



MASTERCCLASS

.....

EMOTIONALES & KONTROLLIERENDES ESSEN VERSTEHEN UND ÜBERWINDEN



DEINE MENTORIN:

Jackie Freitag

Gründerin von Soulfood, Bestseller-Autorin,
Ex-Betroffene und Coach für emotionales &
kontrollierendes Essen



WELCOME!

WUNDERSCHÖN, DASS DU HIER BIST!

JETZT IST DEINE ZEIT, DEN KAMPF ZU BEENDEN!



ABOUT ME

Ich bin Jackie und helfe, gemeinsam mit meinem Team, seit 2019 Frauen dabei, sich von dem Kampf gegen das Essen, ihren eigenen Körper und sich selbst zu befreien & über diesen Weg zurück in ihre Kraft zu finden. In den letzten Jahren durfte ich mehrere Tausend Frauen erfolgreich auf diesem Weg unterstützen.

Jetzt möchte ich auch **DIR** dabei helfen, zu erkennen, dass es einen anderen Weg gibt, als den Weg des Kampfes, der Selbstverurteilung und der Strenge zu Dir selbst.

ES LIEGT GANZ BEI DIR, WIE SEHR DU ZULÄSST, DASS DIESE

ERFAHRUNG

DICH VON INNEN HERAUS BERÜHRT UND DEIN GANZES LEBEN BEEINFLUSST.

A large, elegant, cursive signature logo of the letter 'J', representing Jackie Freitag.



WAS ERWARTET DICH?

