



WORKBOOK

Food Freedom

ONLINE-SEMINAR

BY JACKIE FREITAG

**LÖSE DICH VON EMOTIONALEM & KONTROLLIERENDEM ESSEN
UND
FINDE ZURÜCK IN DEINE SELBSTERMÄCHTIGUNG**

INKL. GESCHENK



WWW.SOULFOOD-BEWEGUNG.DE

Inhaltsverzeichnis

TEIL 1:

KREISLAUF DES EMOTIONALEN UND KONTROLLIERENDEN ESSENS

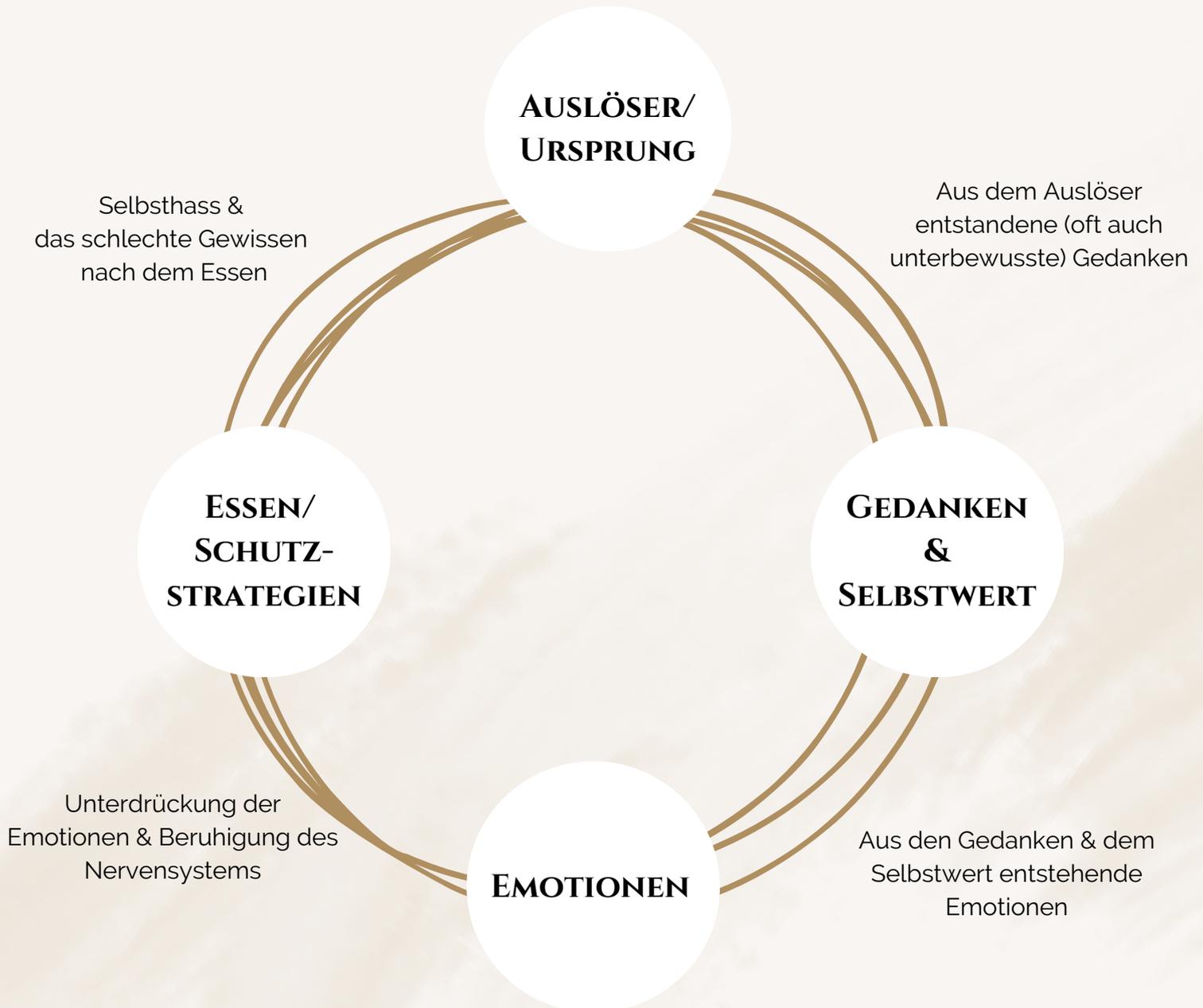
- 1 AUSLÖSER
- 2 GEDANKEN & SELBSTWERT
- 3 EMOTIONEN
- 4 ESSEN & SCHUTZSTRATEGIEN

