Jackie Freitag

Emotionales Essen

Verstehen & Überwinden

inkl. **Erste-Hilfe Tipps** bei Fressanfällen & Heisshunger-Attacken

Dein 5-Schritte-Plan

um den Kampf mit Deinem Körper und dem Essen zu beenden

Bonus am Ende: Mein Geschenk an Dich!

Kennst Du das?

- Du greifst bei **Stress, Frust, Trauer, Wut, Einsamkeit oder Langeweile** gerne mal zum Essen?
- Du leidest unter **Heisshungerattacken**, die oft in einem unkontrollierbarem **Fressanfall** ausarten?
- Die **ständigen Gedanken ans Essen, Schritte oder Kalorien** bestimmen mittlerweile Deinen Alltag oder sogar Dein Leben?
- Wenn Du mal **nicht trainieren gehen kannst**, hast Du ein schlechtes Gewissen oder fühlst dich schlecht?
- Du hast das Gefühl **ständig die Kontrolle** über alles haben zu müssen und engst Dich damit ein?
- Du leidest an einem **niedrigen Selbstwertgefühl** oder gar **Selbsthass**?

Wenn nur einer dieser Punkte auf Dich zutrifft, dann nimm Dir 10 Minuten Zeit für dieses E-Book!

In diesen 10 Minuten erfährst Du hier in meinem E-Book, WARUM Du es bisher nicht geschafft hast, den KAMPF mit Deinem Körper zu beenden und wie Du ab sofort endlich wieder inneren Frieden finden kannst!

DU BIST NICHT ALLEIN!

MEINE GESCHICHTE

Mein Name ist Jackie Freitag.

Über 13 Jahre lang habe ich abwechselnd entweder gegen meinen Körper gekämpft und/oder meine Gefühle mit dem Essen reguliert.

In dieser Zeit habe ich verschiedene Formen eines gestörten Essverhaltens aufgebaut und durchlebt.

Essensdrang, ständige Gedanken an Essen, Bulimie, ständiges Naschen, bis hin zu extremen **Fressanfällen** gaben mir das Gefühl, eine **Versagerin** zu sein.

Strenge Diäten, Hungern, Kalorienzählen, Sportzwang gaben mir das Gefühl der **Stärke**.

So bin ich in einen Kreislauf gerutscht, aus dem ich lange Zeit nicht rauskam.

Essen & Sport waren lange Zeit pures Lebensglück für mich!

Ich habe in dieser Zeit alles versucht, um aus diesem **Kreislauf zwischen Kontrolle und Kontrollverlust** herauszukommen. Doch alles was ich versuchte, funktionierte einfach nicht! Es hat lange gedauert, bis ich verstanden habe, dass es Gründe gab, wieso ich mich in diesem Kreislauf befand und dass ich immer nur versucht hatte, die **Symptome** zu bekämpfen.

Als ich das wirklich verstand, hatte ich die Chance an die **Wurzel des Themas** zu gehen und so mich wirklich aus diesem Kreislauf zu befreien.

Emotionales Essen: was ist das überhaupt

Darunter verstehe ich die Verknüpfung zwischen Essen und Emotionen. Es kann sein, dass Du isst, um Gefühle (oft auch unterbewusst) zu regulieren. Es kann aber auch sein, dass Du beim Essen gar nichts dem Zufall überlässt und Dir darüber Kontrolle holst. Das Spektrum von emotionalem Essen ist sehr groß!

In diesem E-Book erfährst Du,
wieso Du unter emotionalem Essen leidest
und wie Du dich davon löst!

Wenn Du meine 5 Schritte beherzigst und damit an Dir selbst arbeitest, wirst auch Du Schritt für Schritt Deinen **Weg aus diesem Kreislauf finden.** Damit Dir der Anfang leichter fällt, bekommst Du hierzu im ersten Schritt kleine Übungen, um dich selbst zu **reflektieren** und besser zu verstehen.

