

my true
self



aus Liebe zu mir selbst

Tagebuch

5 SCHRITTE AUS DEM EMOTIONALEN ESSEN



Einleitung

Herzlichen Glückwunsch zu Deiner Entscheidung an diesem Workshop teilzunehmen!

Mit diesem kleinen, ganz persönlichen Büchlein fängst Du an, die Verantwortung für Deine Essgeschichte zu übernehmen. Durch tägliches Beobachten Deiner Nahrungsaufnahme und der damit verbundenen Stimmung erhältst Du einen ersten Einblick in Deine ganz persönlichen Gefühle und Emotionen in Verbindung mit Essen. Du lernst vielleicht zum ersten Mal, Hunger von Appetit, Langeweile oder Müdigkeit zu unterscheiden und wirst Dir über Trigger-Momente bewusst. Ab da kannst Du dann anfangen, diese Auslöser Stück für Stück zu reduzieren und Dich von emotionalem Essen zu befreien.



Wie verwendest Du dieses Buch?

Das Buch ist ausgelegt für einen Zeitraum von 7 Tagen. In dieser Zeit kannst Du Dir schon sehr bewusst über Deine individuellen emotionalen Essens-Momente werden. Beim Ausfüllen der Zeilen geht es nicht so sehr um die Kalorien oder Nährwerte, sondern es geht in erster Linie darum, ob Du deine Nahrung ganz präsent und achtsam genossen hast, oder ob Du dein Mittag nebenbei in Dich hineingeschaufelt hast.

Hast Du Dein Sättigungsgefühl wahrgenommen? Warst Du überhaupt hungrig? Hast Du regelmäßig gegessen oder zwischendurch? Hast Du zwischen den Mahlzeiten gesnackt? Bist Du Dir darüber bewusst? Welche Auslöser gibt es dafür? Beobachte Dich im Laufe eines jeden Tages und fülle das Tagebuch ehrlich aus. Ziehe am Abend Dein persönliches Fazit. Wie war der Tag? Was ist gut gelaufen? Wann warst Du vielleicht stolz auf Dich? Was fiel Dir leicht, was nicht so? Wenn der Platz nicht genügt, kannst Du auch gern noch einen Zettel in dein Tagebuch legen und weitere Notizen machen.

Am Ende der Woche nimm Dir ein bisschen Zeit, um die Erkenntnisse der Woche aufzuschreiben.

Auch hier gilt es, Dich zu beobachten:

Wie oft hast Du tatsächlich ohne Hunger gegessen? Wie viele Male aus Frust, Streß, Langeweile, zur Belohnung oder Ähnlichem? Wie hast Du Dich danach gefühlt?

Schreib mir Deine Erkenntnisse auch gern in die Facebook-Gruppe.

Ich freue mich sehr, Dich ein kleines Stück auf dem Weg aus dem emotionalen Essen zu begleiten.

Alles Liebe, Deine Danny

Tag 1

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Anzahl der Mahlzeiten:

Mit welchem Gefühl bin ich heute aufgewacht?

Was lag auf meinem Teller?

Frühstück

Meine Gefühle dabei oder danach?

Habe ich bewusst ☐ unbewusst ☐ gegessen?

Was lag auf meinem Teller?

Mittagessen

Meine Gefühle dabei oder danach?

Habe ich bewusst ☐ unbewusst ☐ gegessen?

Was lag auf meinem Teller?

Abendessen

Meine Gefühle dabei oder danach?

Habe ich bewusst ☐ unbewusst ☐ gegessen?

Was lag auf meinem Teller?

Zwischenmahlzeit

Meine Gefühle dabei oder danach?

Habe ich bewusst ☐ unbewusst ☐ gegessen?

Habe ich zwischen den Mahlzeiten gesnackt?

Wenn ja, warum: Gewohnheit ☐ Langeweile ☐

Stress ☐ Belohnung ☐ Sonstiges ☐

Was war der Auslöser? Welches Gefühl steckt dahinter?

Mein Fazit des Tages:

Tag 2

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Anzahl der Mahlzeiten:

Mit welchem Gefühl bin ich heute aufgewacht?

Was lag auf meinem Teller?