TEIL 2:

RAUS AUS DEM KREISLAUF

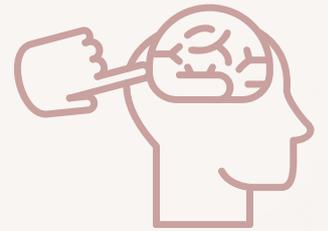
TEIL 1:

DER KREISLAUF DES *emotionalen und kontrollierenden* ESSENS





AUSLÖSER/ URSPRUNG



WANN HAT SICH DAS THEMA BEI DIR AUFGEBAUT?
GEHE GEDANKLICH ZURÜCK ZU DEM ZEITPUNKT,
AN DEM DAS THEMA SO RICHTIG PRÄSENT WURDE!



FRAGEN FÜR DICH ZUR REFLEXIONSARBEIT:

GEHE GEDANKLICH ZURÜCK ZU DEM ZEITPUNKT,
ALS ALLES BEGANN... NIMM DIR AUCH GERNE GEDANKLICH ZEITPUNKTE
HINZU, IN DENEN DAS THEMA PRÄSENTER IN DEINEM LEBEN WURDE.

GAR NICHT/SELTEN

SEHR/OFT

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

WIE GLÜCKLICH WARST DU?

<input type="checkbox"/>									
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

WIE SEHR HATTEST DU DAS GEFÜHL,
DEIN LEBEN IM GRIFF ZU HABEN?

<input type="checkbox"/>									
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

GAB ES SITUATIONEN ODER UMSTÄNDE,
ÜBER DIE DU KEINE KONTROLLE HATTEST?

<input type="checkbox"/>									
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

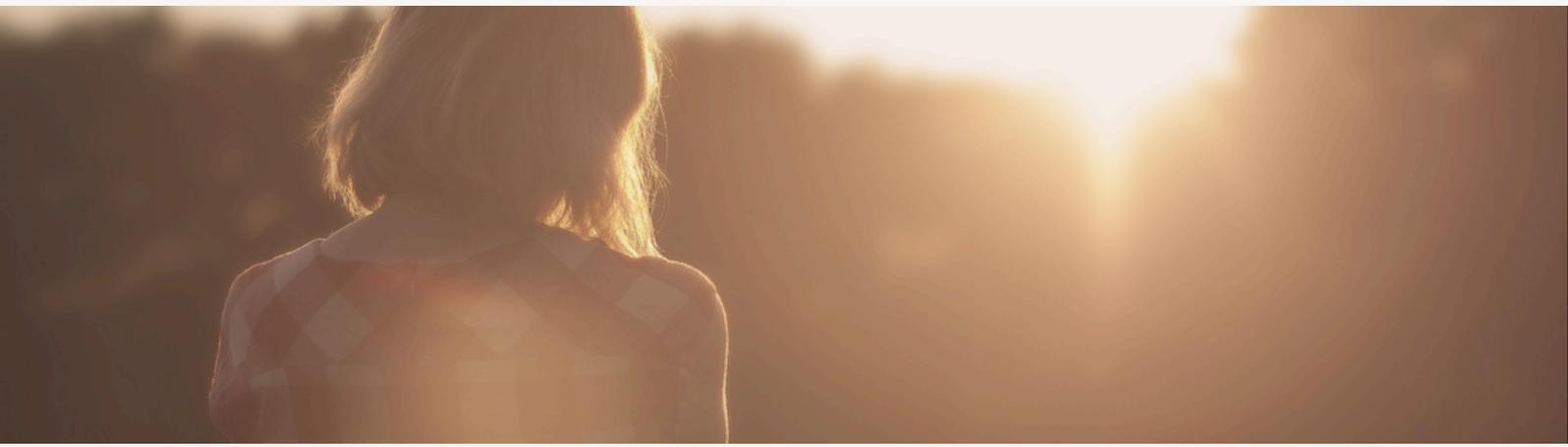
WIE SEHR HAST DU GEGLAUBT, DASS
DURCH EINE ABNAHME ALLES BESSER
WIRD?

<input type="checkbox"/>									
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

WIE SEHR HAST DU GEGLAUBT, DASS DU
WERTVOLLER BIST, WENN DU BESSER
AUSSIEHST/ SCHLANKER BIST?

<input type="checkbox"/>									
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------



GEDANKEN & SELBSTWERT



FÄLLT DIR SPONTAN EINE SITUATION EIN,
IN DER DU DICH NICHT GUT GENUG
ODER WERTLOS GEFÜHLT HAST?
WELCHES PFLASTER HAST DU HIER GEWÄHLT?



