

Vielschichtige Gründe für Ihr Essverhalten:

- Gestörtes Gefühl für Sättigung und Hunger
- Fehlen des Gefühls von Geborgenheit
- Überlastung bei der Arbeit
- Allein zu Hause sein zu müssen, Einsamkeit
- Verlockende Angebote beim Einkaufen
- Angst, bestimmte Aufgaben nicht zur Zufriedenheit anderer erledigen zu können
- Ärger über andere Personen
- Unzufriedenheit mit dem eigenen Leben
- Sich selber zu stark kontrollieren und Bedürfnisse nicht ausleben zu dürfen bzw. Gefühle zu zeigen
- Kontrolle über das Gewicht schafft Gefühl von Autonomie
- Misserfolge oder Leistungsdruck zu kompensieren
- Bestimmte Erwartungen nicht erfüllen zu müssen
- Ungeliebte Tätigkeit nicht länger ausüben zu müssen
- Heisshungerattacke gibt ein Gefühl von „Erfüllt- Sein“
- Lösungsversuch für den Abbau von Spannungen und unangenehmen Gefühlen sowie das Erzielen eines Erfolgserlebnisses
- In Belastungssituationen sich zu entspannen und zu beruhigen
- Bei Kummer Trost suchen
- Als Beruhigung und um sich Erleichterung zu verschaffen
- Angst, für egoistisch gehalten zu werden bei Äusserung eigener Bedürfnisse
- Bedrohliche Veränderungen wie Verlust eines nahestehenden Menschen oder auch Umzug in ein anderes Land
- Gefühle und Wünsche nicht ausleben zu können, weil man Angst davor hat, dass man andere verletzen könnte , bzw. Angst vor der Reaktion des anderen hat und womöglich den Verlust der Beziehung im Rahmen eines Konflikts befürchtet
- Erfüllen Bedürfnisse anderer, statt eigene Wünsche in den Vordergrund zu stellen
- Ersatz statt Wunsch nach Nähe und Zuwendung zu äussern, z.B. aus Angst zurückgewiesen oder abgelehnt zu werden
- Zu meinen, man würde überreagieren und ausrasten, wenn Sie auf einmal Gefühle wie Wut zulassen würden
- Konzentration auf den Körper und das Essen, sowie die Unzufriedenheit mit den Körper, lenken von anderen Problemen ab
- Trost bei Enttäuschung, Überforderung oder Anspannung
- Probleme und Konflikte zu bewältigen
- Sich selbst zu belohnen
- Ungenügendes Ernährungswissen...

Mit Ernährungspsychologischer Beratung können Sie hier weiterkommen! **denn:**

- Schokoriegel nehmen nicht in den Arm -
- Kartoffelchips machen keinen Chef nett -