Mein Versprechen

Eines kann ich Dir jetzt schon versprechen: Du wirst von mir keine Diät-Tipps oder Regeln erhalten. Denn wie willst Du über diesen Kampf endlich Frieden finden?

Emotionales Essen
verstehen & überwinden

Inhalt

Emotionales Essen
5 Schritte, die dich aus Deinem Kreislauf befreien

1. Erkenne deinen Ursprung S. 6
2. Lerne dein wahres Ich kennen S. 9
3. Beobachte dich in deinem Alltag S. 12
4. Verstehe dein Essverhalten besser S. 15
5. Beende den Kreislauf **langfristig** S. 18

Schritt 1:

Erkenne Deinen Ursprung

Symptom vs. Ursprung
&
Halt & Kontrolle

1.

Erkenne Deinen Ursprung

Symptom vs. Ursprung

Der Grund, wieso Du im Kreislauf des Emotionalen Essens steckst und bisher alle Methoden gescheitert sind, mit denen Du versucht hast, da raus zu kommen ist, dass das Essen oder Dein Körper nie das Problem waren! Viel mehr sind sie nur ein Ausdruck Deiner Seele, die endlich gehört werden möchte. **Dahinter steckt immer ein tief sitzender Schmerz**, der irgendwann im Laufe Deines Lebens ausgelöst wurde und heute noch in Dir abgespeichert ist. In den meisten Fällen geht das weit in die Vergangenheit zurück und findet ihren Ursprung oft unbewusst in der Kindheit (Eltern, Lehrer, Mitschüler, etc.).

Wie sich jede Krankheit durch ein Symptom meldet, meldet sich auch dieser, über Jahre festsitzende, emotionale Schmerz permanent mit einem Signal bei uns. Dieses Signal ist in diesem Fall, der emotionale Hunger, den Du verspürst. Stillst Du diesen Hunger nun mit Essen, dann linderst Du nur kurzfristig das Symptom. So, als würdest Du bei einer Blinddarmentzündung Schmerzsalbe auf Deinem Bauch einreiben, anstatt den Blinddarm direkt zu behandeln. Die Folge ist, dass sich der Schmerz bzw. das Warnsignal immer wieder einen Weg suchen und sich verlagern wird (andere Süchte, Konsum, etc.), wenn Du permanent versuchst **NUR das Warnsignal zu behandeln** (Diäten, kontrolliertes Essen, Intuitive Ernährung, etc.) und somit nur gegen das Symptom kämpfst.

Um den Kreislauf des Emotionalen Essens beenden zu können, gilt es also die eigentliche emotionale Ursache dahinter zu erkennen, den Ursprung zu finden und die eigenen Blockaden zu lösen.

Essen sollte dafür da sein, unseren **körperlichen Hunger** zu stillen, nicht unseren seelischen Schmerz!

1.

Erkenne Deinen Ursprung

Halt & Kontrolle

Sind wir mal ehrlich: Der ganze Kampf mit dem Essen & Deinem Körper hat zu keinem Zeitpunkt angefangen, an dem Du rundum glücklich und zufrieden warst. Das angespannte Verhältnis zu Dir selbst, Deinem Körper oder dem Essen entsteht in der Regel zu einem Zeitpunkt in Deinem Leben, an dem Du **NICHT glücklich und zufrieden mit Deinem Leben** warst oder an dem Dich die **damaligen Umstände überfordert** haben.

Das sind meistens Situationen, in denen wir uns ohnmächtig gefühlt haben und die wir **nicht kontrollieren** konnten (das kann z.B. ein Kind betreffen, dessen Eltern sich ständig streiten oder Mobbing in der Schule o.ä.). Wenn Dir gerade nicht direkt etwas einfällt, ist das nicht schlimm - An viele schmerzhafte Situationen in der Kindheit können wir uns oft nicht erinnern.

Um diese Situationen besser zu überstehen und um diese für uns unerträglichen Gefühle nicht fühlen zu müssen, sucht unser System eine Art **Schutzprogramm**, um uns nicht mehr machtlos zu fühlen.