FRAGEN FÜR DICH ZUR REFLEXIONSARBEIT:

ERLAUBE DIR, GANZ EHRlich ZU DIR SELBST ZU SEIN..

GAR NICHT/SELTEN

SEHR/OFT

WIE OFT HAST DU DAS GEFÜHL,
NICHT GUT GENUG ZU SEIN?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>									

WIE SEHR HAST DU DAS GEFÜHL,
ETWAS TUN ZU MÜSSEN, UM
ANGENOMMEN ZU WERDEN?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>									

WIE SEHR HATTEST DU IN DEINER
KINDHEIT DAS GEFÜHL, VOLLKOMMEN
RICHTIG ZU SEIN?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>									

WIE OFT FÜHLST DU DICH UNWOHL?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>									

WIE OFT DENKST DU, DASS ANDERE
SCHLECHT ODER KOMISCH ÜBER DICH
DENKEN?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>									

TAGES- UND UNTERBEWUSSTSEIN

UNSERE BEWUSSTEN GEDANKEN,
GEFÜHLE, WÜNSCHE & ZIELE



UNTERBEWUSSTE
BLOCKADE



STEUERT **96-98%** UNSERES
HANDELNS!

FRAGE FÜR DICH:

WIE OFT NIMMST DU DIR DINGE VOR,
DIE DU DANN DOCH "NICHT RICHTIG" DURCHZIEHST?

FRAGEN FÜR DICH ZUR REFLEXIONSARBEIT:

KREUZE DIE PUNKTE AN, IN DENEN DU DICH WIEDERFINDEST...

- ICH VERSUCHE STÄNDIG MEIN AUSSEHEN ZU VERBESSERN.
- ICH REDE MIR EIN, DASS ICH BELIEBTER WÄRE, WENN ICH SCHLANK BIN.
- ICH DENKE, DASS MIR VIELE DINGE IM LEBEN ERST SPASS MACHEN, WENN ICH SCHLANK BIN.
- ICH HABE OFT EIN SCHLECHTES GEWISSEN, WEIL ICH ETWAS NICHT PERFEKT GESCHAFFT HABE.
- ICH VERURTEILE MICH SEHR OFT SELBST.
- ICH ERWARTE SEHR VIEL VON MIR.
- WENN ICH MEINE EIGENEN ERWARTUNGEN NICHT ERFÜLLE, GEHT ES MIR SCHLECHT.
- ICH HABE OFT EIN SCHLECHTES GEWISSEN, WEIL ICH ETWAS NICHT PERFEKT GESCHAFFT HABE.
- ICH KOMME SCHLECHT MIT KRITIK KLAR.
- ICH KANN SCHLECHT NEIN SAGEN.
- ICH VERSUCHE ES IMMER ALLEN RECHT ZU MACHEN.
- ICH HABE OFT DAS GEFÜHL, NICHT KOMPLETT ICH SELBST ZU SEIN.
- ICH LASSE OFT SCHLECHT MIT MIR UMGEHEN.
- ICH MACHE MICH OFT VON MENSCHEN EMOTIONAL ABHÄNGIG.
- ICH BRAUCHE EXTREM DIE BESTÄTIGUNG VON ANDEREN.
- ICH VERSUCHE IMMER STÄRKE ZU ZEIGEN.
- WENN MIR JEMAND SAGT, WIE ICH ZU SEIN HABE ODER WAS ICH MACHEN SOLL, WERDE ICH TROTZIG.



3

EMOTIONEN



ÜBUNG:

SCHLIESSE FÜR EINEN MOMENT DEINE AUGEN UND NIMM
DEINE EMOTIONEN UND INNENWELT FÜR EINEN MOMENT
WAHR.



FIGHT/ FLIGHT/ FREEZE- ZUSTAND



FRAGEN FÜR DICH ZUR REFLEXIONSARBEIT:

WIE HÄNGEN DEINE EMOTIONEN MIT DEINEM HEUTIGEN VERHALTEN ZUSAMMEN? ERKENNE DIE ZUSAMMENHÄNGE, OHNE DICH DAFÜR ZU VERURTEILEN.

GAR NICHT/SELTEN

SEHR/OFT

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

WIE GUT KENNST DU DEINE EMOTIONEN?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ISST DU, UM DICH ZU BELOHNEN?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ISST DU BEI LANGEWEILE ODER STRESS?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ISST DU BEI EINSAMKEIT, FRUST ODER ÜBERFORDERUNG?

