

Einige der vielschichtigen Gründe für Ihr Essverhalten:

- Sich selbst zu belohnen
- Essen um sich zu schützen vor Sex (Schutzpanzer, unattraktiv)
- Fehlen des Gefühls von Geborgenheit
- Überlastung bei der Arbeit
- Allein zu Hause sein zu müssen, Einsamkeit
- Angst, bestimmte Aufgaben nicht zur Zufriedenheit anderer erledigen zu können
- Ärger über andere Personen
- Unzufriedenheit mit dem eigenen Leben
- Sich selber zu stark kontrollieren und Bedürfnisse nicht ausleben zu dürfen
- Gestörtes Gefühl für Sättigung und Hunger
- Misserfolge oder Leistungsdruck zu kompensieren
- Bestimmte Erwartungen erfüllen zu müssen
- Heisshungerattacke gibt ein Gefühl von „Erfüllt- Sein“
- Lösungsversuch für den Abbau von Spannungen und unangenehmen Gefühlen
- In Belastungssituationen sich zu entspannen und zu beruhigen
- Bei Kummer Trost suchen
- Als Beruhigung und um sich Erleichterung zu verschaffen
- Angst, für egoistisch gehalten zu werden bei Äusserung eigener Bedürfnisse
- Erfüllen Bedürfnisse anderer, statt eigene Wünsche in den Vordergrund zu stellen
- Ersatz statt Wunsch nach Nähe und Zuwendung zu äussern, z.B. aus Angst zurückgewiesen oder abgelehnt zu werden
- Konzentration auf den Körper und das Essen, sowie die Unzufriedenheit mit dem Körper, lenken von anderen Problemen ab
- Trost bei Enttäuschung, Überforderung oder Anspannung
- Probleme und Konflikte zu bewältigen
- Ungenügendes Ernährungswissen...

Fazit:

1. Mit Essen kann ich mich ablenken
2. Mit Essen können wir so genannt „negativ“ empfundene Gefühle kurzfristig in „positive“ empfundene Gefühle wandeln