Das kann der Fokus auf unseren Körper sein, eine Diät, Sportpläne oder auch der Trost im Essen.

Nimm Dir nun Zeit, schließe Deine Augen und stelle Dir die folgenden Fragen!

Kannst Du dich an eine bewusste Situation erinnern,
die das Gefühl von Ohnmacht und Kontrollverlust ausgelöst haben könnte?
Wann wurde der Fokus auf Deinen Körper und das Essen so richtig präsent?

Deine Gedanken:

Schritt 2:

Lerne Dein wahres Ich kennen

Das Gefühl "nicht gut genug" zu sein
&
Entfernung vom Wesenskern

2.

Lerne Dein wahres Ich kennen

Das Gefühl "nicht gut genug" zu sein

Das Gefühl "**nicht gut genug**" oder "**nicht wertvoll**" zu sein, entsteht oft bereits in unserer Kindheit. Denn in unserer Leistungsgesellschaft wird uns schon früh gezeigt, dass wir in allem was wir tun, besser werden sollen oder das bestmögliche geben müssen (z.B. durch unsere Eltern, Lehrer, Bezugspersonen, etc.).

Hinzu kommen viele bewusste und unbewusste Verletzungen im Laufe unseres Lebens, die wir meist nie richtig aufgearbeitet haben.

Da wir in der Regel nicht wissen, wie wir mit diesem Gefühl klarkommen, erschaffen wir uns gerne einen **Tag X**, an dem wir uns dann gut genug fühlen werden (z.B. "Wenn ich erst einmal die 10kg abgenommen habe, werde ich endlich zufrieden mit mir sein").

Stelle Dir die folgende Frage!

In welchen Alltagssituationen fühlst Du dich "nicht gut genug"?

Deine Gedanken:

2.

Lerne Dein wahres Ich kennen

ENTFERNUNG VOM WESENSKERN

Tief in uns haben wir alle das angeborene **Bedürfnis nach Liebe.** Diese Liebe könnten wir uns von Natur aus als erwachsende Menschen komplett selbst geben. Doch leider haben wir nie gelernt, wie wir dieses Bedürfnis selbst stillen. Demnach tun wir alles dafür, es von anderen zu bekommen, in dem wir von ihnen geliebt werden oder Anerkennung haben wollen. Sei es der Partner, der Chef, die Freunde oder sogar fremde Personen. Auf der Suche nach dieser Liebe im "Außen" verlieren wir uns oft selbst. Wir kaufen uns Dinge, verändern unsere Optik oder lassen uns den ganzen Tag berieseln von den neusten Trends.

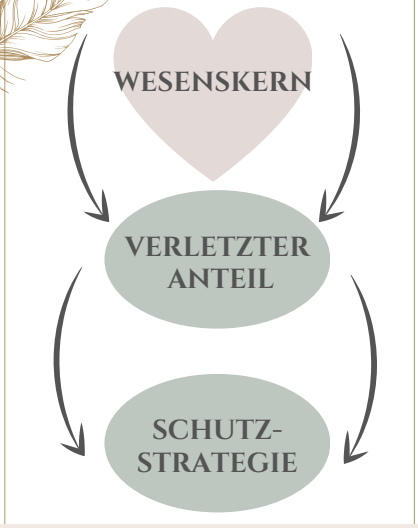
Die Folge ist, dass wir uns immer mehr von unserem Wesenskern entfernen, indem wir uns an diese äußeren Umstände anpassen und zu einer "Figur im Außen" werden bzw. eine Art Maske leben, die wir eigentlich gar nicht sind. Dadurch bilden sich auch völlig andere Wünsche, Werte, Eigenschaften, etc. aus, die denen unseres Wesenskernes überhaupt nicht entsprechen, sondern uns von außen auferlegt wurden.