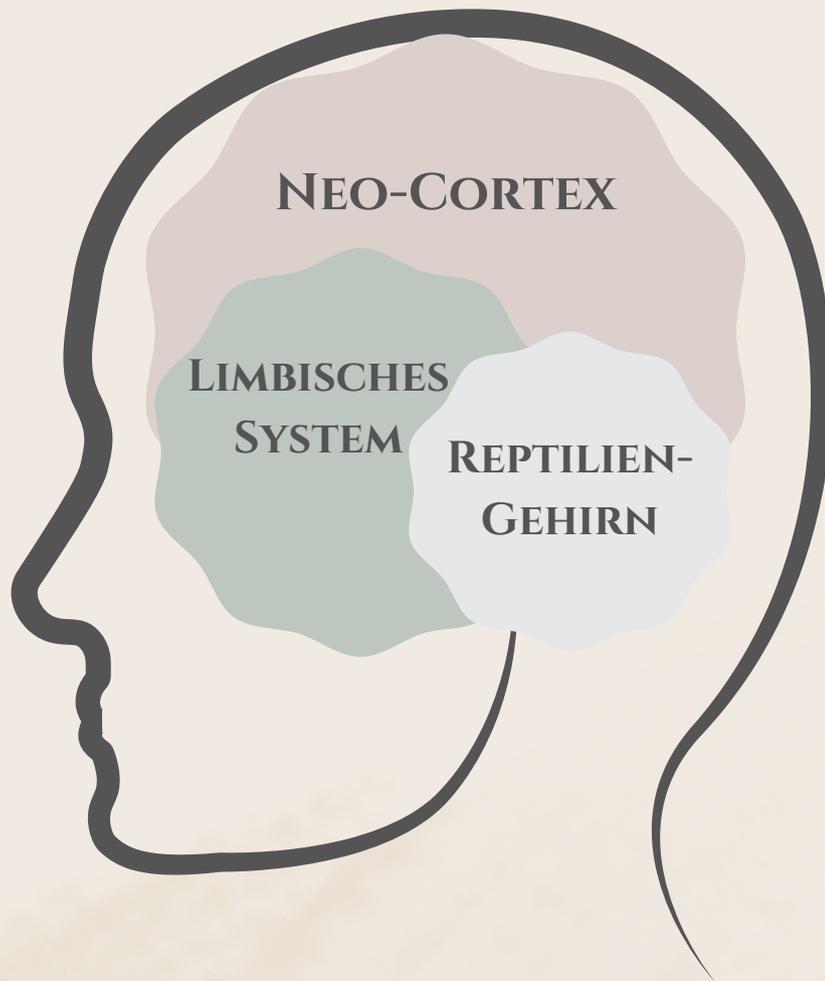
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

BEKOMMST DU EIN SCHLECHTES GEWISSEN, WENN DU MAL NICHT DISZIPLINIERT WARST?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

WIE OFT VERSUCHST DU, DEINE GEFÜHLE ZU VERDRÄNGEN?

ÜBERLEBENSMODUS



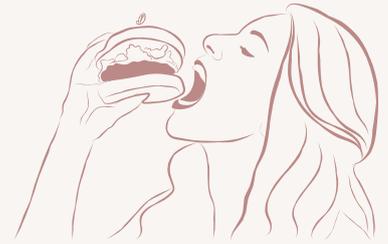
FRAGE FÜR DICH:

WANN HAST DU DAS LETZTE MAL DAS GEFÜHL GEHABT,
DASS DEIN BEWUSSTER VERSTAND ETWAS ANDERES
SAGT, ALS DAS, WAS DU IM ENDEFFEKT GEMACHT HAST?



4

ESSEN & SCHUTZSTRAGIEN



WANN UND WIE OFT HAST DU DAS GEFÜHL, ESSEN ODER DIE KONTROLLE DARÜBER ZU **BRAUCHEN**?



SCHUTZPROGRAMME

**FEHLENDER
SELBSTWERT**



ANGST...

**...NICHT GENUG ZU SEIN
...NICHT GENUG ZU LEISTEN
...NICHT WICHTIG ZU SEIN
...VERLETZT ZU WERDEN
...NICHT GELIEBT ZU SEIN
USW.**



SCHUTZPROGRAMME

**KONTROLLE
PERFEKTIONISMUS
HARMONIESTREBEN
WUT / EXPLOSION / IMPLOSION
SELBSTVERURTEILUNG
STÄNDIGE SELBSTOPTIMIERUNG
DAUERHAFTE PRODUKTIVITÄT
REGULATIONS- & BETÄUBUNGSMETHODEN
(WIE ESSEN, ALKOHOL, KONSUM ECT.)
USW.**



FRAGEN FÜR DICH ZUR REFLEXIONSARBEIT:

ERINNERE DICH, AN SITUATIONEN, IN DENEN DU DAS GEFÜHL HAST,
DIE KONTROLLE ZU VERLIEREN.

