

# Workbook Woche 2

Sag´ Tschüss zu  
Einschränkungen und  
Verboten!

Vor dir liegt dein zweites Workbook zum Online-Kurs „EINFACH ESSEN“.

Wie ist das Workbook aufgebaut?

Zu Beginn des Workbooks findest du deine Wochenaufgaben. Bitte arbeite sie unbedingt am Anfang der Woche durch, denn die Antworten sind Grundlage für die weitere Arbeit mit deinem Tagebuch. Wichtig ist auch, dass du deine Antworten aufschreibst. Denn wenn wir uns Dinge nur vorstellen, benutzen wir nur eine unserer beiden Gehirnhälften – nämlich die rechte. Schreiben wir die Antworten aber auf, nutzen wir beide Gehirnhälften. Weil wir uns dadurch unseren Antworten mehr verbunden fühlen, wollen wir diesen auch eher gerecht werden.

Danach findest du nacheinander deine Tagebuchseiten jeweils in Form einer Morgenroutine und einer Abendroutine.

Bitte führe dein Tagebuch täglich und etabliere feste Zeiten für die Bearbeitung. So wirst du mit der Zeit routinierter.

Durch das Führen des Tagebuchs setzt du dich täglich mit deinen Wochenaufgaben auseinander und reflektierst dein Verhalten. Du überlegst, wie du den nächsten Tag optimieren kannst, um dein Ziel langfristig zu erreichen.

Zwischendurch erscheint auch mal die ein oder andere Übung. In deinen täglichen E-Mails bekommst du dazu wieder jeweils eine Info von mir, wann diese zu bearbeiten sind. Die Übungen werden dir dabei helfen, das Erklärte auch direkt für dich umzusetzen. Ich empfehle dir, die Übungen zeitnah durchzuführen. Sie helfen dir, das Gelesene besser zu verstehen und bringen dir deinen ganz persönlichen Nutzen.

Deine Reise geht weiter. Mach weiter so. Du kannst alles schaffen, was du möchtest!

## Übung

*Notiere dir hier, wie du dir deine persönliche gesunde Ernährung vorstellst. Schließe deine Augen und stelle dir vor, wie du sie für dich umsetzt. Merke dir dein Bild. Dieses Bild bzw. diese Sätze dienen dir als Leitgedanke und sollen dich wie ein roter Faden fortwährend begleiten. Denn nur wenn du dir selbst einmal bewusst gemacht hast, was es heißt sich gesund zu ernähren, erst dann kannst du es auch umsetzen. Wenn du dir beispielsweise ein Auto kaufen möchtest, dann hast du doch auch eine klare Vorstellung davon, wie dein neues Auto aussehen sollte.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Wochenaufgabe 1

*Beobachte dich im Laufe der Woche selbst in deinem Alltag und erstelle eine Liste mit allen Regeln und Verboten (von dir selbst auferlegt, in der Kindheit anerzogen oder aus deinem Umfeld übernommen), die dein Essverhalten beeinflussen.*

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

## Wochenaufgabe 2

*Ab heute versuchst du jeden Tag eine deiner Einschränkungen aus deinem Alltag zu verbannen. Versuche dabei auf deinen Körper zu hören. Hast du wirklich Hunger oder möchtest du das jetzt gerade wirklich oder spielen dir deine Emotionen einen Streich? Erlaube dir bewusst diese Freiheiten, aber iss auch tatsächlich nur so viel, bis du wirklich satt bist.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Morgenroutine

Ich habe „Meinen Vertrag mit mir selbst“ durchgelesen.

Ich stelle mir mein Ziel bildlich vor.

Ich erinnere mich daran, wie gesunde Ernährung für mich aussieht.

*Welche Einschränkung möchte ich heute aus meinem Alltag verbannen?*

---

---

---

---

*Welche Hürde sehe ich?*

---

---

---

---

*Ich glaube, dass ich es schaffe, weil ...*

---

---

---

---

## Abendroutine

*Welche Auswirkung hatte die neu gewonnene Freiheit auf mein Essverhalten?*

---

---

---

---

*Welche Hürde habe ich gut gemeistert?*

---

---

---

---

*Welche Hürde konnte ich noch nicht so gut meistern?*

---

---

---

---

*Was kann ich ab morgen besser machen?*

---

---

---

---

## Morgenroutine

Ich habe „Meinen Vertrag mit mir selbst“ durchgelesen.

Ich stelle mir mein Ziel bildlich vor.

Ich erinnere mich daran, wie gesunde Ernährung für mich aussieht.

Welche Einschränkung möchte ich heute aus meinem Alltag verbannen?

---

---

---

---

Welche Hürde sehe ich?

---

---

---

---

Ich glaube, dass ich es schaffe, weil ...

