

► Arbeitsblatt 6.5: Ab jetzt (BN/BED)

Jetzt kennst Du die Auslöser, hast überlegt, wie diese zu vermeiden sind, nun geht es darum, aktiv zu werden.

— Bitte überlege, welche der folgenden Veränderungen Du in Deinem Alltag umsetzen möchtest:

- ☐ Ich esse 3 Hauptmahlzeiten und 2-3 Zwischenmahlzeiten pro Tag.
- ☐ Ich nehme mir für meine Mahlzeit mindestens 20-30 Minuten Zeit.
- ☐ Ich setze mich zum Essen an einen Tisch und esse bewusst ohne Ablenkung wie Fernseher, PC etc.
- ☐ Wenn ich mein Essen selbst zubereite, überlege ich mir vorher die konkrete Nahrungsmenge.
- ☐ Ich lege keine Nahrungsvorräte an.
- ☐ Ich überlege mir vor dem Essen, was ich direkt danach tun möchte.

— Welche Tätigkeiten wirst du statt eines Essanfalls ausüben?

— Welche Strategien zur Kontrolle negativer Gefühle wirst Du konkret ausprobieren?