GAR NICHT/SELTEN

SEHR/OFT

KENNST DU SITUATIONEN, IN DENEN
DU DIE KONTROLLE VERLIERST?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>									

WIE OFT FÜHLST DU DICH WIE
FERNGESTEUERT?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>									

VERURTEILST DU DICH DANACH
SELBST?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>									

WIE OFT HAST DU DIR DANN
SCHON NEUE VORHABEN GESETZT?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>									

WIE OFT GING DAS GANZE DANN
WIEDER VON VORNE LOS?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>									

Reflection Page

NIMM DIR EINEN MOMENT ZEIT UM DARÜBER NACHZUDENKEN,
WAS DU AN NEUEN ERKENNTNISSEN HATTEST...



TEIL 2:

RAUS AUS DEM *Kreislauf*

DIE 3 WICHTIGSTEN LEARNINGS VON HEUTE:

1

DAS ESSEN WAR NIE DAS PROBLEM!

2

DER SCHMERZ IN DIR BLEIBT, EGAL WIE VIELE PFLASTER DU DARÜBER KLEBST.

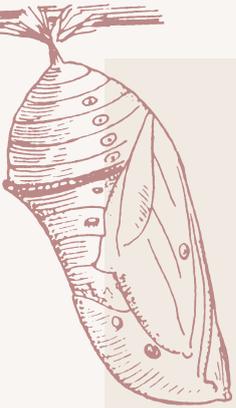
3

KAMPF UND FRIEDEN KÖNNEN NIEMALS NEBENEINANDER EXISTIEREN.



Deine Schritte

LOSLASSEN STATT KONTROLLIEREN



RAUS AUS DER OPFERROLLE

ARBEIT MIT DEM
URSPRUNG

EMOTIONALE
SELBSTBEGLEITUNG

VON INNEN NACH
AUSSEN

SEINSZUSTAND
VERÄNDERN

LOSLASSEN &
TRANSFORMIEREN

ARBEIT AUF ALLEN EBENEN
(mentale, emotionale, körperliche,
neuronale, unterbewusste)

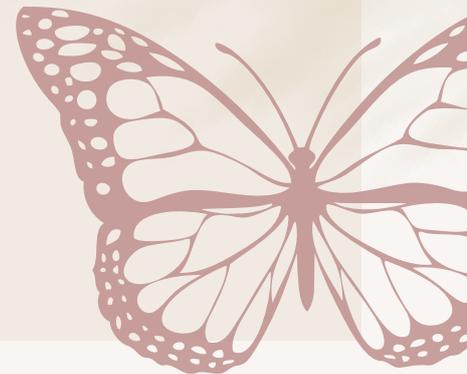
BEWUSSTSEIN
SCHAFFEN

SELBSTANALYSE

NERVENSYSTEM
ALTERNATIV BERUHIGEN

PROGRAMM
LÖSCHEN

**EIN NEUES
"ICH" AUFBAUEN**



Vergiss NIEMALS

In Deinem Inneren findest Du alle Antworten, die Du suchst! Manche zeigen sich schnell. Andere brauchen Zeit, um sich Dir zu öffnen.

Doch sie werden verborgen bleiben, solange Du nicht bereit bist, Dich mit all Deinen Facetten, Schmerzen und alten Verletzungen in der Tiefe anzunehmen!

Das, wonach DU Dich so sehr sehnst, wirst Du immer nur in DIR finden!

Deine Jackie 



BEREIT FÜR MEHR?



JETZT HAST DU DIE MÖGLICHKEIT,
DIE NÄCHSTEN TIEFEN SCHRITTE MIT MIR ZU
GEHEN UND DEIN GESCHENK ZU ERFAHREN:

Tiefe emotionale Heilung und Selbstanalyse
Emotionale Selbstbegleitung
Tiefe Transformation
Entfaltung
Aufbau Deines authentischen Ichs
Lösung von Süchten & Abhängigkeiten
Aufbau eines neuen Essverhaltens

Hier geht es zu Deinem Geschenk:



soulfood-bewegung.de/food-freedom/angebot