TEIL 1: KREISLAUF DES EMOTIONALEN & KONTROLLIERENDEN ESSENS

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

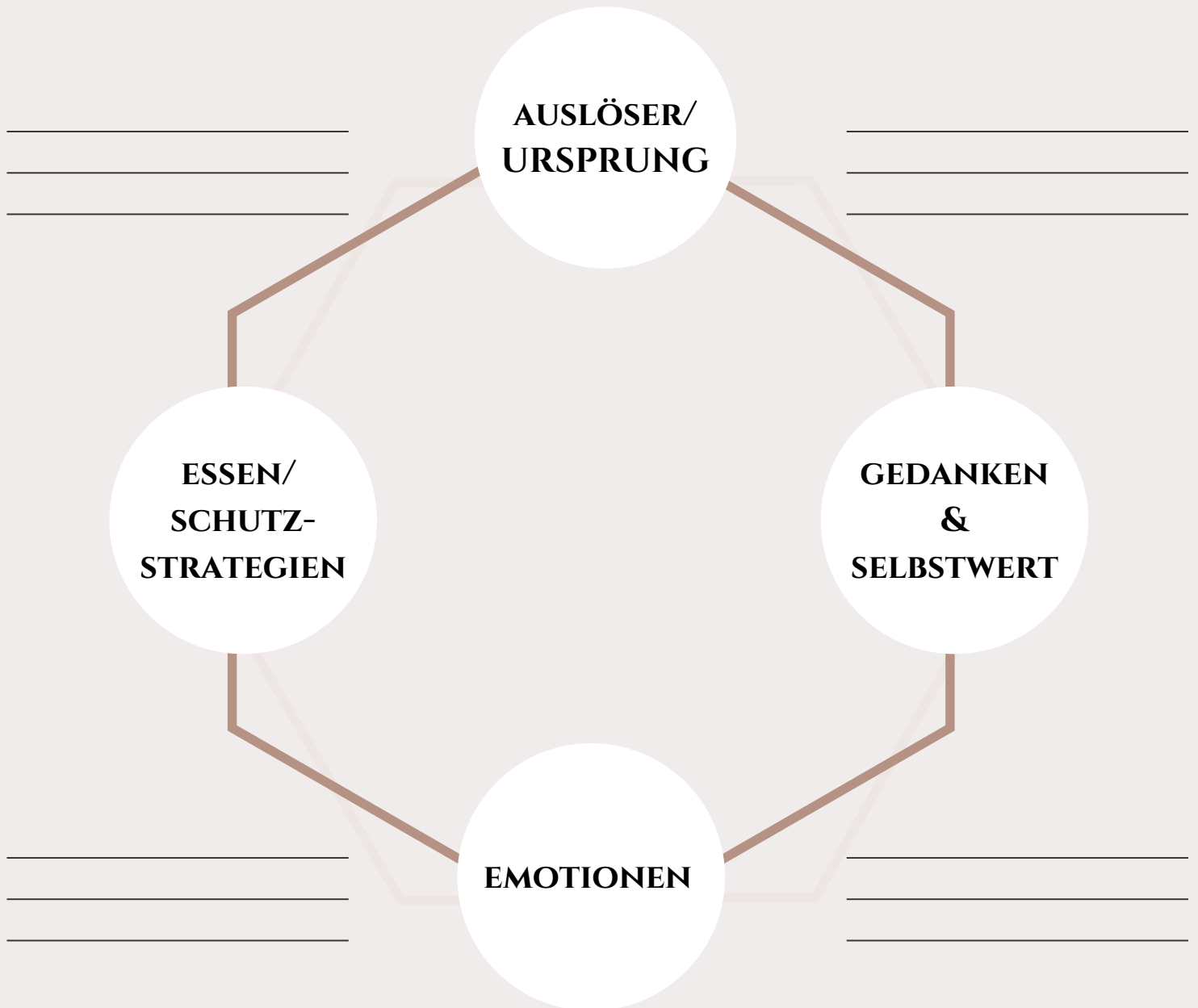
TEIL 2: RAUS AUS DEM KREISLAUF

+ Q&A & VERLOSUNG



TEIL 1: DER KREISLAUF DES

emotionalen und kontrollierenden ESSENS

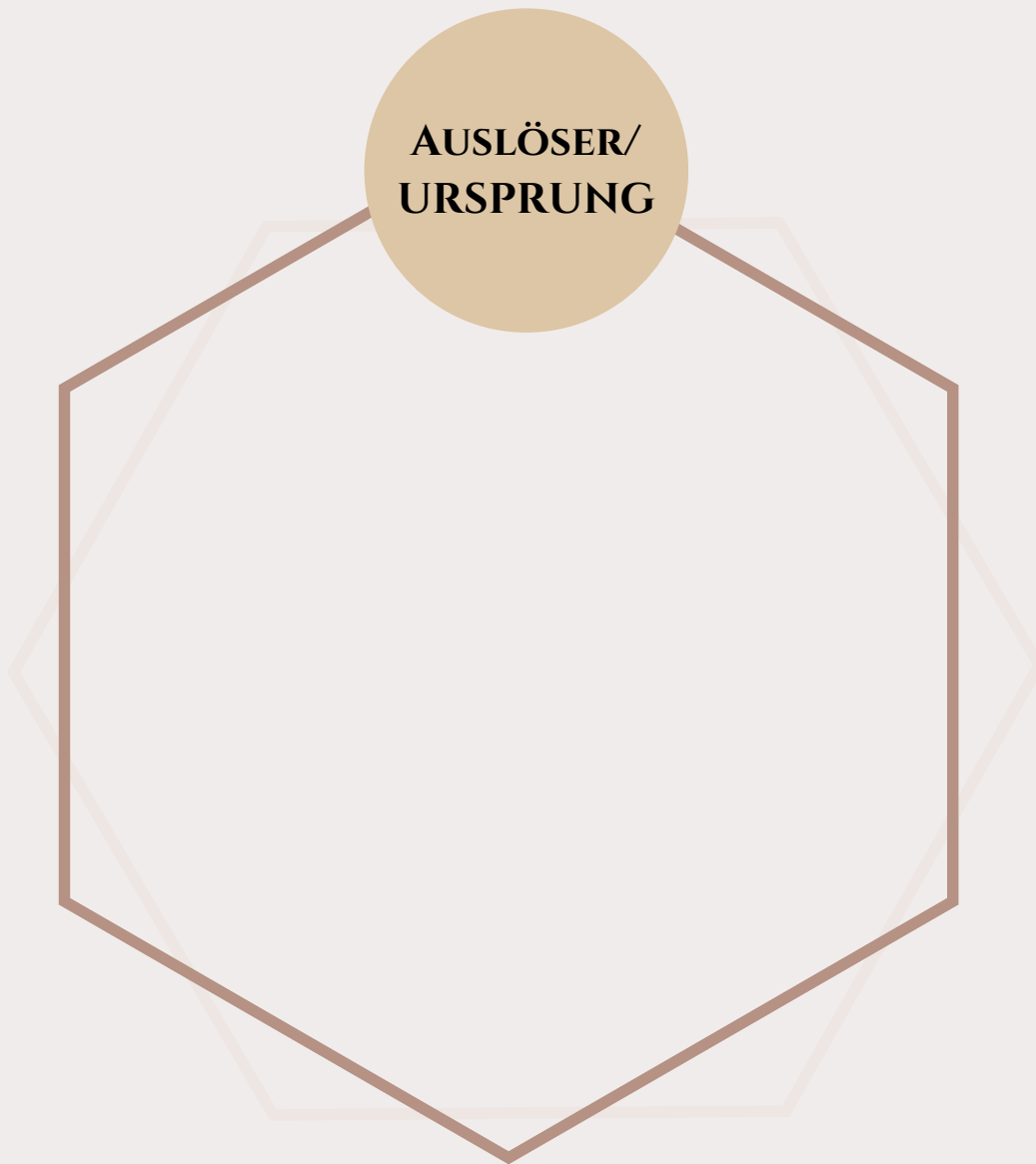