Da wir dieses emotionale Loch aber niemals auf diese Weise gefüllt bekommen können, entsteht eine tiefe **Leere** sowie ein **großer innerlicher Druck**, die/der uns früher oder später nach einem Ventil suchen lassen wird. Die Folge ist, dass wir etwas brauchen, das uns das Gefühl gibt, dieses emotionale Loch für eine Weile zu füllen. Das kann zum Beispiel auch übermäßiger Sport & der niemals endende Wunsch nach Perfektion sein.

Stelle Dir die folgende Fragen!

Wie oft beschäftigst Du dich mit Deinem inneren Wesenskern und Deinen eigentlichen Bedürfnissen?
Wie sehr suchst Du Anerkennung und Liebe im Außen (Job, Partner, Sport, etc.)?

Deine Gedanken:



Schritt 3:

Beobachte Dich in Deinem Alltag

Hochgefahrenes Nervensystem & Überlebensmodus

3. Beobachte Dich in Deinem Alltag

Hochgefahrenes Nervensystem

Negative Erlebnisse und alte unaufgearbeitete Verletzungen in unserer Kindheit oder aber auch später in unserem Leben, in denen wir uns ohnmächtig fühlten, sorgen auf der körperlichen Ebene dafür, dass unser **Nervensystem** sehr stark hochgefahren ist.

Unser System versucht sich damit permanent in Alarmbereitschaft zu halten, falls es wieder zu einer ähnlichen unangenehmen Situation in unserem Alltag kommen sollte. Dieser Zustand ist nicht zwingend etwas Negatives, denn er half uns in unserer Evolution während Gefahrensituationen, die volle Leistung aus uns herauszuholen (z.B. wenn wir vor einem Säbelzahntiger flüchten mussten). Allerdings ist dieser Zustand für unseren Körper sehr anstrengend, weswegen wir immer auf der Suche nach Regulationsmöglichkeiten sind. Essen kann das ganz wunderbar.

Wenn wir unsere alten verletzten Anteile also nicht geheilt haben, dann läuft unser Nervensystem immer noch auf Hochtouren. Und in der Folge kann es sein, dass Du dies mit Essen zu versuchst zu regulieren.

Stelle Dir die folgende Fragen!

Fühlst Du dich oft gestresst?
In welchen Situationen regulierst Du Dein Nervensystem?

Deine Gedanken:

3. Beobachte Dich in Deinem Alltag

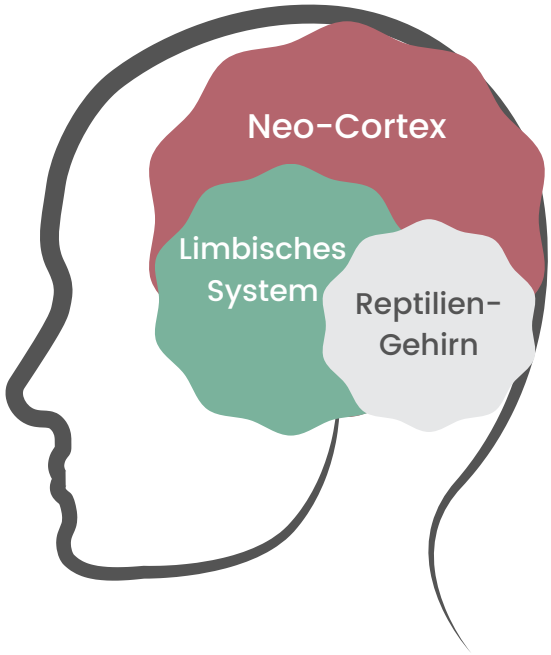
ÜBERLEBENSMODUS

Hochgefahrenes **Nervensystem**

ÜBERLEBENSMODUS
Cortisol wird ausgeschüttet

Reptiliengehirn wird aktiv
(Du kannst Entscheidungen nicht mehr selbst treffen!)

Du fühlst dich wie **ferngesteuert!**



Stelle Dir die folgende Fragen!

