

# Workbook Woche 4

## Das Belohnungssystem unseres Gehirns

*Vor dir liegt dein viertes und vorletztes Workbook zum Online-Kurs „EINFACH ESSEN“.*

*Wie das Workbook aufgebaut ist, das kennst du bereits. Du erhältst hier wieder deine Wochenaufgaben, Übungen, Checklisten und Tagebuchseiten zum Bearbeiten.*

*Bitte denke auch wieder daran, deine Wochenaufgaben unbedingt am Anfang der Woche durchzuarbeiten. Sie sind weiterhin Grundlage für die Arbeit mit deinem Tagebuch.*

*Bitte führe dein Tagebuch weiterhin täglich. Hast du es bereits geschafft, feste Zeiten dafür zu etablieren? Bestimmt klappt es von Woche zu Woche immer besser.*

*Sei stolz auf das, was du bisher alles geschafft hast! Mach weiter, Tag für Tag, Schritt für Schritt und du kommst deinem Ziel immer näher.*

## Wochenaufgabe 1

*Beobachte dich in dieser Woche wieder selbst. In welchen Situationen möchtest du dich mit Essen belohnen? Zum Beispiel wenn du erschöpft bist oder wenn du dich geärgert hast? Beschreibe diese Situationen detailliert.*

## Wochenaufgabe 2

*Erstelle deine ganz persönliche Liste der „angenehmen Aktivitäten“. Notiere mindestens 10 Beispiele, die du alternativ zum Essen oder Naschen tun könntest, wenn du den Drang verspürst, dich zu belohnen.*

## Liste angenehmer Aktivitäten

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Ein Bad nehmen                       | <input type="checkbox"/> Tanzen                          |
| <input type="checkbox"/> Für sich selbst etwas kaufen         | <input type="checkbox"/> Schwimmen gehen                 |
| <input type="checkbox"/> Zimmer dekorieren                    | <input type="checkbox"/> Nähen, Häkeln oder Stricken     |
| <input type="checkbox"/> Sich massieren lassen                | <input type="checkbox"/> Einen Spaziergang machen        |
| <input type="checkbox"/> Musik hören                          | <input type="checkbox"/> Museen / Ausstellungen besuchen |
| <input type="checkbox"/> Gesellschaftsspiele spielen          | <input type="checkbox"/> Einen Vergnügungspark besuchen  |
| <input type="checkbox"/> Puzzeln                              | <input type="checkbox"/> In der Stadt herumbummeln       |
| <input type="checkbox"/> Zeit mit dem Partner<br>verbringen   | <input type="checkbox"/> Blumen kaufen                   |
| <input type="checkbox"/> Positive Zukunftspläne<br>schmieden  | <input type="checkbox"/> Ein Frisörbesuch                |
| <input type="checkbox"/> Mit Freunden Kaffee trinken<br>gehen | <input type="checkbox"/> Zum Kosmetiker gehen            |
| <input type="checkbox"/> Etwas für die Gesundheit tun         | <input type="checkbox"/> Sich mit Tieren beschäftigen    |
| <input type="checkbox"/> Mit Freunden telefonieren            | <input type="checkbox"/> Videos oder Fotos ansehen       |
| <input type="checkbox"/> Ins Kino gehen                       | <input type="checkbox"/> Ein Buch lesen                  |
| <input type="checkbox"/> Mit einer Spielkonsole spielen       | <input type="checkbox"/> Malen oder basteln              |
| <input type="checkbox"/> Billard spielen                      | <input type="checkbox"/> Sich handwerklich betätigen     |
| <input type="checkbox"/> Eine Theatervorstellung besuchen     | <input type="checkbox"/> Gartenarbeit machen             |
| <input type="checkbox"/> Tagebuch schreiben                   | <input type="checkbox"/> Zeitschriften durchblättern     |
| <input type="checkbox"/> Fotografieren oder Filmen            | <input type="checkbox"/> Zärtlichkeiten austauschen      |
| <input type="checkbox"/> Zu einem Konzert gehen               | <input type="checkbox"/> Motorrad fahren                 |
| <input type="checkbox"/> Meditieren oder Yoga machen          | <input type="checkbox"/> Rad fahren                      |
| <input type="checkbox"/> In die Sauna gehen                   | <input type="checkbox"/> Reiten                          |
| <input type="checkbox"/> Laufen, Joggen, Walken               | <input type="checkbox"/> Ein Picknick machen             |
| <input type="checkbox"/> Ins Fitnessstudio gehen              | <input type="checkbox"/> An den Strand fahren            |
|   | <input type="checkbox"/> Den Kleiderschrank ausmisten    |
|   | <input type="checkbox"/> Ein Thermalbad besuchen         |
|   | <input type="checkbox"/> Sich einen faulen Tag           |

