



Hypnosetherapie Hoffmann

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Fragebogen zum Thema Gewichtsreduktion

Wie wurde in deiner Familie mit Essen umgegangen?

Gab es bestimmte Situationen, in denen Essen für dich besonders wichtig wurde?

Welche Erinnerungen kommen dir, wenn du an deine Kindheit und das Thema Essen denkst?

Was möchtest du konkret erreichen?

Tipp: Das kannst du jetzt sofort konkret tun:

Halte vor oder beim Essen kurz inne und frag dich:

Um was geht es WIRKLICH? Was ist gerade los?

Habe ich körperlichen Hunger?

Oder brauche ich eigentlich etwas Anderes als Essen, z.B. Aufmerksamkeit, Trost, Entspannung?

Wie geht es mir vor dem Essen? Wie fühlt sich mein Körper an?

Und wie fühlt sich mein Hunger an?

Wie geht es mir nach dem Essen? Wie ist es jetzt in meinem Körper?

Ist mein Hunger gestillt?

Zum Vergleich:

Körperlichen Hunger

kannst du gut an diesen körperlichen Zeichen erkennen:

Du nimmst ihn allmählich wahr und er hat etwas Zeit, bis er gestillt wird.

Körperlicher Hunger macht sich auch körperlich bemerkbar: Du kannst ihn oft im Bauch oder im Kopf spüren oder an einem generellen Schwächegefühl im Körper oder fehlender Konzentration.

Wenn du satt bist, kannst du einfach und leicht aufhören zu essen.

Nach dem Essen fühlst du dich satt und zufrieden. Essen ist danach erstmal kein Thema mehr und du denkst nicht weiter darüber nach und quälst dich auch nicht (Stichwort: Gewissensbisse).

Körperlicher Hunger weiß auch, dass er nötig ist. Er fängt nicht an zu diskutieren, ob Essen jetzt erlaubt ist. Spür mal hin.

Kannst du die Signale deines Körpers bei dir wahrnehmen?

Emotionales Essen tritt häufig in Verbindung mit einem störenden Gefühl auf.

Emotionales Essen bedeutet, dass man isst, obwohl man keinen Hunger hat.

Das Essen wird stattdessen genutzt, um Gefühle nicht zu fühlen.

Meistens geht es darum, dass man störende "negative" Gefühle wie Traurigkeit, Langeweile, Stress, Wut oder andere nicht fühlen möchte.

Und dabei kann das Essen ganz wunderbar helfen.

Das Kauen, Schmecken, das Schlucken, der volle Bauch lenken uns ab und es hilft.

Das störende Gefühl tritt in den Hintergrund. Für kurze Zeit zumindest.

In den allermeisten Fällen läuft diese Unterdrückung von Gefühlen ganz unbewusst ab.

Wir nehmen das Gefühl vielleicht am Rand wahr. Aber die Strategie, sich mit Essen aufzuheitern oder zu trösten, wird oft schon seit der Kindheit genutzt, sodass sie ein automatisiertes Muster ist.

Wir greifen so schnell zum Essen, dass wir den Auslöser für den emotionalen Hunger gar nicht mehr mitbekommen.

Beim Emotionalen Essen isst man oft zu viel und fühlt sich danach unangenehm voll.

Die meisten emotionalen Esser quälen sich nach dem Essen mit Gewissensbissen

und machen sich Vorwürfe: "Du bist so ein Versager.

Schon wieder hast du es nicht geschafft und dich vollgefressen. Du wirst es nie lernen.

Warum bloß kannst du nicht einfach wie ein normaler Mensch essen?!"

Emotionales Essen verleitet zu automatischem und unbewusstem Handeln. Emotionales Essen ist ein Schutzprogramm, dessen Ziel es ist, den Schmerz so schnell wie möglich wieder zu unterdrücken.

Es ist über viele Jahre zu einer Lösung geworden, die, wenn ungewollte Gefühle getriggert werden, so schnell agiert, dass das Problem fast unbemerkt bleibt.

Ist dieses Schutzprogramm einmal gestartet, läuft es wie automatisiert ab und lässt sich oft kaum stoppen. Plötzlich ist die ganze Packung leer und man hat gar nicht gemerkt, wie man das Essen gegessen hat und wundert sich, wie das passieren konnte.

Deine Bedürfnisse zu kennen ist wichtig, um zu wissen, was du brauchst und was dir guttut.

Bedürfnisse sind dir - wie Werte - auch wichtig und können mit deinen Werten übereinstimmen.

Werte werden jedoch gelebt, Bedürfnisse möchten erfüllt werden.

Wenn sie nicht erfüllt sind, erlebt der Mensch Mangel.

