

Viel Spaß dabei!

Beobachten:

Welche Gefühle hast Du gerade?

Was ist der Auslöser?

Kommt das häufiger vor?

Wie möchtest Du Dich eigentlich fühlen?

Hast Du bisher genug gegessen , oder ist Dein
Heißhunger aufgrund von Verzicht und
Verbot?

Bist Du ausgeruht? Hast Du genug geschlafen?

Alternativen aussuchen:

Vielleicht richtest Du Deine Aufmerksamkeit auf Deinen
Atem: 5 x langsam und bewusst atmen

Du entscheidest, Dein Stressfood zu essen? Wie wäre es
mit vollem Genuß?

Sorge für Dich: genug Schlaf, Pausen, Bewegung...

Dein Lieblingslied, kurz frische Luft, Einen Moment
Ruhe: such Dir etwas aus, was Deine Stimmung
verbessert

Die Informationen ersetzen keine Beratung oder Behandlung eines
Arztes/ einer Ärztin oder Therapeuten/in, welche auf die individuellen
Gegebenheiten eingehen können. Solltest Du unter gesundheitlichen
Problemen leiden kontaktiere einen Arzt/ eine Ärztin um eine
professionelle Behandlung gewährleisten zu können.