HIER HAST DU PLATZ, UM DIR NACH UND NACH DIE ZUSAMMENHÄNGE DER VERSCHIEDENEN EBENEN ZU NOTIEREN.

DER KREISLAUF DES

emotionalen und kontrollierenden ESSENS

1. Auslöser / Ursprung



1. Auslöser/ Ursprung



Der Ursprung

Der Auslöser oder auch der Ursprung Deines Themas liegt in der Regel tief in Deiner Vergangenheit vergraben. Wenn Du deinen heutigen Ist-Zustand verändern möchtest, ist es unermesslich, mit der Wurzel des Themas zu arbeiten.

Schreibe Deine ersten Gedanken zu Deinem Ursprung auf:

1. Auslöser / Ursprung

ERLAUBE DIR, EHRlich ZU DIR SELBST ZU SEIN..

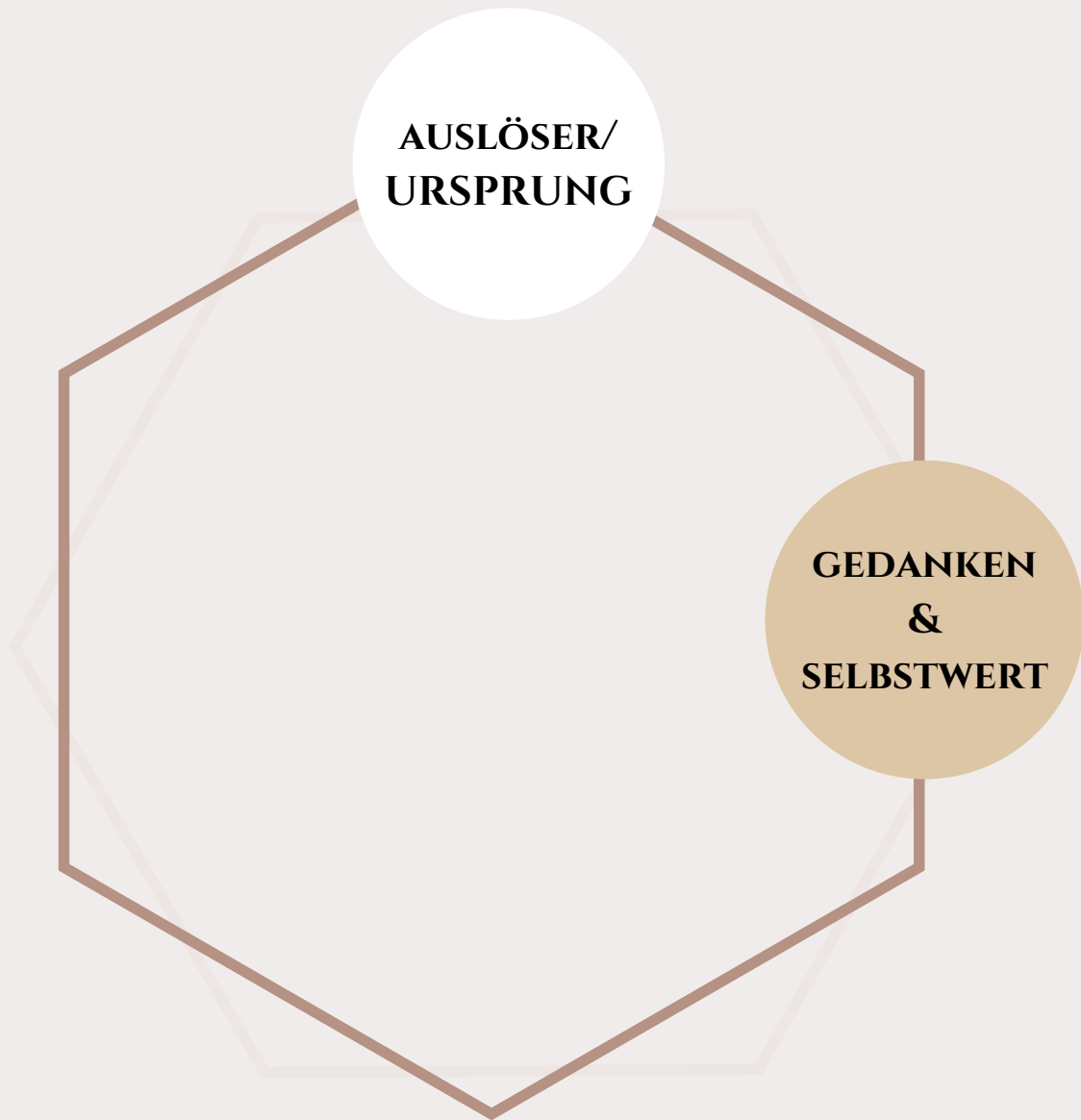
FRAGEN FÜR DICH ZUR REFLEXIONSARBEIT:

	KAUM/SELTEN					SEHR/OFT				
Wie sehr hattest Du in Deinem Leben das Gefühl, nicht gut genug zu sein?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wie sehr hattest Du das Gefühl, absolut sicher in Deinem Umfeld und in Dir zu sein?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gab es Situationen oder Umstände, über die Du keine Kontrolle hattest?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wie oft hattest Du das Gefühl, dass Essen Dein einziger Halt in schwierigen Momenten war?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wie sehr hast Du geglaubt, dass Du wertvoller bist, wenn Du besser aussiehst/schlanker bist?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

DER KREISLAUF DES

emotionalen und kontrollierenden ESSENS

2. Gedanken / Selbstwert



2. Gedanken / Selbstwert



Gedanken & Selbstwert

Dein Selbstwertgefühl und die damit verbundenen Gedanken finden ebenfalls in Deiner Vergangenheit ihren Ursprung und wurden oft im weiteren Verlauf Deines Lebens verstärkt. Sie haben einen maßgeblichen Einfluss auf Dein heutiges Wohlbefinden.

Schreibe Deine ersten Gedanken zu Deinem Selbstwertgefühl auf:

2. Gedanken / Selbstwert

ERLAUBE DIR, EHRlich ZU DIR SELBST ZU SEIN..

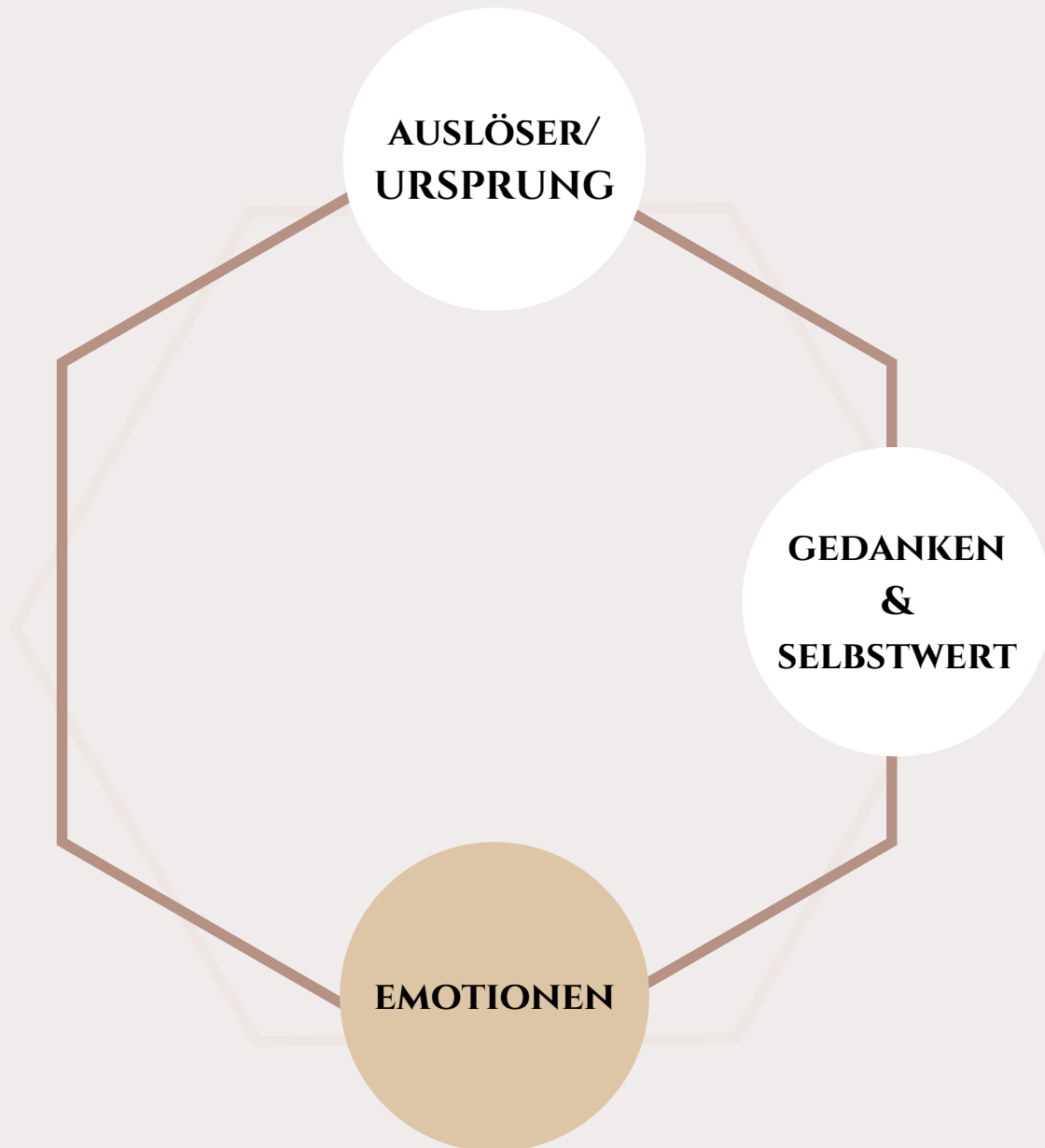
FRAGEN FÜR DICH ZUR REFLEXIONSARBEIT:

	KAUM/SELTEN					SEHR/OFT				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Wie sehr hast Du das Gefühl, etwas tun zu müssen, um richtig zu sein?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wie stark beeinflussen negative Gedanken über Dich selbst jede Entscheidung, die Du triffst?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wie oft hast Du das Gefühl, dass Du dich anstrengen musst, um von anderen akzeptiert/gemocht zu werden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wie sehr vergleichst Du dich mit anderen Menschen in Bezug auf Dein Aussehen und Deine Leistung?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wie sehr bist Du der Überzeugung, dass Du es verdient hast, wirklich glücklich zu sein?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

DER KREISLAUF DES

emotionalen und kontrollierenden ESSENS

3. Emotionen



3. Emotionen



Emotionen

Deine Gefühle & Emotionen leiten und führen Dein Leben und bestimmen somit, wie glücklich oder unglücklich Du bist. Viele alte, unaufgearbeitete Emotionen steuern noch heute Dein Verhalten und Dein Leben. Auch Dein Essverhalten.

Schreibe Deine ersten Gedanken zu Deinem Grundgefühl auf:

3. Emotionen

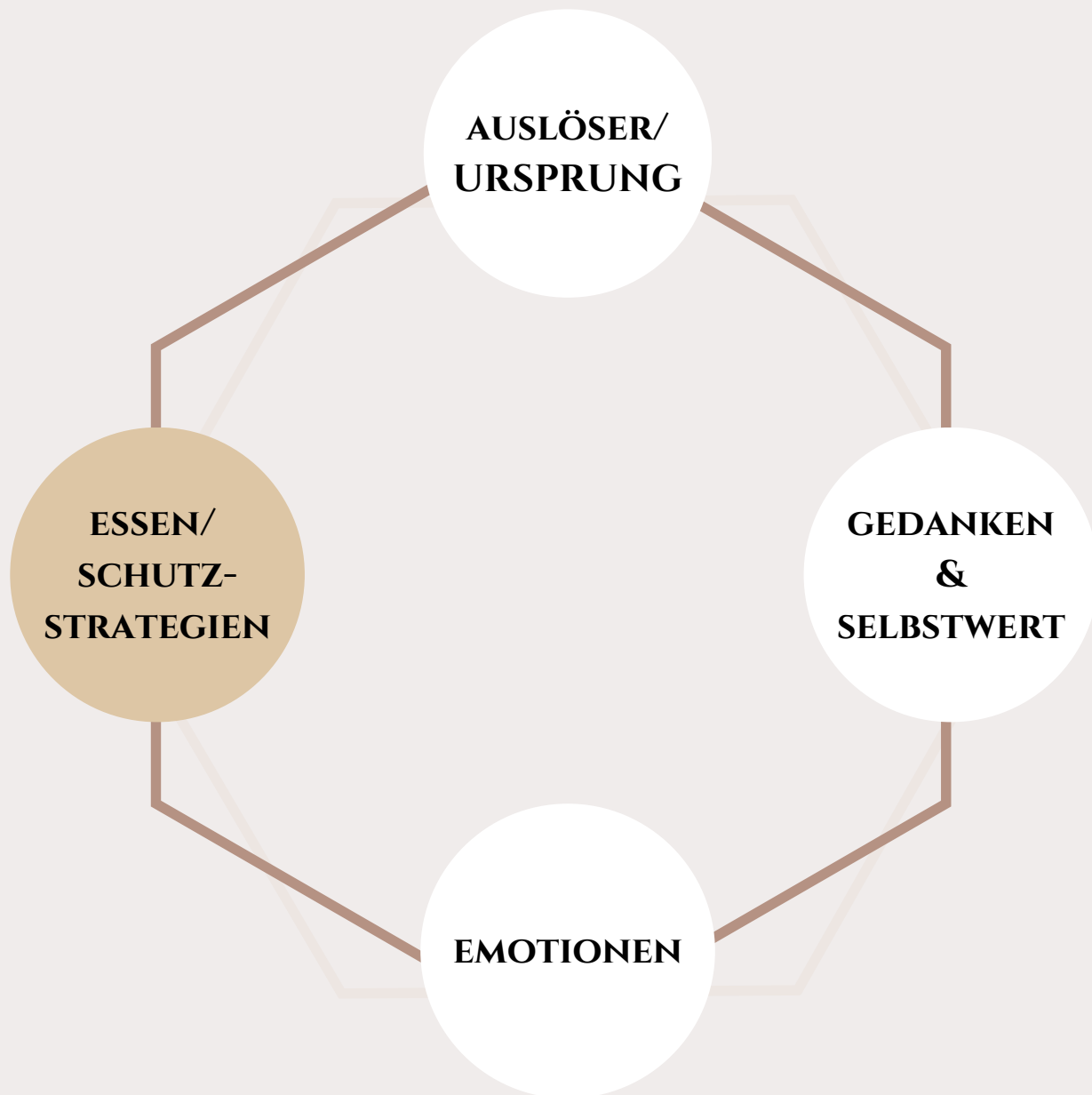
ERLAUBE DIR, EHRlich ZU DIR SELBST ZU SEIN..

FRAGEN FÜR DICH ZUR REFLEXIONSARBEIT:

	KAUM/SELTEN					SEHR/OFT				
Wie sehr hast Du das Gefühl, Deine Emotionen wirklich zu kennen?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wie oft arbeitest Du mit Deiner Innenwelt und Deinen Emotionen?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wie oft isst Du bei schönen Gefühlen? (Belohnung, Entspannung, etc.)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wie oft isst Du, um negative Emotionen und überfordernde Gefühle zu betäuben?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wie bereit bist Du, dich mit Deinen tiefsten Gefühlen auseinanderzusetzen, um mehr Klarheit und Frieden zu finden?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

TEIL 1: DER KREISLAUF DES *emotionalen und kontrollierenden* ESSENS

4. Essen / Schutzstrategien



4. Essen / Schutzstrategien



Essen & Schutzstrategien

Solange Du das Essen **BRAUCHST**, um Dich besser zu fühlen, glücklicher zu sein, Stress zu bewältigen o.ä. wirst du nichts an der Situation verändern können. Es ist unerlässlich, dass Du zu dem Punkt findest, an dem Du die Schutzstrategie nicht mehr brauchst.