Wann hast Du das letzte Mal das Gefühl gehabt, dass Dein bewusster Verstand etwas anderes sagt, als das, was Du im Endeffekt gemacht hast?
Wann fühlst Du dich wie ferngesteuert?

Deine Gedanken:

Schritt 4:

Verstehe Dein Essverhalten besser

Verknüpfungen (Essen + Emotionen) & Gewohnheiten

4.

Verstehe Dein Essverhalten besser

VERKNÜPFUNGEN (ESSEN + EMOTIONEN)

Abgesehen von unserem körperlichem Hunger, essen wir heute überwiegend aus anderen Gründen, zum Beispiel um Freude zu empfinden, Geborgenheit zu fühlen oder der Langeweile zu entgehen! Dabei sollte Essen uns vor allem Energie bringen!

Doch Essen ist für uns in unserer heutigen Gesellschaft zu einem übermäßig starken Befriedigungsmittel geworden. Dabei ist es uns oft sogar egal, ob die Lebensmittel unserem Körper gut tun oder nicht und welche Qualität sie haben. Denn Essen gibt es, im Gegensatz zu früher, an allen Ecken und die Anbieter versuchen sich in immer ausgefalleneren Kreationen und Varianten, um ihre Kunden an sich zu binden. Der Trick und die Kunst der Werbung hierbei ist es, mit den Emotionen der Menschen zu spielen (z.B. "Schnapp Dir ein..., wenn Dich der Hunger packt!", "Schokolade für die Seele", "Belohne Dich mit einem Nachtisch nach dem Essen", etc.)

Dabei werden bewusst **Verknüpfungen** in unserem Unterbewusstsein gesetzt, die bereits in unserer Kindheit fest verankert werden. Diese entstandenen Verknüpfungen zwischen dem Essen und den Emotionen festigen sich, je häufiger Du diesen Weg gegangen bist und umso normaler ist es, dass bei gewissen Emotionen die Lust nach ESSEN aktiv wird!

Stelle Dir die folgende Fragen!

Wann hattest Du das letzte Mal eine bestimmte Emotion und wolltest essen?
In welchen Situationen isst Du immer? Egal, ob hungrig oder nicht.

Deine Gedanken:

4.

Verstehe Dein Essverhalten besser

GEWOHNHEITEN

Aus den Verknüpfungen zwischen den Emotionen und dem Essen, bilden sich zudem **Gewohnheiten.** Wir alle kennen das nur zu gut: Nach der Arbeit rennen wir direkt zum Kühlschrank. In der Kaffeeküche auf der Arbeit schnappen wir uns noch einen Keks. Beim abendlichen Film oder im Kino brauchen wir Chips, Schokolade oder Popcorn. Scheint die Sonne, gönnen wir uns ein Eis. Haben wir unseren Teller leer gegessen, freuen wir uns auf den Nachtisch. Auf Partys oder in der geselligen Runde brauchen wir Alkohol. Und so weiter...

Diese Verknüpfungen sind zu eigenen und gesellschaftlichen Gewohnheiten geworden. Würden wir sie weglassen, würde uns etwas fehlen. Schlimmer noch, wir würden uns den Sprüchen der anderen ausgeliefert fühlen.

Diese falschen Gewohnheiten blockieren uns. Denn sie sorgen dafür, dass wir nicht mehr nachdenken und das Essen ganz automatisch passiert!

Stelle Dir die folgende Fragen!

Wann isst Du immer, ohne körperlichen Hunger zu haben?

Deine Gedanken:

Schritt 5:

Beende den Kreislauf langfristig

Deine nächsten Schritte

5. Beende den Kreislauf Langfristig

WIESO ES BEI DIR BISHER NICHT FUNKTIONIEREN KONNTE...

Du verstehst jetzt also, dass die Gründe für Emotionales Essen und die Auslöser für Deine Fressanfälle oder Heißhungerattacken sehr viel tiefer gehen und fest in Deinem **Unterbewusstsein** verankert sind.

