



Gruppentreff 14-tägig mittwochs ab 06.09.2017

Der Treff findet in der Marienholzstr. 76, Trier-Ruwer im Gruppenraum um 19.30 bis 21.30 statt

Höchsteilnehmerzahl: 4

Kosten: 10 Wochen 299,-- (Raten möglich)

Vorherige kostenloses Beratungsgespräch oder Beratungstelefonat möglich.

Menschen, die unter **Emotionales Essen** leiden haben eins gemeinsam: Die permanente, gedankliche Beschäftigung mit Nahrungsmitteln, Mahlzeiten und mit ihrem zunehmenden oder abnehmenden Gewicht.

Anders ausgedrückt: Menschen mit emotionalem Essen, die bis hin zu gefährlichen Essstörungen führen können, sind geradezu besessen von Essen und von ihrem Aussehen. Und je nach Art der Essstörungen (Binge Eating, Übergewicht, Menschen, die lebenslang Diäten bis hin zu Magersucht und Bulimie) drückt sich diese Besessenheit durch wiederholtes Essen und Erbrechen, durch ständiges Hungern bei Diäten oder durch wiederholtes Überessen aus. Menschen die unter emotionalem Essen leiden, sind nicht in der Lage, dieses Verhalten zu kontrollieren. Sie erreichen nie, was sie eigentlich wollen und sind gefangen in einem Teufelskreis, der durch Schuld, Trauer, Scham, Angst und Wut genährt wird. Weiterhin kommt dazu, dass Menschen, die unter emotionalem Essen leiden, an krankhaften Strukturen ihres verzerrten Körperbildes glauben. Sie bewegen sich in einem Teufelskreis aus Los-Lassen-Wollen und jahrelang erlerntem Festklammern an Gewohnheiten.

Ich selbst habe jahrelang Diät gehalten, viel abgenommen und denn wieder immer zugekommen. Meine erste Diät habe ich mit 11 angefangen und mit 54 endlich aufgehört zu Diäten. Meine Tochter hat mit 11 Jahre eine Diät angefangen und denn aber nicht aufgehört. Bei ihr ist die Diät in eine Magersucht und später in eine Bulimie gegangen.

Hinter emotionalem Essen steht immer den Drang, seelische Bedürfnisse durch Essen zu stillen - oder durch das Weglassen von Essen und die Beschäftigung mit den Regeln der Nahrungsaufnahme - das Gleiche zu erzielen.

Eine dauerhafte Heilung von emotionalem Essen ist nur dann möglich, wenn die tieferliegenden **Ursachen des Problems – die seelischen Gründe** – gelöst sind. Denn es geht nicht um Essen, Kalorien, Kilos und Dinge, die man sehen kann, das ist nur ein Vorwand, ein Ablenkungsmanöver. Bei zwanghaftem Essen wird das Essen **zur falschen Spur**. Probleme mit Essen sind Spiegelbilder der wahren Themen, mit denen wir uns abmühen.

In der Gruppe lernen wir

- Zu erkennen wo das emotionales Essen herkommt
- Wofür es steht, und welche emotionale Gründe dahinten stehen
- Der Unterschied zwischen emotionalem und richtigem Hunger zu erkennen
- Ein Leben frei von Zwang, Diät oder Überessen zu erreichen

Wir arbeiten praktisch orientiert, wir kochen und essen zusammen und nutzen die Synergien der Gruppe und gemeinsames Erleben, um auf den Weg der Heilung zu kommen.

Ich freue mich auf Euch!