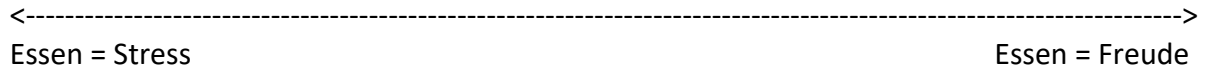




## Ernährungs-Worksheet

### ENTSPANNT ESSEN

#### Gestresstes Essen vs. entspanntes Essen



Lass die Skala auf dich wirken.

Wo würdest du dich selbst auf dem Kontinuum zwischen „Essen = Stress“ und „Essen = Freude und entspannt“ einordnen?

Deckt sich das mit dem Punkt, an dem du dich gerne einordnen würdest?

Welche Emotionen und Gedanken kommen hoch?

Wenn du an „Essen = Stress“ denkst, an welche Art von Stress denkst du dann? Zeitlich, mental, emotional, aus der Umgebung...?

Wenn du an „Essen = Freude und entspannt“ denkst, was denkst und fühlst du dann? Erlaubst du dir, Essen unbeschwert zu genießen?

Wenn nicht, würdest du es dir gerne erlauben?

Spürst du Widerstand bzw. kommt sofort ein „Ich muss oder sollte“ etc.? Falls ja, atme tief durch und versuche Verständnis und Mitgefühl für dich selbst zu haben. Wir alle haben diese kritischen

Stimmen in uns, vor allem wenn es ums Thema Ernährung geht. Wir alle sind in bestimmter Weise geprägt worden, und haben meist eine gewisse Unfreiheit, Scham und kritische Stimmen mit dem Thema Körper und Essen mitbekommen. Aber du bist hier, um zur Freiheit und Freude zurückzukommen und deine persönliche Kraft zurückzuerobern.