

Heilen

statt kontrollieren.

Emotionales Essen

verstehen, innere
Ursachen lösen.



Disclaimer

Dieses Buch ersetzt keinen Arztbesuch und keine Therapie. Hier erfährst Du, was ich selbst und meine Klientinnen auf dem Weg in ein gesünderes Essverhalten hilfreich fanden. Doch nicht jedes Hilfsmittel ist für jede Person geeignet. Geh achtsam mit Dir um, während Du meine Vorschläge ausprobierst.

Wenn Du eine Essstörung hast, dann suche nach einer kompetenten Person, die Dich begleitet. Denn diese Übungen können eine Krise auslösen und dazu führen, dass sich die Essstörung verschlimmert. Du brauchst jemanden, der beurteilen kann, ob dies nur eine Gesundungskrise oder eine Verschlimmerung der Essstörung ist.

Sprich deshalb mit einem Arzt oder Therapeuten.

Copyright-Hinweis

© 2018, Titel "Ich & mein Essverhalten"

© 2026, überarbeitet, neuer Titel "Heilen statt kontrollieren"

Dieses Buch ist urheberrechtlich geschützt.

Es wurde mit Sorgfalt und persönlichem Engagement erstellt.

Bitte schätze die Arbeit dahinter wert und nutze den Inhalt ausschliesslich für Deinen eigenen Gebrauch.



INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung

Warum Arbeitsblätter?.....	4
Arbeiten?.....	4
Was lernst Du durch dieses Buch?.....	5
Was lernst Du nicht?.....	5
Wenn Du einen Wunsch frei hättest.....	6

Teil 1: Du

Die Tablette gegen Essstörungen.....	8
Eigentlich ist alles gut.....	8
Ein ganz normales Leben.....	9
Störende Zwischentöne.....	9
Die Trennung von Kopf, Herz, Körper.....	11
Offline zu sich selbst.....	12
Die erste Herausforderung.....	14
Eine Wahrnehmungsübung.....	14

Teil 2: Du und Dein Körper

Verpackung de luxe.....	17
Lebensträume und Herzenswünsche.....	18
Einsatzplan für Deinen Körper.....	19
Wenn der Körper aussteigt.....	20
Glücksforschung.....	21
Nutze Deinen Körper.....	22
Bewegt leben statt Kalorien verbrennen.....	23
Du musst Deinen Körper nicht mögen.....	24
Der Königsweg der Veränderung.....	25
Freundliche Anerkennung.....	27
Die Stimme der Kritik.....	28
Einen neuen Standpunkt einnehmen.....	30
Du willst gar nicht schlank sein.....	31
Der Lebensstil.....	32

Teil 3: Du & das Essen

Es war einmal... ..	34
Inventur.....	36
Diät-Vorschriften machen konfus.....	37
Von der Diät zur Essstörung.....	38
Diätbilanz.....	39
Wie gehst Du mit Essen um?.....	40
Diätkarusell: nur noch Essen im Kopf.....	42
Die Fettattacke.....	43
Strategien bei Fettattacken.....	44

Teil 4: Das Essen und Deine Gefühle

Gefühle sind Deine Alarmanlage.....	47
Emotionaler Schmerz.....	48
Gefühlsverwirrung und Gefühlsstau.....	49
Überlebensstrategien.....	49
Die positive Wirkung des Essens.....	50
Mit Gefühlen umgehen.....	51
Hilfsliste Gefühle wahrnehmen.....	55
Nahrungsmittel entschlüsseln.....	56

Teil 5: Das Essen & Deine Bedürfnisse

Essattacken sind sinnvoll.....	58
Symbolik der Essstörungen.....	59
Zwischen Selbstkasteiung und Gier.....	61
Wie reagierst Du auf Bedürfnisse?.....	62
Das Aber-Arbeitsblatt.....	63
Grenzen und Autonomie.....	66
Beziehungen-Check.....	67
Das Wohlfühl-Tagebuch.....	68
Das «Alles-was mir gut-tut-Ideenblatt».....	69
Täglich schöne Gefühle aktivieren.....	72
Arbeitsblatt: aktivierende Fragen.....	73

Teil 6: Iss Dich glücklich

Die körperorientierte Ernährung.....	75
Verändere Dein Essverhalten - und Dein Leben.....	75
Wann essen?.....	77
Arbeitsblatt «Hungerskala».....	79
Die Verwechslung.....	80
Wieviel essen?.....	82
Was essen?.....	84
Summer und Zunicke.....	86
Vom Genuss Verbote aufzuheben.....	87
Essstruktur.....	88
Arbeitsblatt Essstruktur.....	89
Warum körperorientierte Ernährung glücklich macht.....	90

Teil 7: Glücklich-machende Gewohnheiten

Neue Dinge tun - Forschungsergebnisse.....	92
Video: das Gewohnheitsnetz	93
Erfahrungen mit der DSD-Methode.....	94
Einsteigerprogramm: Das 10-Minuten-Projekt.....	95
Die Ideenliste.....	96
Arbeitsblatt «Das 10-Minuten-Projekt».....	97
Fortgeschrittenen-Programm: Lebensstil-Korrektur.....	99
Zusammenhänge erkennen.....	101
Die Landkarte der Gewohnheiten.....	103
Die elf Verhaltensbereiche.....	104
Schlusswort.....	109

Anhang

Wann wird ein Klinkaufenthalt nötig?.....	110
Lernschritte in ein gesundes Essverhalten.....	111
Arbeitsblätter.....	113
Literaturliste.....	119

EINLEITUNG

Liebe Leserin, lieber Leser

Dreht sich Dein Leben um Dein Gewicht, Dein Aussehen und das Essen?