Akzeptanz

Alleinsein

Anerkennung

Anreiz

Authentizität

Autonomie

Beitrag leisten

Beständigkeit

Ehrlichkeit

Erholung

Essen

Frieden

Fürsorge

Geborgenheit

Gebraucht werden

Gemeinschaft

Gerechtigkeit

Gesundheit

Harmonie

Herausforderung

Klarheit

Licht

Mitgefühl

Nähe

Respekt

Ruhe

Schlafen

Schutz

Selbstbestimmung

Selbstentfaltung

Selbstverwirklichung

Sexualität

Sicherheit

Sinn

Sinnvolles Tun

Spiel

Spiritualität

Trinken

Unterstützung

Verbunden sein

Vergnügen

Verständnis

Vertrauen

Wahrgenommen werden

Wertschätzung

Würdigung

Zugehörig sein

Zuverlässigkeit

Worauf könntest du nicht verzichten?

Womit fühlst du dich nicht wohl und was willst du stattdessen?

Was brauchst du, um dich wohlfühlen?

Wonach sehnst du dich und wann hört diese Sehnsucht auf?

Anleitung zum Erkennen deiner negativen Glaubenssätze

1. Nimm dir einen ruhigen Moment, in dem du ungestört bist.
2. Lies die Liste der Glaubenssätze langsam und aufmerksam durch.
3. Wenn du auf einen Glaubenssatz stößt, der sich für dich wahr oder vertraut anfühlt, halte kurz inne und beobachte, wie er auf dich wirkt.
4. Notiere dir die Nummer des Glaubenssatzes oder markiere ihn direkt. Es ist wichtig, ehrlich zu dir selbst zu sein. Selbst wenn ein Satz nur ein wenig mit dir in Resonanz geht, notiere ihn dir.
5. Nimm dir so viel Zeit, wie du brauchst, und dränge dich nicht, etwas zu finden. Alles, was dir auffällt, ist wertvoll für die Arbeit an deinen Themen.

Glaubenssätze zum Körper

1. Mein Körper ist nicht schön genug.
2. Ich bin nicht gut genug, weil ich dick bin.
3. Niemand wird mich jemals attraktiv finden.
4. Ich schäme mich für meinen Körper.
5. Mein Körper ist eine Last.
6. Ich bin nur wertvoll, wenn ich schlank bin.
7. Niemand respektiert mich wegen meines Aussehens.
8. Ein dicker Körper ist ein schlechter Körper.
9. Ich bin unattraktiv, weil ich nicht den Schönheitsidealen entspreche.
10. Mein Körper verdient keine Liebe.

Glaubenssätze zu Gewicht

11. Wenn ich abnehme, bin ich endlich glücklich.
12. Dick sein ist ein Zeichen von Schwäche.
13. Ich bin faul, weil ich Übergewicht habe.
14. Mein Gewicht definiert meinen Wert als Mensch.
15. Dünn sein ist das einzige, was zählt.
16. Wenn ich zunehme, verliere ich die Kontrolle über mich selbst.
17. Dick sein bedeutet, dass ich nichts im Griff habe.
18. Abnehmen ist das Einzige, was mich retten kann.
19. Menschen beurteilen mich nur aufgrund meines Gewichts.
20. Ich darf nichts essen, weil ich dick bin.

Glaubenssätze zu Fülle und Fettsein

21. Fett sein ist eklig.
22. Dicke Menschen verdienen keine Bewunderung.
23. Ich bin hässlich, weil ich fett bin.
24. Jeder, der mich ansieht, denkt, ich sei faul.
25. Ich muss mich verstecken, weil ich zu dick bin.
26. Niemand will mit einem dicken Menschen zusammen sein.
27. Ich werde niemals akzeptiert, solange ich dick bin.
28. Meine Kleidung sieht nie gut aus, weil ich zu dick bin.
29. Ich werde immer ausgelacht, weil ich fett bin.
30. Ich bin zu dick, um etwas im Leben zu erreichen.

Glaubenssätze zum Thema Essen

31. Essen ist mein Feind.
32. Ich habe keine Kontrolle über mein Essverhalten.
33. Ich bin ein schlechter Mensch, wenn ich zu viel esse.
34. Ich werde fett, wenn ich auch nur eine Kleinigkeit esse.
35. Essen macht mich wertlos.
36. Ich esse, weil ich mich nicht im Griff habe.
37. Süßigkeiten sind meine Schwäche, und ich bin zu schwach, um sie zu meiden.
38. Wenn ich esse, mache ich alles nur schlimmer.
39. Ich bin immer schuld, wenn ich zu viel esse.
40. Ich verdiene es nicht, gutes Essen zu genießen.

Glaubenssätze über Selbstbild und Selbstwert

41. Mein Selbstwert hängt von meinem Aussehen ab.
42. Ich bin nicht liebenswert, weil ich nicht schlank bin.
43. Niemand wird mich respektieren, wenn ich dick bin.
44. Schlanke Menschen sind besser als dicke Menschen.
45. Ich habe keinen Willen, weil ich nicht dünn bin.
46. Ich bin schwach, weil ich es nicht schaffe, abzunehmen.
47. Ich bin ein Versager, weil ich mein Gewicht nicht kontrollieren kann.
48. Mein Körper ist ein Spiegel meiner Schwäche.
49. Wenn ich nicht perfekt aussehe, bin ich nichts wert.
50. Ich werde nie das Leben führen, das ich will, weil ich nicht schlank bin.