

ESSEN HÄLT LEIB UND SEELE ZUSAMMEN

Butter am Morgen - darf ich nicht!
Ein Glas Wein am Abend - darf ich nicht!
Ein Stück Torte am Nachmittag - darf ich nicht!

Doch, nun dürfen Sie! Arbeiten Sie mit der Methode der „Paradoxen Intention“. Diese bedeutet, dass man sich seine Fehler und Schwächen bewusst erlaubt. Zwanghafte Verhaltensweisen um diese Schwächen verschwinden daraufhin. Auf unser Essverhalten bezogen bedeutet das, dass sich auch dieses normalisiert.

Außerdem sollten wir uns obige Volksweisheiten genauer unter die Lupe nehmen: „Essen hält Leib und Seele zusammen“. Im Umkehrschluß bedeutet das, dass zu Zeiten in denen uns Fressattacken und Heißhunger plagen, unsere Einheit zwischen Körper und Psyche zerrissen ist. Durch das Essen stellen wir instinktiv die notwendige Verbindung her und halten sie aufrecht.

Es lohnt sich also genau hinzuschauen.

- was uns zerreißt
- wer uns zerreißt.

Wir sollten uns darum bemühen, Ersatzbindeglieder zu suchen. Dazu nehmen Sie sich bitte ein Blatt Papier zur Hand. In einer ruhigen Minute notieren Sie sich alle Tätigkeiten, die Ihnen Freude bereiten und gut tun:

- ein duftendes Vollbad

- eine Massage (selbst durchgeführt, vom Profi, mit einem Gerät oder vom Partner)
- eine kostbare Tasse Tee, zubereitet nach allen Regeln der Teekochkunst
- ein Spaziergang
- Musik hören
- Lesen
- kaufen Sie sich Blumen usw.

Dies ist nur eine Vorschlagsliste, die Sie beliebig erweitern sollten. Nun kleben Sie diese Liste an den Kühlschrank und ersetzen jeden unkontrollierten Griff durch einen Punkt aus Ihrer Liste.

Viel Vergnügen!

Wenn Sie noch genauere Informationen zu unseren Tipps benötigen oder andere Probleme mit uns besprechen wollen, rufen Sie an!

Ihre Eva-Maria Popp



**Haben Sie noch weitere Fragen?
Mein Team und ich sind rund um die Uhr für Sie da!**

Tel. 08561/238514