---

---

---

---



## Abendroutine

*Welche Auswirkung hatte die neu gewonnene Freiheit auf mein Essverhalten?*

---

---

---

---

*Welche Hürde habe ich gut gemeistert?*

---

---

---

---

*Welche Hürde konnte ich noch nicht so gut meistern?*

---

---

---

---

*Was kann ich ab morgen besser machen?*

---

---

---

---

## Morgenroutine

Ich habe „Meinen Vertrag mit mir selbst“ durchgelesen.

Ich stelle mir mein Ziel bildlich vor.

Ich erinnere mich daran, wie gesunde Ernährung für mich aussieht.

Welche Einschränkung möchte ich heute aus meinem Alltag verbannen?

---

---

---

---

Welche Hürde sehe ich?

---

---

---

---

Ich glaube, dass ich es schaffe, weil ...

---

---

---

---

## Abendroutine

*Welche Auswirkung hatte die neu gewonnene Freiheit auf mein Essverhalten?*

---

---

---

---

*Welche Hürde habe ich gut gemeistert?*

---

---

---

---

*Welche Hürde konnte ich noch nicht so gut meistern?*

---

---

---

---

*Was kann ich ab morgen besser machen?*

---

---

---

---

## Übung

*Nimm dir einen Moment Zeit und überlege einmal, an welche Situationen du dich erinnern kannst, in denen du die beschriebenen Hungersignale erlebt hast. Wie hast du dich jeweils gefühlt? Merke dir das jeweilige Gefühl. Es wird dir helfen, zukünftig eher zu erkennen, wann du wirklich körperlich hungrig bist.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Morgenroutine

Ich habe „Meinen Vertrag mit mir selbst“ durchgelesen.

Ich stelle mir mein Ziel bildlich vor.

Ich erinnere mich daran, wie gesunde Ernährung für mich aussieht.

*Welche Einschränkung möchte ich heute aus meinem Alltag verbannen?*

---

---

---

---

*Welche Hürde sehe ich?*

---

---

---

---

*Ich glaube, dass ich es schaffe, weil ...*

---

---

---

---

## Abendroutine

*Welche Auswirkung hatte die neu gewonnene Freiheit auf mein Essverhalten?*

---

---

---

---

*Welche Hürde habe ich gut gemeistert?*

---

---

---

---

*Welche Hürde konnte ich noch nicht so gut meistern?*

---

---

---

---

*Was kann ich ab morgen besser machen?*

---

---

---

---

## Morgenroutine

Ich habe „Meinen Vertrag mit mir selbst“ durchgelesen.

Ich stelle mir mein Ziel bildlich vor.

Ich erinnere mich daran, wie gesunde Ernährung für mich aussieht.

Welche Einschränkung möchte ich heute aus meinem Alltag verbannen?

---

---

---

---

Welche Hürde sehe ich?

---

---

---

---

Ich glaube, dass ich es schaffe, weil ...

---

---

---

---

## Abendroutine

*Welche Auswirkung hatte die neu gewonnene Freiheit auf mein Essverhalten?*

---

---

---

---

*Welche Hürde habe ich gut gemeistert?*

---

---

---

---

*Welche Hürde konnte ich noch nicht so gut meistern?*

---

---

---

---

*Was kann ich ab morgen besser machen?*

---

---

---

---



## Morgenroutine

Ich habe „Meinen Vertrag mit mir selbst“ durchgelesen.

Ich stelle mir mein Ziel bildlich vor.

Ich erinnere mich daran, wie gesunde Ernährung für mich aussieht.

*Welche Einschränkung möchte ich heute aus meinem Alltag verbannen?*

---

---

---

---

*Welche Hürde sehe ich?*

---

---

---

---

*Ich glaube, dass ich es schaffe, weil ...*

---

---

---

---

## Abendroutine

*Welche Auswirkung hatte die neu gewonnene Freiheit auf mein Essverhalten?*

---

---

---

---

*Welche Hürde habe ich gut gemeistert?*

---

---

---

---

*Welche Hürde konnte ich noch nicht so gut meistern?*

---

---

---

---

*Was kann ich ab morgen besser machen?*

---

---

---

---

## Morgenroutine

Ich habe „Meinen Vertrag mit mir selbst“ durchgelesen.

Ich stelle mir mein Ziel bildlich vor.

Ich erinnere mich daran, wie gesunde Ernährung für mich aussieht.

*Welche Einschränkung möchte ich heute aus meinem Alltag verbannen?*

---

---

---

---

*Welche Hürde sehe ich?*

---

---

---

---

*Ich glaube, dass ich es schaffe, weil ...*

---

---

---

---

## Abendroutine

*Welche Auswirkung hatte die neu gewonnene Freiheit auf mein Essverhalten?*

---

---

---

---

*Welche Hürde habe ich gut gemeistert?*

---

---

---

---

*Welche Hürde konnte ich noch nicht so gut meistern?*

---

---

---

---

*Was kann ich ab morgen besser machen?*

---

---

---

---

## Meine Notizen

*Hier hast du Platz, um dir wichtige Notizen zu machen. Schreibe besondere Erfolge auf oder auch Fragen, die du gerne klären möchtest.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---