Frühstück

Meine Gefühle dabei oder danach?

Habe ich bewusst ☐ unbewusst ☐ gegessen?

Was lag auf meinem Teller?

Mittagessen

Meine Gefühle dabei oder danach?

Habe ich bewusst ☐ unbewusst ☐ gegessen?

Was lag auf meinem Teller?

Abendessen

Meine Gefühle dabei oder danach?

Habe ich bewusst ☐ unbewusst ☐ gegessen?

Was lag auf meinem Teller?

Zwischenmahlzeit

Meine Gefühle dabei oder danach?

Habe ich bewusst ☐ unbewusst ☐ gegessen?

Habe ich zwischen den Mahlzeiten gesnackt?

Wenn ja, warum: Gewohnheit ☐ Langeweile ☐

Stress ☐ Belohnung ☐ Sonstiges ☐

Was war der Auslöser? Welches Gefühl steckt dahinter?

Mein Fazit des Tages:

Tag 3

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Anzahl der Mahlzeiten:

Mit welchem Gefühl bin ich heute aufgewacht?

Was lag auf meinem Teller?

Frühstück

Meine Gefühle dabei oder danach?

Habe ich bewusst ☐ unbewusst ☐ gegessen?

Was lag auf meinem Teller?

Mittagessen

Meine Gefühle dabei oder danach?

Habe ich bewusst ☐ unbewusst ☐ gegessen?

Was lag auf meinem Teller?

Abendessen

Meine Gefühle dabei oder danach?

Habe ich bewusst ☐ unbewusst ☐ gegessen?

Was lag auf meinem Teller?

Zwischenmahlzeit

Meine Gefühle dabei oder danach?

Habe ich bewusst ☐ unbewusst ☐ gegessen?

Habe ich zwischen den Mahlzeiten gesnackt?

Wenn ja, warum: Gewohnheit ☐ Langeweile ☐

Stress ☐ Belohnung ☐ Sonstiges ☐

Was war der Auslöser? Welches Gefühl steckt dahinter?

Mein Fazit des Tages:

Tag 4

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Anzahl der Mahlzeiten:

Mit welchem Gefühl bin ich heute aufgewacht?

Was lag auf meinem Teller?

Frühstück

Meine Gefühle dabei oder danach?

Habe ich bewusst ☐ unbewusst ☐ gegessen?

Was lag auf meinem Teller?

Mittagessen

Meine Gefühle dabei oder danach?

Habe ich bewusst ☐ unbewusst ☐ gegessen?

Was lag auf meinem Teller?

Abendessen

Meine Gefühle dabei oder danach?

Habe ich bewusst ☐ unbewusst ☐ gegessen?

Was lag auf meinem Teller?

Zwischenmahlzeit

Meine Gefühle dabei oder danach?

Habe ich bewusst ☐ unbewusst ☐ gegessen?

Habe ich zwischen den Mahlzeiten gesnackt?

Wenn ja, warum: Gewohnheit ☐ Langeweile ☐

Stress ☐ Belohnung ☐ Sonstiges ☐

Was war der Auslöser? Welches Gefühl steckt dahinter?

Mein Fazit des Tages:

Tag 5

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Anzahl der Mahlzeiten:

Mit welchem Gefühl bin ich heute aufgewacht?

Was lag auf meinem Teller?

Frühstück

Meine Gefühle dabei oder danach?

Habe ich bewusst ☐ unbewusst ☐ gegessen?

Was lag auf meinem Teller?

Mittagessen

Meine Gefühle dabei oder danach?

Habe ich bewusst ☐ unbewusst ☐ gegessen?

Was lag auf meinem Teller?

Abendessen

Meine Gefühle dabei oder danach?

Habe ich bewusst ☐ unbewusst ☐ gegessen?

Was lag auf meinem Teller?

Zwischenmahlzeit

Meine Gefühle dabei oder danach?

Habe ich bewusst ☐ unbewusst ☐ gegessen?

Habe ich zwischen den Mahlzeiten gesnackt?

Wenn ja, warum: Gewohnheit ☐ Langeweile ☐

Stress ☐ Belohnung ☐ Sonstiges ☐

Was war der Auslöser? Welches Gefühl steckt dahinter?