## Checkliste

*Morgens:*

Ich habe „Meinen Vertrag mit mir selbst“ gelesen.

Ich stelle mir mein Ziel bildlich vor.

Welche Einschränkung möchte ich heute hinter mir lassen?

Bei welcher Gelegenheit möchte ich mich heute mehr bewegen?

*Abends:*

Welche Auswirkung hatte die neu gewonnene Freiheit auf mein Essverhalten?

Wann habe ich heute körperliche Hungersignale wahrgenommen?

Welche Auswirkung hatte meine Bewegungseinheit auf mein Essverhalten?

## Morgenroutine

*Falls ich heute den Drang verspüre, mich in einer bestimmten Situation belohnen zu wollen, auf welche alternative Belohnung werde ich zurückgreifen?*

*Welche Hürde sehe ich?*

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

## Abendroutine

*Welche Hürde habe ich gut gemeistert?*

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

*Was kann ich ab morgen besser machen?*



## Checkliste

*Morgens:*

Ich habe „Meinen Vertrag mit mir selbst“ gelesen.

Ich stelle mir mein Ziel bildlich vor.

Welche Einschränkung möchte ich heute hinter mir lassen?

Bei welcher Gelegenheit möchte ich mich heute mehr bewegen?

*Abends:*

Welche Auswirkung hatte die neu gewonnene Freiheit auf mein Essverhalten?

Wann habe ich heute körperliche Hungersignale wahrgenommen?

Welche Auswirkung hatte meine Bewegungseinheit auf mein Essverhalten?

## Morgenroutine

*Falls ich heute den Drang verspüre, mich in einer bestimmten Situation belohnen zu wollen, auf welche alternative Belohnung werde ich zurückgreifen?*

*Welche Hürde sehe ich?*

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

## Abendroutine

*Welche Hürde habe ich gut gemeistert?*

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

*Was kann ich ab morgen besser machen?*

## Checkliste

*Morgens:*

Ich habe „Meinen Vertrag mit mir selbst“ gelesen.

Ich stelle mir mein Ziel bildlich vor.

Welche Einschränkung möchte ich heute hinter mir lassen?

Bei welcher Gelegenheit möchte ich mich heute mehr bewegen?

*Abends:*

Welche Auswirkung hatte die neu gewonnene Freiheit auf mein Essverhalten?

Wann habe ich heute körperliche Hungersignale wahrgenommen?

Welche Auswirkung hatte meine Bewegungseinheit auf mein Essverhalten?

## Morgenroutine

*Falls ich heute den Drang verspüre, mich in einer bestimmten Situation belohnen zu wollen, auf welche alternative Belohnung werde ich zurückgreifen?*

*Welche Hürde sehe ich?*

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

## Abendroutine

*Welche Hürde habe ich gut gemeistert?*

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

*Was kann ich ab morgen besser machen?*

## Übung: Visualisiere dein Ziel

Nutze das Belohnungssystem, um schneller dein Wohlfühlgewicht zu erreichen. Visualisiere ein Bild, indem du dein Ziel bereits erreicht hast. Nimm dir dafür ausreichend Zeit und formuliere dein Bild so ausführlich wie möglich.