Schreibe Deine ersten Gedanken zu Deinem Essverhalten auf:

4. Essen / Schutzstrategien

ERLAUBE DIR, EHRlich ZU DIR SELBST ZU SEIN..

FRAGEN FÜR DICH ZUR REFLEXIONSARBEIT:

Wie oft hast Du das Gefühl, dass Du in einem endlosen Kreislauf von Kontrolle und Kontrollverlust gefangen bist?

KAUM/SELTEN

SEHR/OFT

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

Wie sehr glaubst Du, dass Du ohne Deine gewohnten Essmuster emotional überfordert wärst oder die Kontrolle verlierst?

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

Wie oft fühlst Du dich wie ferngesteuert?

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

Wie stark verurteilst Du dich selbst, wenn Du deine selbstauferlegten Regeln brichst?

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

Wie oft nimmst Du dir vor, das "ab morgen" alles anders wird, nur um dann wieder in alte Muster zurückzufallen?

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

WERKZEUGE & STRATEGIEN

DEIN INNERES VERLASSENES UND KONDITIONIERTES KIND ERKENNEN



UNSER WESENSKERN

INNERES VERLASSENES KIND

unsere
echten
Träume

Ängste/ alte Verletzungen/
Gefühl nicht genug zu sein

Vertrauen

Scham

INNERES KONDITIONIERTES KIND

Vorstellungen der
Bezugspersonen/Gesellschaft
& uns selbst, wie wir zu sein
haben, um geliebt zu werden.

Bedürfnis
& Wunsch
geliebt zu
sein

unsere
echten
Wünsche

Seelen-
wunden

Erwartungen an
uns selbst



Selbstverurteilung

Schutzprogramme

Sagt uns, wie wir
zu sein haben

Hingabe

Abgeschnitten von
unserem Wesenskern

Sehnsucht angenommen zu
werden in seiner Ganzheit

unsere echten
Bedürfnisse

unsere echten
Sehnsüchte

WERKZEUGE & STRATEGIEN

DIE VERBINDUNG ZU DEINEM INNEREN VERLASSENEN KIND AUFBAUEN



Beantworte folgende Fragen, um noch mehr Bewusstsein dafür zu bekommen, wie Dein inneres verlassenes Kind entstanden ist und um wieder eine Verbindung zu ihm aufbauen zu können:



1. Welche Verhaltensweisen von mir wurden immer bemängelt?

2. Welches Verhalten haben sich meine Eltern bzw. Bezugspersonen von mir gewünscht?

3. Wofür wurde ich gelobt?



WERKZEUGE & STRATEGIEN



DIE VERBINDUNG ZU DEINEM INNEREN VERLASSENEN KIND AUFBAUEN



4. Wofür wurde ich bestraft?

5. Wie angenommen habe ich mich gefühlt? 1 = sehr wenig 10 = sehr stark

Mama bzw. erste Bezugsperson

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Papa bzw. zweite Bezugsperson

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. Wie wohl habe ich mich in meiner Haut gefühlt?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7. Wie sehr habe ich das Gefühl gehabt, ich selbst zu sein?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

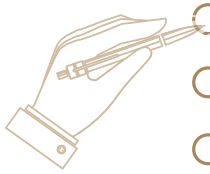
WERKZEUGE & STRATEGIEN

ERKENNE DEIN KONDITIONIERTES KIND & SEINE SCHUTZSTRATEGIEN



Unser konditioniertes Kind tut alles dafür, um unser inneres verlassenes Kind nicht zu spüren. Denn dieser Teil fühlt sich minderwertig und ungenügend. Deswegen hat es sich verschiedene Schutzstrategien ausgedacht. Diese haben alle den Zweck, unser inneres verlassenes Kind vor weiteren Verletzungen zu beschützen. Viele Schutzstrategien entwickeln sich schon früh, um mit unseren Eltern klar zu kommen.