Ich hoffe, Du konntest ebenso erkennen, dass es absolut keinen Sinn macht, dieses Thema im Außen bekämpfen zu wollen (z.B. durch Diäten, Sportzwang oder Ähnliches)! Sondern, dass das Ganze ein **Hilfeschrei Deiner Seele** ist, die sich über Deine Gefühle ein Gehör verschaffen möchte!

Solange wir unserer Seele nicht die Beachtung schenken und in die Aufarbeitung unserer Seelenwunden und Verletzungen gehen, kann der unstillbare Hunger nicht aufhören!

Denn das Problem mit dem Essen ist nur ein Symptom für irgendein unbearbeitetes Thema in Dir!

5. Beende den Kreislauf Langfristig

DAS THEMA
TIEFGRÜNDIG & GANZHEITLICH HEILEN

Einen neuen Seinszustand aufbauen

Loslassen & Transformieren

Emotionale Selbstbegleitung

Von innen nach aussen

Arbeit mit dem Ursprung

Programm löschen

Nervensystem alternativ beruhigen

Selbstanalyse

Bewusstsein schaffen

Arbeit auf allen Ebenen
(mentale, emotionale, körperliche, neuronale, unterbewusste)

Raus aus der Opferrolle

5. Beende den Kreislauf Langfristig

DEIN HEILUNGSWEG:
DIE REISE INS INNERE IST DER SCHLÜSSEL

Wie Du das *Emotionale Essen* langfristig beenden kannst:

1. Löse deine tiefsitzenden Blockaden

Um das Thema mit dem Essen ein für alle Mal zu lösen, bedarf es einer tiefen Selbstanalyse. Gehe tiefer und finde heraus, woher Dein Thema kommt und wo es seinen Ursprung haben könnte. Denn den Ursprung herauszufinden ist der erste Schritt zur Heilung, auch wenn er noch nicht die Lösung bedeutet.

2. Erweitere Dein Wissen

Mit den 5 Schritten aus diesem E-Book habe ich Dir die Grundlage und so viel wie möglich an Wissen mit an die Hand geben, um Dir selbst zu helfen. Informiere Dich noch tiefergehend zu all diesen Themen, versuche den Zusammenhang zu Dir und Deinem Leben herzustellen und erforsche so noch konkreter die Hintergründe des emotionalen Essens.

3. Sprich über Deine Themen

Leider ist das Thema sehr verschwiegen in unserer Gesellschaft und kaum jemand traut sich dazu zu stehen, hier ein Problem zu haben. Dabei geht es viel mehr Menschen so, als Du vermutlich denkst und glaubst. Das darüber sprechen kann schon unheimlich viel bewirken!. Kleiner Tipp: Schließe Dich einer Community an, die Dich versteht & täglich unterstützt!

4. Hol Dir Hilfe von einem Ex-Betroffenen

Sich Hilfe zu holen wird oft mit Schwäche verbunden. Jedoch kann es Dir eine unheimliche Abkürzung auf Deinem Heilungsweg sein, wenn Du von jemandem lernst, der das Ganze schon einmal durchgemacht hat und Dich zu 100% versteht. Es macht einen riesigen Unterschied, ob jemand sein Wissen nur aus Büchern hat oder es tatsächlich selbst erlebt hat. Aber wie bei allem gilt auch hier: Wähle den Weg, der sich für Dich gut anfühlt!

5. Beschreite neue Heilungswege

Menschen, die das Ganze nie durchlaufen haben, können einem gerne einreden, dass ein gestörtes Essverhalten unheilbar ist! Wie oft habe ich das schon hören müssen. Blödsinn! Denn es sind nur die falschen und leider veralteten Therapieformen, die erfolglos scheitern. Lass Dich daher nicht entmutigen und gehe einmal einen ganz neuen Weg!

