

— BACK TO ME BODY —



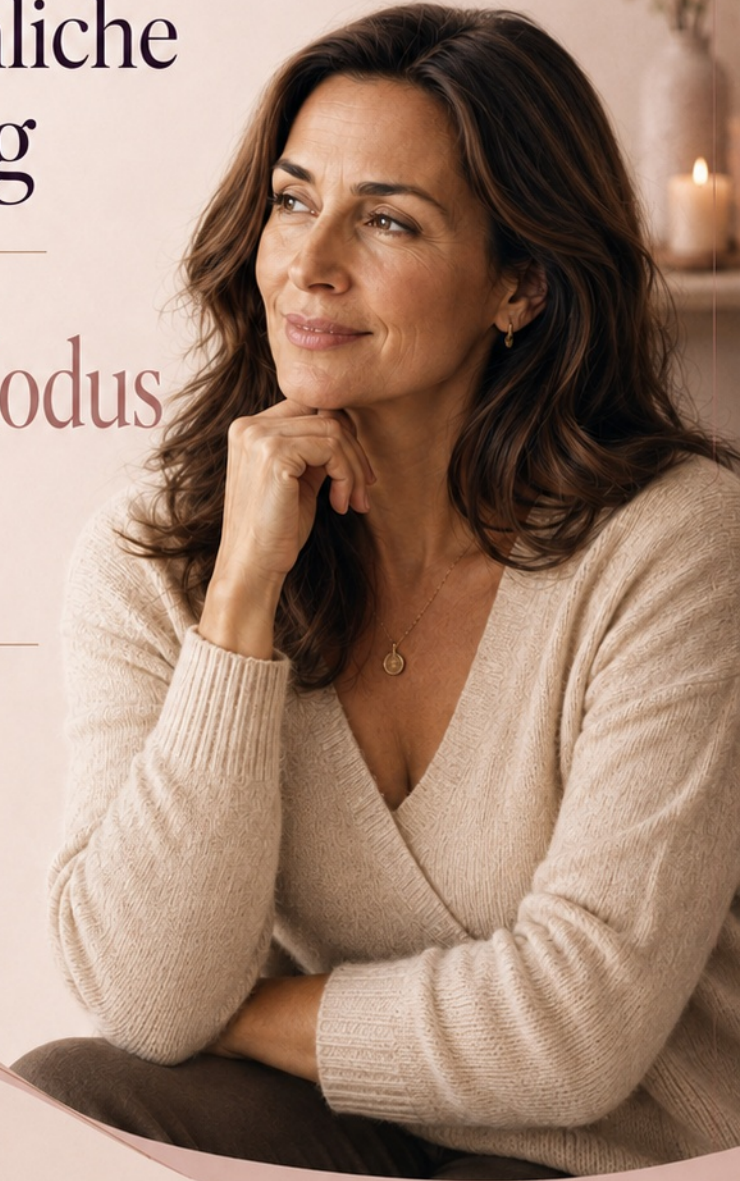
Deine persönliche Auswertung

Selbstkritik-Modus

Die innere Rebellin



Wenn Essen oft Teil eines
inneren Kampfes aus Regeln,
Druck und Kritik wird.



— Test: Warum greife ich immer wieder zum Essen? —



Was dein Ergebnis bedeutet

Bei dir zeigt sich ein Muster, bei dem schwierige Essmomente oft mit Regeln, Verboten und innerem Druck verbunden sind. Der Essimpuls beginnt dann nicht erst mit dem Essen selbst, sondern häufig schon früher: in Gedanken wie 'Das sollte ich nicht essen' oder 'Ab morgen mache ich es besser'. Essen wird dadurch schnell Teil eines inneren Kampfes.

Woran du es erkennen kannst

- ✦ Du willst etwas essen, verbietest es dir erst – und genau dadurch wird es noch präsenter.
- ✦ Nach dem ersten Bissen taucht schnell der Gedanke auf: Jetzt ist es sowieso egal.
- ✦ Danach folgen oft Ärger, Schuldgefühle oder der Vorsatz, morgen noch strenger zu sein.

Was hinter dem Essimpuls stehen kann

- ✦ Verbote und Regeln
- ✦ innerer Druck
- ✦ Selbstkritik
- ✦ die Bewertung in gut oder schlecht





Worauf du jetzt achten kannst

1.

Beobachte deine Sprache:

Was sagst du dir unmittelbar vor und nach einem schwierigen Essmoment?

2.

Trenne Moment und Identität:

Aus 'Ich habe etwas gegessen' muss nicht 'Ich habe versagt' werden.

3.

Ersetze Urteil durch Beobachtung:

Sprich genauer mit dir: Was ist tatsächlich passiert – ohne dich dafür abzuwerten?

Reflexionsfragen

- ✦ Welche Sätze sage ich mir vor einem schwierigen Essmoment?
- ✦ Welche Vorwürfe tauchen danach am schnellsten auf?
- ✦ Wie würde ich mit einer Frau sprechen, die mir wichtig ist und dasselbe erlebt?

“

*Nicht mehr Härte ist die Lösung.
Sondern ein klarerer, fairerer Blick
auf das, was wirklich passiert.*