Mein Fazit des Tages:

Tag 6

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Anzahl der Mahlzeiten:

Mit welchem Gefühl bin ich heute aufgewacht?

Was lag auf meinem Teller?

Frühstück

Meine Gefühle dabei oder danach?

Habe ich bewusst ☐ unbewusst ☐ gegessen?

Was lag auf meinem Teller?

Mittagessen

Meine Gefühle dabei oder danach?

Habe ich bewusst ☐ unbewusst ☐ gegessen?

Was lag auf meinem Teller?

Abendessen

Meine Gefühle dabei oder danach?

Habe ich bewusst ☐ unbewusst ☐ gegessen?

Was lag auf meinem Teller?

Zwischenmahlzeit

Meine Gefühle dabei oder danach?

Habe ich bewusst ☐ unbewusst ☐ gegessen?

Habe ich zwischen den Mahlzeiten gesnackt?

Wenn ja, warum: Gewohnheit ☐ Langeweile ☐

Stress ☐ Belohnung ☐ Sonstiges ☐

Was war der Auslöser? Welches Gefühl steckt dahinter?

Mein Fazit des Tages:

Tag 7

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Anzahl der Mahlzeiten:

Mit welchem Gefühl bin ich heute aufgewacht?

Was lag auf meinem Teller?

Frühstück

Meine Gefühle dabei oder danach?

Habe ich bewusst ☐ unbewusst ☐ gegessen?

Was lag auf meinem Teller?

Mittagessen

Meine Gefühle dabei oder danach?

Habe ich bewusst ☐ unbewusst ☐ gegessen?

Was lag auf meinem Teller?

Abendessen

Meine Gefühle dabei oder danach?

Habe ich bewusst ☐ unbewusst ☐ gegessen?

Was lag auf meinem Teller?

Zwischenmahlzeit

Meine Gefühle dabei oder danach?

Habe ich bewusst ☐ unbewusst ☐ gegessen?

Habe ich zwischen den Mahlzeiten gesnackt?

Wenn ja, warum: Gewohnheit ☐ Langeweile ☐

Stress ☐ Belohnung ☐ Sonstiges ☐

Was war der Auslöser? Welches Gefühl steckt dahinter?

Mein Fazit des Tages:

Rückblick Tag 1-7

Toll, du hast die erste Woche geschafft. Nimm Dir etwas Zeit, um die Erkenntnisse der vergangenen Woche aufzuschreiben. Hierbei geht es nicht darum, den Finger zu erheben, sondern völlig frei von Bewertungen zu erkennen, welche Gefühle und Ereignisse sich negativ auf deine Essgewohnheiten auswirken.

Wie viele Male habe ich ohne Hunger gegessen?

Auslöser verstehen

Was war der Grund oder was ist davor passiert? Gab es besondere Ereignisse oder wollte ich mich belohnen?

Wie habe ich mich danach gefühlt?

Was kann ich anders machen?

Mein Fazit aus der Woche



Raum für Notizen



Raum für Notizen





WORKBOOK KURS "5 AUSLÖSER FÜR EMOTIONALES ESSEN"

Veröffentlichung: Februar 2023

Autorin: Daniela Müller

E-Mail: post@my-true-self.de

Website: www.my-true-self.de



Urheberrechtshinweis

©Copyright

Alle Rechte vorbehalten. Du darfst die Inhalte nicht kopieren, verbreiten oder an Dritte weitergeben. Es sei denn, du hast dir vorher ein ausdrückliches, schriftlich festgehaltenes Einverständnis der Autoren geholt.

Haftungshinweis

Die Inhalte dieses Dokuments wurden mit größtmöglicher Sorgfalt und nach bestem Gewissen erstellt. Dennoch übernehmen die Autoren keine Gewähr für die Aktualität, Vollständigkeit und Richtigkeit der Inhalte. Für Schäden, die direkt oder indirekt durch das Anwenden der Inhalte, Tipps und Aufgaben entstanden sind, können die Autoren nicht zur Verantwortung oder Haftung gezogen werden. Für die Inhalte von genannten Internetseiten sind ausschließlich die Betreiber der jeweiligen Internetseiten verantwortlich.