Kreuze die Schutzstrategien an,
die Du bei Dir selbst beobachten kannst:



- Ich versuche immer alles perfekt zu machen.
- 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 kann sehr schlecht NEIN sagen.
- Ich komme sehr schlecht mit Kritik klar.
- Ich bin extrem hilfsbedürftig.
- Ich versuche es immer allein zu machen.
- Ich habe oft das Gefühl, nicht ich selbst sein zu können.
- Ich lasse oft schlecht mit mir umgehen und akzeptiere es, um nicht allein zu sein.
- Ich traue mir nicht zu, mein Leben komplett selbst in die Hand zu nehmen.
- Ich mache mich oft von Menschen emotional abhängig.
- Ich kann sehr schlecht loslassen.
- Ich kann sehr schlecht alleine sein.
- Ich brauche extrem die Bestätigung von anderen.

WERKZEUGE & STRATEGIEN

ERKENNE DEIN KONDITIONIERTES KIND & SEINE SCHUTZSTRATEGIEN



Kreuze die Schutzstrategien an,
die Du bei Dir selbst beobachten kannst:

- Ich zeige anderen immer klar die Grenzen.
- Ich werde sehr schnell sauer.
- Ich fühle mich schnell gekränkt und verletzt.
- Ich versuche immer Stärke zu zeigen.
- Ich zeige nicht gerne meine Gefühle.
- Ich bin sehr misstrauisch und halte Menschen erstmal auf Abstand.
- Wenn mir jemand sagt, wie ich zu sein habe oder was ich machen soll, werde ich trotzig.
- Ich gebe Aufgaben gerne ab, bevor ich wirklich versuche sie selbst zu lösen.
- Ich habe Angst zu versagen.
- Ich glaube, dass ich nicht zu Großem geschaffen bin.
- Ich fliehe vor Konfrontationen.
- Ich fliehe vor Verantwortung.
- Ich spiele oft jemanden etwas vor, um gemocht zu werden oder Anerkennung zu bekommen.
- Ich bin immer erst auf meine Vorteile aus.
- Vor anderen habe ich immer gute Laune.
- Ich mache mich gerne zum Affen.
- Mir fällt es schwer Entscheidungen zu treffen.
- Ich traue mir nicht viel zu.

WERKZEUGE & STRATEGIEN

ERKENNE DEIN KONDITIONIERTES KIND & SEINE SCHUTZSTRATEGIEN



Kreuze die Schutzstrategien an,
die Du bei Dir selbst beobachten kannst:

- Ich mache meinen Wert an Äußerlichkeiten fest.
- Ich denke, wenn ich gut aussehe, bin ich geliebter.
- Ich bin extrem ordentlich.
- Alles muss immer durchgeplant sein,
- Ich brauche ständig das Gefühl, dass ich wirklich geliebt bin.
- Ich brauche das Gefühl jemand ganz besonderes zu sein.
- Ich klammere extrem.
- Ich jammere viel und erhoffe mir das andere Menschen mich auffangen.
- Ich rufe sofort Person X an, wenn es mir nicht gut geht.
- Ich kaufe mir ständig etwas Neues.
- Ich muss immer direkt so vielen Personen wie möglich von meinen Erfolgen berichten.
- Ich habe Süchte.
- Ich muss alles kontrollieren.
- ich bestehe immer auf mein Recht.
- Ich fordere viel von anderen Menschen.
- Ich versuche für alles eine logische Erklärung zu finden.
- Ich bin oft überheblich und werte andere Menschen ab.
- Ich mache andere Menschen gerne schlecht.



TEIL 2: RAUS AUS DEM

Kreislauf



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.





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!

J



WANNA LEARN MORE?

HIER HAST DU JETZT DIE MÖGLICHKEIT, DIE
NÄCHSTEN TIEFEN SCHRITTE MIT UNS ZU GEHEN
UND DICH FÜR SOULFOOD ZU BEWERBEN:

Tiefe emotionale Heilung
Aufarbeitung der Ursprungsthemen
Tiefe Transformation
Entfaltung
Aufbau Deines authentischen Ichs
Lösung von Süchten & Abhängigkeiten
Aufbau eines neuen Essverhaltens

BEWERBUNGSFORMULAR



soulfood-programm.de/auswahl-masterclass

Soul food
HEILE DEINEN KÖRPER & DEINE SEELE