Hast Du Essattacken und versuchst Dein Gewicht durch Sport, Erbrechen und Diäten zu kontrollieren? Doch selbst wenn es gelingt, bist Du nicht wirklich zufrieden mit Dir?

Dann brauchst Du Informationen zu den Hintergründen, um Dein Verhalten zu verstehen und konkrete Anleitung, um es zu verändern.

Du weißt, positives Denken hilft nicht.

Sowenig wie es hilft Deine schlanke Figur zu visualisieren oder die neueste Diät anzufangen. Du hast schon so viel probiert, aber nichts war die Lösung.

Warum Arbeitsblätter?

Wie sehr sehnte ich mich danach, zu verstehen was los ist, als mein Essverhalten ein einziges Durcheinander war! Ich wünschte mir einleuchtende Erklärungen und eine rasche Veränderung, denn es war zum Verzweifeln. Zum Glück bekam ich, was ich brauchte. Auch Du kannst Veränderung erleben. Aber dafür musst Du in die Tiefe gehen.

Deshalb findest Du hier kurze Texte und Arbeitsblätter, die Dich zum Erforschen und Ausprobieren einladen.

Sie helfen Dir über Dich, Deine Erfahrungen und Einstellungen nachzudenken.

Du kannst dabei kleine, konkrete Veränderungen austesten und wirst erfahren, was für Dich hilfreich ist.

Du wirst die Denkmuster und Gefühle entdecken, die hinter Deinem Essverhalten stecken und wirst sie verarbeiten.

Arbeiten?

Verscheuche den Gedanken, dass Du mit diesen Arbeitsblättern immer angestrengt arbeiten musst. Du kannst...

- die Seiten auch nur durchblättern und auf Dich wirken lassen.
- eine interessante Seite an Deinem Küchenschrank aufhängen oder in Deinen Tagesplaner stecken.
- das Buch aufgeschlagen herumliegen lassen.

Diese Blätter «arbeiten» mit Dir und in Dir, wenn Dein Blick mehrmals am Tag auf eine Seite fällt.

Das was Du gelernt und verstanden hast, wird besser verankert.

Die Arbeit an Dir darf manchmal auch leicht sein!

Was lernst Du mit diesem Workbook?

Du lernst:

- die Ursachen für Dein Essverhalten zu sehen und zu verstehen, warum Du so isst, wie Du isst.
- Deinem Essverhalten eine neue Struktur zu geben, damit Du es wieder steuern kannst.
- einen ganz neuen Umgang mit Essen. Dadurch gelingt es Dir anders mit Dir selbst, Deinen Bedürfnissen, Gefühlen und Menschen umzugehen.
- die notwendigen Veränderungen in Dein Leben zu bringen, die bewirken, dass Du Dich in Deinem Körper und Deinem Leben wohler fühlst.
- durch einfache Massnahmen das emotionale Essen zu stoppen.
- Verhaltens- und Denkmuster kennen, die es Dir leichter machen, Dich und Deinen Körper zu akzeptieren.

Auf Seite 111 zeigt eine Übersicht, welche Fähigkeiten Du entwickeln und trainieren musst, um das Essverhalten zu verändern.

Was lernst Du nicht?

In diesem Workbook findest Du keine Ernährungstipps.

Wenn Du übergewichtig bist, weil Du nicht weisst, wie Du Dich gesund ernähren kannst, dann ist es Zeit, Dich mit dem Thema auseinander zu setzen. Empfehlen kann ich Dir die Bedarfsorientierte Ernährung (www.manna-nahrung.ch).

Vorsicht!

Lass Dich auf keine Diät ein, die Dich zum Hungern verführen will. Das bringt Dein Essverhalten komplett durcheinander und führt zu Essstörungen.

Lesen allein reicht nicht für eine spürbare Veränderung!
Du brauchst Aha-Erlebnisse.
Also: lass Dich auf die Übungen ein!



Wenn Du einen Wunsch frei hättest...

Was erwartest Du von diesem WorkBook?

Kritzle hier ein paar Wünsche hin, bevor Du weiterliest.

Du kennst das mit den Vorher-Nachher-Fotos vom Frisör?
Das funktioniert nur, wenn man VORHER ein Foto macht.

Wenn Du später wissen möchtest, was sich verändert hat,
musst Du JETZT kritzeln, schreiben und Notizen machen.

Denn auf der nächsten Seite schnibbeln wir schon an Deinem
neuen «Haarschnitt». Dann ist es zu spät.



Wenn ich eine Wunderlampe hätte wie Aladin, würde ich mir von diesem WorkBook wünschen...

1.
2.
3.
4.
5.

6.
7.
8.
9.
10.



TEIL 1: DU

In diesem Kapitel geht es: um DICH!

Oft dreht sich das Leben von uns Frauen darum, zu genügen und akzeptiert zu werden.

Um Leistung. Um den Wunsch, dass man mit uns zufrieden ist. Und natürlich um Aussehen, Gewicht, Diät, Figur, Ernährung, Kalorien, Diätarten und die Waage.

Wir sind ganz aufgeregt, wenn wir darüber nachdenken, wie wir aussehen, aussehen sollten ... und aussehen könnten ..., wenn wir nur etwas disziplinierter ... - Du weißt schon ...

Wir gucken in den Spiegel, auf die Waage, prüfen, ob die Hose gut sitzt ... Wir sind dauerbeschäftigt mit dem Ideal.

Rücken wir also als erstes die Dinge wieder zurecht und bringen etwas Ordnung ins Durcheinander:

Du bist in Deinem Leben das Wichtigste.
Du und Dein Leben.

