

4

Wann hole ich mir Hilfe?

Die bisherigen Übungen haben dich intensiv an deine Grenzen gebracht?
Du merkst so langsam, dass dein Essverhalten dir schadet?

Hol dir professionelle Hilfe!

Dieses Workbook ist kein Ersatz für eine Psychotherapie.

Wie wir bereits erarbeitet haben, hat jedes Verhalten eine Funktion.

Ist das Essverhalten deine Lösung, um dich mit deinen Problemen nicht auseinander setzen zu müssen?

Fühlst du dich ohnmächtig und hast die Befürchtung, dass das Arbeiten mit diesem Programm und in diesem Programm, deine psychische Situation verschlimmern könnte? Vielleicht wusstest du insgeheim schon lange, dass du an einer Essstörung leidest, aber konntest es bisher noch nicht zugeben?

Trifft dieses auf dich zu, bitte ich dich, dir Hilfe zu suchen.

Es erscheint nicht immer einfach, nach Hilfe zu fragen.

Vertraue dich einem Familienangehörigen, Freund oder deinem Hausarzt an. Möchtest du lieber anonym mit jemandem sprechen, kannst Du dich unter folgenden Telefonnummer informieren

0221 / 892031

Info-Telefon der BZgA

MO – DO 10.00 – 22.00 Uhr

FR – SO 10.00 – 18.00 Uhr



Nach Hilfe zu fragen, hat nichts mit Schwäche zu tun.

Es ist ein Zeichen von Mut und Stärke, sich Hilfe zu gönnen.

WORKBOOK 4

Es könnte möglicherweise doch ernster sein als gedacht.



Übung 7

Gibt es Situationen, wo du es dir nicht erlaubst, zufrieden zu sein oder dich selbst bestrafst?

Übung 8

Wo schadest du dir selbst und nimmst es in Kauf?

Notiere dir mögliche Verhaltensweisen, die gegen dich selbst gerichtet sind.



Wirklich köstlich...
***Schade, dass ich das nachher alles
wieder auskotzen muss***



Übung:

Jetzt wird es ernst.

Gehe mit dir ins Gericht und überlege dir, wie es bei dir wirklich ist. Denn ab einem gewissen Punkt, sprechen wir auch im Essverhalten von Zwängen und Störungen. Sollte es bei dir der Fall sein, dass dir das Wissen und die Übungen nicht helfen und dein Essverhalten ein gefährliches Maß annimmt, dann darfst du es akzeptieren und nach Hilfe fragen.

Was kann bei dieser Übung schief gehen?

Du weißt, dass dein Essverhalten schon seit einiger Zeit fragwürdig ist, möchtest es dir jedoch nicht eingestehen, da du Angst davor hast, die Kontrolle zu verlieren. Du willst das alles gar nicht hören und verschließt dich vor dem, was offensichtlich ist.

TIPPS & TRICKS

Essstörungen sind weit verbreitet und in unserer Gesellschaft noch ein Tabuthema. Selbst im Alltag hören wir regelmäßig Aussagen, die essgestörte Tendenzen aufweisen.

- Ich darf das nicht essen, denn da ist Zucker drin.
- Ich muss morgen Sport machen, denn ich habe heute zu viel gegessen.
- Das hat viel zu viele Kalorien.
- Das ist Gift für deinen Körper.

Höre anderen Menschen zu, wie sie über das Essen sprechen - so lernst du viel über Menschen, sowie über deren Ängste und Zwänge - und höre auch dir selbst zu.