5. BEENDE DEN KREISLAUF LANGFRISTIG

ICH ZEIGE DIR GERNE, WIE ICH ES DAMALS GESCHAFFT HABE

MEIN HEILUNGSWEG & MEINE ERFAHRUNG

Ich habe es mir zur Aufgabe gemacht, mit meiner Erfahrung aus insgesamt 13 Jahren des Kampfes und all meinem Wissen, dass ich mir bisher angeeignet habe, so vielen Frauen wie möglich aus dem Kreislauf des emotionalen Essens herauszuhelfen! Für diese Vision gebe ich jeden Tag alles! In meinem Herzens-Online-Kurs "Soulfood" **zeige ich Dir meinen damaligen Heilungsweg** und Schritt für Schritt, wie auch Du endlich den Kampf mit Dir und Deinem Körper beendest!

MEIN AUSGEBILDETES TEAM

Heute habe ich ein starkes Team an meiner Seite, bestehend aus Ärztinnen, Psychologinnen, Ernährungsberaterinnen und vor allem eines: Menschen, die genau wie Du einmal gedacht haben, sie wären ein “hoffnungsloser Fall”, der es niemals da raus schafft. Gemeinsam halfen wir **in den letzten Jahren bereits über 7.000 Frauen** dabei, sich aus dem Kreislauf des Emotionalen Essens & dem Kampf gegen den eigenen Körper zu befreien. Unsere Vision ist es, jedem Menschen zu zeigen, dass es auch einen anderen, friedvollen Weg gibt zurück zu mehr Leichtigkeit!

ÜBER 7.000 TEILNEHMERINNEN SEIT 2019

In meiner stark wachsenden Community finden und unterstützen sich Frauen, die in ihrem Umfeld nicht über ihre Themen sprechen können. Für viele ist es unheimlich erleichternd, wenn sie sich **zum ersten Mal öffnen und über ihre Themen sprechen** können. Denn die meisten dachten, bevor sie mich kennenlernten, dass sie alleine mit diesem Thema wären und/oder irgendetwas mit ihnen nicht stimmt. Wenn Du bereit bist, den nächsten - einen ganz neuen - Schritt zu gehen, wirst Du jeden Tag an die Hand genommen und bekommst all die Werkzeuge mit an die Hand, um Deine eigene Heilungsgeschichte zu schreiben.

Folge mir gerne auch auf meinen Kanälen:

MEIN GESCHENK AN DICH

MÖCHTEST DU DIESEN WEG MIT MIR WEITERGEHEN?

Ich hoffe, dass Du ganz viel für Dich mitnehmen konntest und verstehst, wieso Du dich in diesem **ewigen Kampf** befindest und dass es absolut sinnlos ist, das Ganze mit Disziplin und Kontrolle lösen zu wollen!

Meinem Team & mir ist es wichtig, Dich genau **jetzt** an diesem Punkt an die Hand zu nehmen und in die Umsetzung zu kommen. Deshalb freue ich mich umso mehr, Dir nun endlich mein Geschenk an Dich zu verraten:

DEIN KOSTENFREIER ANALYSECALL

In einem persönlichen und vertraulichen Gespräch mit einer ausgebildeten Expertin aus meinem Team werdet ihr gemeinsam...

- Deine persönliche Situation & Deinen Ist-Zustand beleuchten.
- Gezielte Reflexionsfragen & Hilfestellungen für Dich finden.
- Erforschen, was gerade Dein nächster Schritt sein könnte.
- All Deine offenen Fragen klären.

Das Gespräch ist ein Safe-Space und da wir alle aus eigener Erfahrung genau nachfühlen können, wie es Dir geht, wirst Du vor dem Gespräch gefragt, in welchem Rahmen es stattfinden soll. Du siehst - das alles dient nur einem Ziel: Dass DU nun endlich den nächsten Schritt gehst und Dir damit die Chance gibst, den Weg von 7.000+ Frauen vor Dir zu gehen. **Was hast Du zu verlieren?**

Hier geht es zu Deinem Analysecall

go.soulfood-programm.de/analysecall

Deine Jackie