

FRAGEBOGEN

Emotionen beim Essen

Bitte nimm dir einen Augenblick Zeit, um zu überprüfen, wann und in welchen Situationen du isst, bzw. bei welchen Emotionen.

In welchen Situationen isst du? Kreuze bitte die für dich zutreffende Antwort an.

Ich esse/trinke,

ja nein

wenn ich depressiv bin.

wenn ich ängstlich bin.

wenn ich ärgerlich bin.

wenn ich mich abgelehnt fühle.

wenn ich einsam bin.

wenn ich mich langweile.

wenn ich traurig bin.

wenn ich angespannt und aufgeregt bin.

wenn ich mich nicht leiden kann.

wenn ich glücklich bin.

wenn ich mich schuldig fühle.

wenn ich ausgelassen bin.

wenn ich gestresst bin.

wenn ich Streit mit meinem Partner habe.

wenn ich mich nicht ausgefüllt fühle.

wenn ich Misserfolge habe.

wenn ich unangenehme Aufgaben vor mir habe.

wenn ich jemandem beweisen will,
dass er nicht über mich bestimmen kann.

wenn ich mich belohnen will.

Schau dir nun noch einmal deine Gründe an.

MEINE GRÜNDE um nicht abzunehmen

ja nein

Ich habe in der Vergangenheit nicht abgenommen oder mein Gewicht nicht gehalten

weil ich anderen beweisen will, dass sie nicht über mich bestimmen können.

weil ich mein Gewicht brauche, um zu erfahren, ob mein Partner mich wirklich liebt („wenn er mich wirklich lieben würde, würde er mich so akzeptieren, wie ich bin“).

weil andere Menschen mich verlassen würden, wenn ich einen schöneren Körper hätte.

weil ich sowieso wieder zunehmen würde.

weil ich nicht weiß, was ich mit der vielen Zeit und Energie anfangen kann, in der ich mich nicht mehr um das Essen sorgen muss.

weil ich jetzt nicht das Geld habe, mich neu einzukleiden.

weil ich Angst davor habe, dann sexuelle Lust auf andere Männer zu haben und damit meine Partnerschaft in Gefahr zu bringen.

weil Männer mich dann als Sexobjekt betrachten würden.

weil ich dann keine Entschuldigung mehr für Misserfolge in Beruf und Partnerschaft habe.

weil ich nicht genügend Willenskraft habe.

weil abnehmen und wieder zunehmen meiner Gesundheit schadet.

weil ich Ablehnung durch andere dann nicht mehr mit meinem Gewicht entschuldigen kann.

weil ich andere mit meinem Gewicht strafen und treffen kann.

weil ich anderen zeigen will, dass es wirklich nicht so einfach ist abzunehmen, wie sie sagen.

weil ich meine unangenehmen Gefühle wie Wut, Depression, Langeweile nicht ertragen möchte.

weil mir mein Gewicht ein Gefühl von Sicherheit und Schutz gibt.

weil ich dann nicht mit anderen Frauen/Männern konkurrieren muss.

weil das Gewicht den Eindruck einer „gewichtigen“ Person, die man nicht übersehen kann, vermittelt.

weil ich dann nichts mehr habe, um mich zu belohnen.

weil Essen das einzige Vergnügen ist, das ich mir selbst verschaffen kann.

weil das Essen mich beruhigt und es mir dann besser geht.

weil ich gerne so sein möchte wie ... (Ihr Vorbild).

weil ich niemals so sein möchte wie ... (abschreckendes Beispiel).

weil ich Angst habe, mit Menschen in Kontakt zu treten und mein Gewicht als Entschuldigung brauche.

weil ich gesund bleibe, wenn ich viel esse (wenn ich viel essen kann, habe ich keinen Krebs).

weil ich unangenehme Dinge nicht tun muss, wenn ich esse.

um Eltern oder Partner zu zeigen, dass ich sie mag und sie wichtig sind für mich (meine Eltern tischen immer lauter Leckereien auf, wenn ich nach Hause komme).

um Anerkennung von Eltern, Partner, Freunden zu bekommen.

Weitere Gründe:



Hypno-Injection

© Hypno School Prime GmbH

Hypno School - Maßstab in Aus- & Fortbildung

Deine professionelle Quelle für Hypnoseaus- & Fortbildungen
und hervorragenden Geschäftserfolg

Phone: +49 40 27809669

E-Mail: info@hypnoschool.de
www.hypnoschool.de

 youtube.com/hypnoschool

 facebook.com/hypnoschool.de

 [@hypnoschool](https://instagram.com/hypnoschool)

 hypnoschool.de/hypnose-podcast/