



B (BEWUSST BEOBACHTEN)	<p>Im ersten Schritt geht es lediglich darum, sich selbst von außen bewusst zu beobachten und ehrlich zu hinterfragen, ob man gerade tatsächlich physiologisch/körperlichen Hunger verspürt oder ob es sich lediglich um emotionalen Hunger handelt und du eigentlich etwas anderes fühlen möchtest.</p>
E (EMOTIONALES BEDÜRFNIS)	<p>Im zweiten Schritt solltest du versuchen herauszufinden, welches emotionale Bedürfnis gerade tatsächlich hinter deinem emotionalen Hunger steckt und dieses auch akzeptieren!</p> <p>Welches Gefühl soll das Essen (emotionaler Hunger) in dir erzeugen und was möchtest du in diesem Moment spüren/fühlen?</p> <p>Wie bereits im Video erklärt, können diese emotionalen Bedürfnisse völlig unterschiedlich sein und sogar miteinander interagieren. Beispiele für solche emotionalen Bedürfnisse sind z.B.:</p> <ul style="list-style-type: none">- Bedürfnis nach Zuneigung/Liebe/Zweisamkeit- Bedürfnis nach Erholung/Entspannung- Bedürfnis nach Sicherheit- Bedürfnis nach Freude/Spaß- Bedürfnis nach Unterstützung/Hilfe- Bedürfnis nach Abwechslung- Bedürfnis nach Selbstverwirklichung <p>Wichtig: Akzeptiere diese Bedürfnisse!</p>
A (ALTERNATIVE)	<p>Da du jetzt weißt, welches emotionale Bedürfnis deinen emotionalen Hunger in der jeweiligen Situation erzeugt, solltest du dir gut geeignete und individuelle Alternativen überlegen, die dir in diesem Moment guttun würden. Beispiele hierfür wären z.B.:</p> <ul style="list-style-type: none">- Gespräch mit einem Freund/Partner/Kind etc.- Anruf einer Vertrauensperson- Spaziergang (allein oder mit Vertrauensperson)- Trinken- Jobwechsel (aufgrund von Unzufriedenheit)- Schlafen/Ausruhen- Massage/Yoga/Therme/Sport- Malen/Musizieren/Putzen/Aufräumen- Gartenarbeit- Hobby