*Wo bist du?*

*Wieso bist du dort?*

*Wie sieht deine Umgebung aus?*

*Was trägst du?*

*Wie fühlst du dich?*

*Was siehst du, wenn du an dir hinunterschaust?*

*Wie sieht dein Körper aus?*

*Magst du deinen Körper?*

*Wie reagieren andere Menschen auf dich?*



## Checkliste

*Morgens:*

Ich habe „Meinen Vertrag mit mir selbst“ gelesen.

Ich stelle mir mein neues Ich bildlich vor.

Welche Einschränkung möchte ich heute hinter mir lassen?

Bei welcher Gelegenheit möchte ich mich heute mehr bewegen?

*Abends:*

Welche Auswirkung hatte die neu gewonnene Freiheit auf mein Essverhalten?

Wann habe ich heute körperliche Hungersignale wahrgenommen?

Welche Auswirkung hatte meine Bewegungseinheit auf mein Essverhalten?

## Morgenroutine

*Falls ich heute den Drang verspüre, mich in einer bestimmten Situation belohnen zu wollen, auf welche alternative Belohnung werde ich zurückgreifen?*

*Welche Hürde sehe ich?*

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

## Abendroutine

*Welche Hürde habe ich gut gemeistert?*

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

*Was kann ich ab morgen besser machen?*

## Checkliste

*Morgens:*

Ich habe „Meinen Vertrag mit mir selbst“ gelesen.

Ich stelle mir mein neues Ich bildlich vor.

Welche Einschränkung möchte ich heute hinter mir lassen?

Bei welcher Gelegenheit möchte ich mich heute mehr bewegen?

*Abends:*

Welche Auswirkung hatte die neu gewonnene Freiheit auf mein Essverhalten?

Wann habe ich heute körperliche Hungersignale wahrgenommen?

Welche Auswirkung hatte meine Bewegungseinheit auf mein Essverhalten?

## Morgenroutine

*Falls ich heute den Drang verspüre, mich in einer bestimmten Situation belohnen zu wollen, auf welche alternative Belohnung werde ich zurückgreifen?*

*Welche Hürde sehe ich?*

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

## Abendroutine

*Welche Hürde habe ich gut gemeistert?*

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

*Was kann ich ab morgen besser machen?*

## Checkliste

*Morgens:*

Ich habe „Meinen Vertrag mit mir selbst“ gelesen.

Ich stelle mir mein neues Ich bildlich vor.

Welche Einschränkung möchte ich heute hinter mir lassen?

Bei welcher Gelegenheit möchte ich mich heute mehr bewegen?

*Abends:*

Welche Auswirkung hatte die neu gewonnene Freiheit auf mein Essverhalten?

Wann habe ich heute körperliche Hungersignale wahrgenommen?

Welche Auswirkung hatte meine Bewegungseinheit auf mein Essverhalten?

## Morgenroutine

*Falls ich heute den Drang verspüre, mich in einer bestimmten Situation belohnen zu wollen, auf welche alternative Belohnung werde ich zurückgreifen?*

*Welche Hürde sehe ich?*

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



## Abendroutine

*Welche Hürde habe ich gut gemeistert?*

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

*Was kann ich ab morgen besser machen?*

## Checkliste

*Morgens:*

Ich habe „Meinen Vertrag mit mir selbst“ gelesen.

Ich stelle mir mein neues Ich bildlich vor.

Welche Einschränkung möchte ich heute hinter mir lassen?

Bei welcher Gelegenheit möchte ich mich heute mehr bewegen?

*Abends:*

Welche Auswirkung hatte die neu gewonnene Freiheit auf mein Essverhalten?

Wann habe ich heute körperliche Hungersignale wahrgenommen?

Welche Auswirkung hatte meine Bewegungseinheit auf mein Essverhalten?

## Morgenroutine

*Falls ich heute den Drang verspüre, mich in einer bestimmten Situation belohnen zu wollen, auf welche alternative Belohnung werde ich zurückgreifen?*

*Welche Hürde sehe ich?*

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

## Abendroutine

*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.*

