



# MASTERCLASS

EMOTIONALES &  
KONTROLLIERENDES ESSEN  
VERSTEHEN UND ÜBERWINDEN



DEINE MENTORIN:

**Maryam aus dem Team Soulfood**

Fachärztin für innere Medizin, Ex-Betroffene und  
Coach für emotionales & restriktives Essen

# WELCOME!

**WUNDERSCHÖN, DASS DU HIER BIST!**

**JETZT IST DEINE ZEIT, DEN KAMPF ZU BEENDEN!**



## ABOUT ME

Ich bin Maryam und mir ging es einmal ganz genauso wie Dir! Trotz meines Wissens als **Ärztin** litt ich viele Jahre meines Lebens unter dem ständigen **Kampf gegen meinen Körper** in Form von Diäten, Kalorienzählen, Essanfällen und vielen mehr. Bis ich mit Soulfood einen Weg da raus gefunden habe.

Da dieser Weg nicht nur mir, sondern bisher **über 7.000 Frauen** geholfen hat, brenne ich dafür, ihn nun mit DIR in der Masterclass zu teilen.

Also: Bist Du bereit einen **völlig neuen Weg** kennenzulernen als den des Kampfes, der Selbstverurteilung und der Strenge zu Dir selbst? Dann los!

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

## ERFAHRUNG

**DICH VON INNEN HERAUS BERÜHRT UND DEIN GANZES LEBEN BEEINFLUSST.**

*Deine Maryam* ♥



# WAS ERWARTET DICH?

---

## TEIL 1: KREISLAUF DES EMOTIONALEN & KONTROLLIERENDEN ESSENS

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

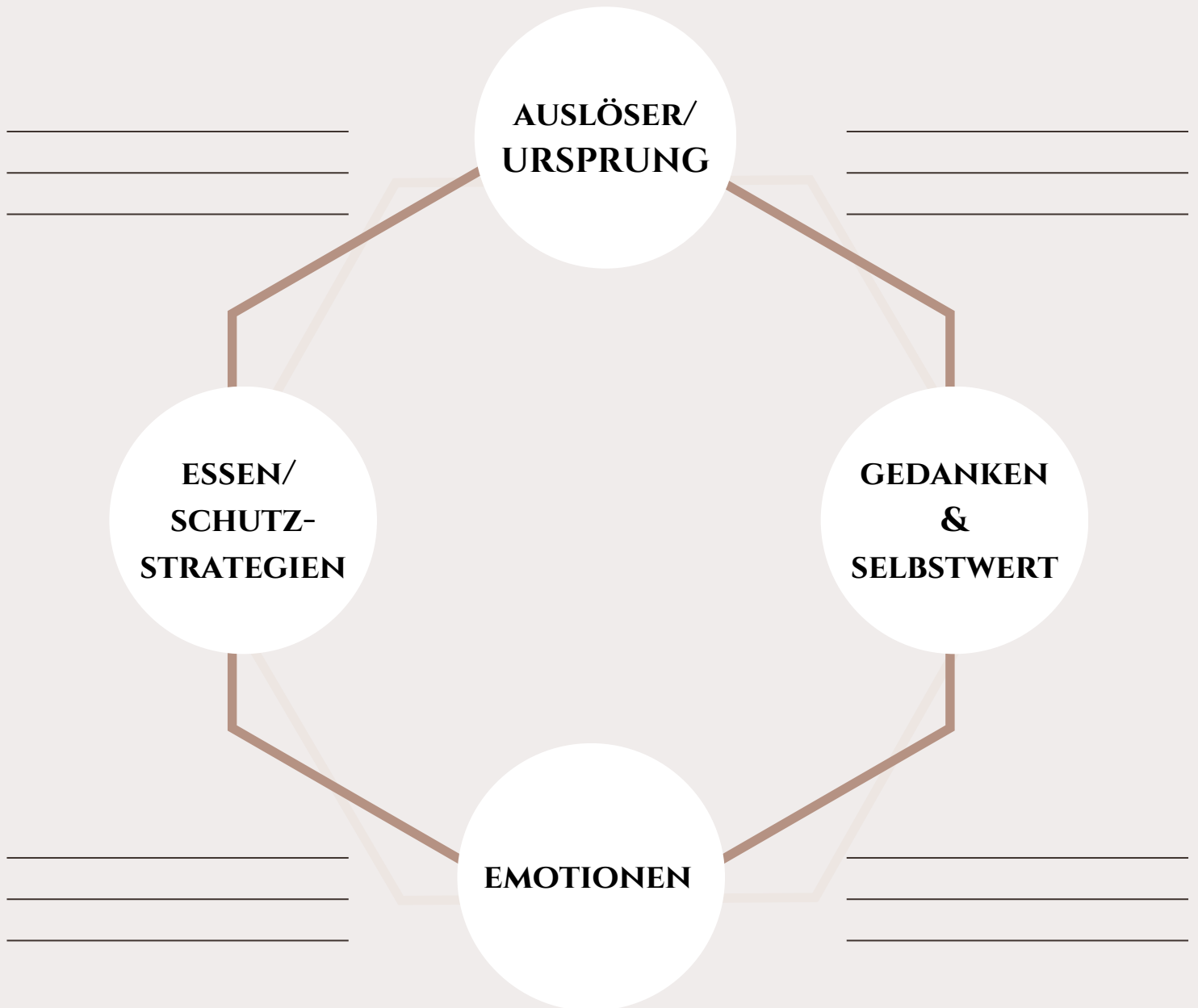
## TEIL 2: RAUS AUS DEM KREISLAUF

+ Q&A & VERLOSUNG



# TEIL 1: DER KREISLAUF DES

*emotionalen und kontrollierenden* ESSENS

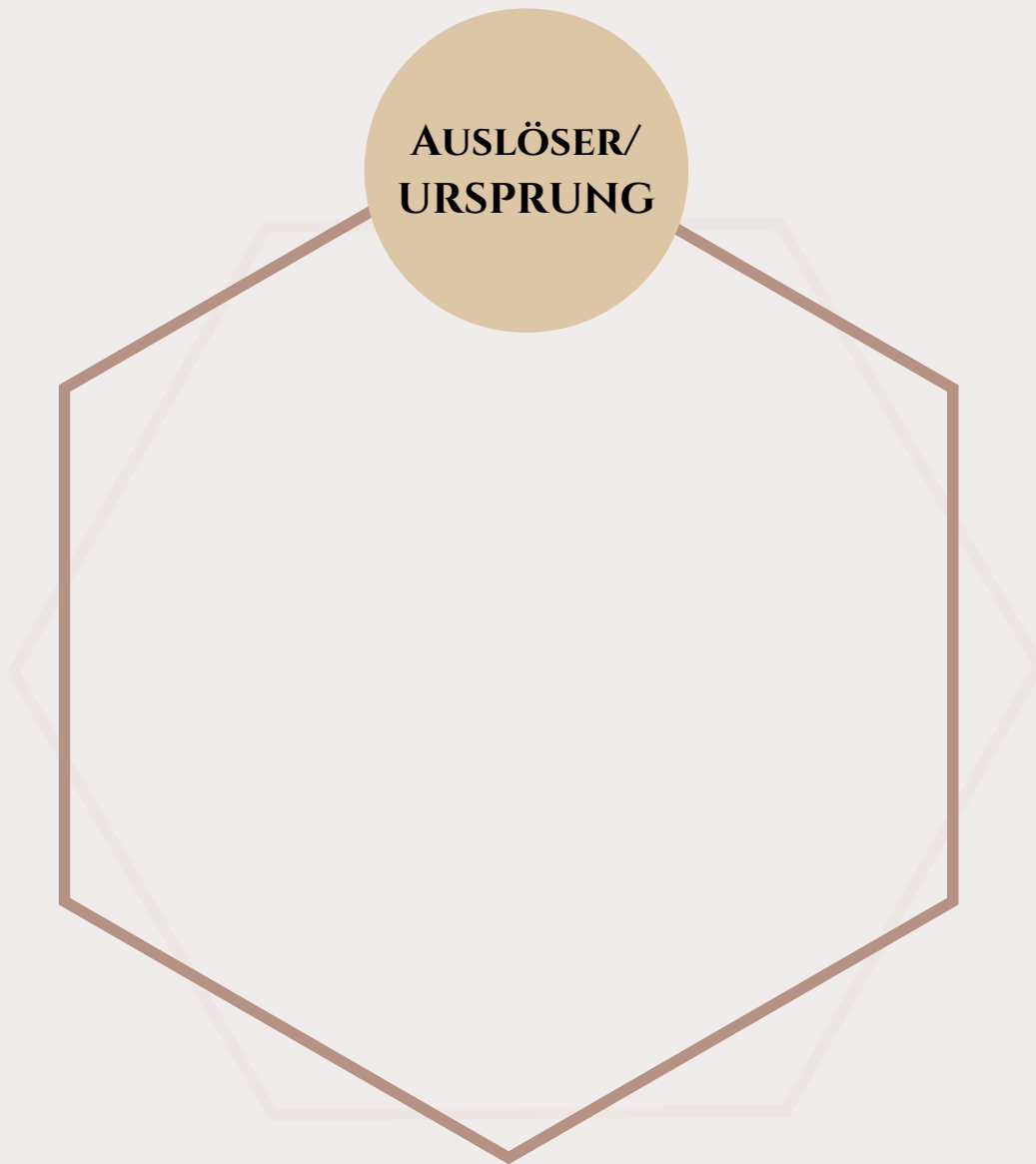


HIER HAST DU PLATZ, UM DIR NACH UND NACH DIE ZUSAMMENHÄNGE DER VERSCHIEDENEN EBENEN ZU NOTIEREN.

# 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..

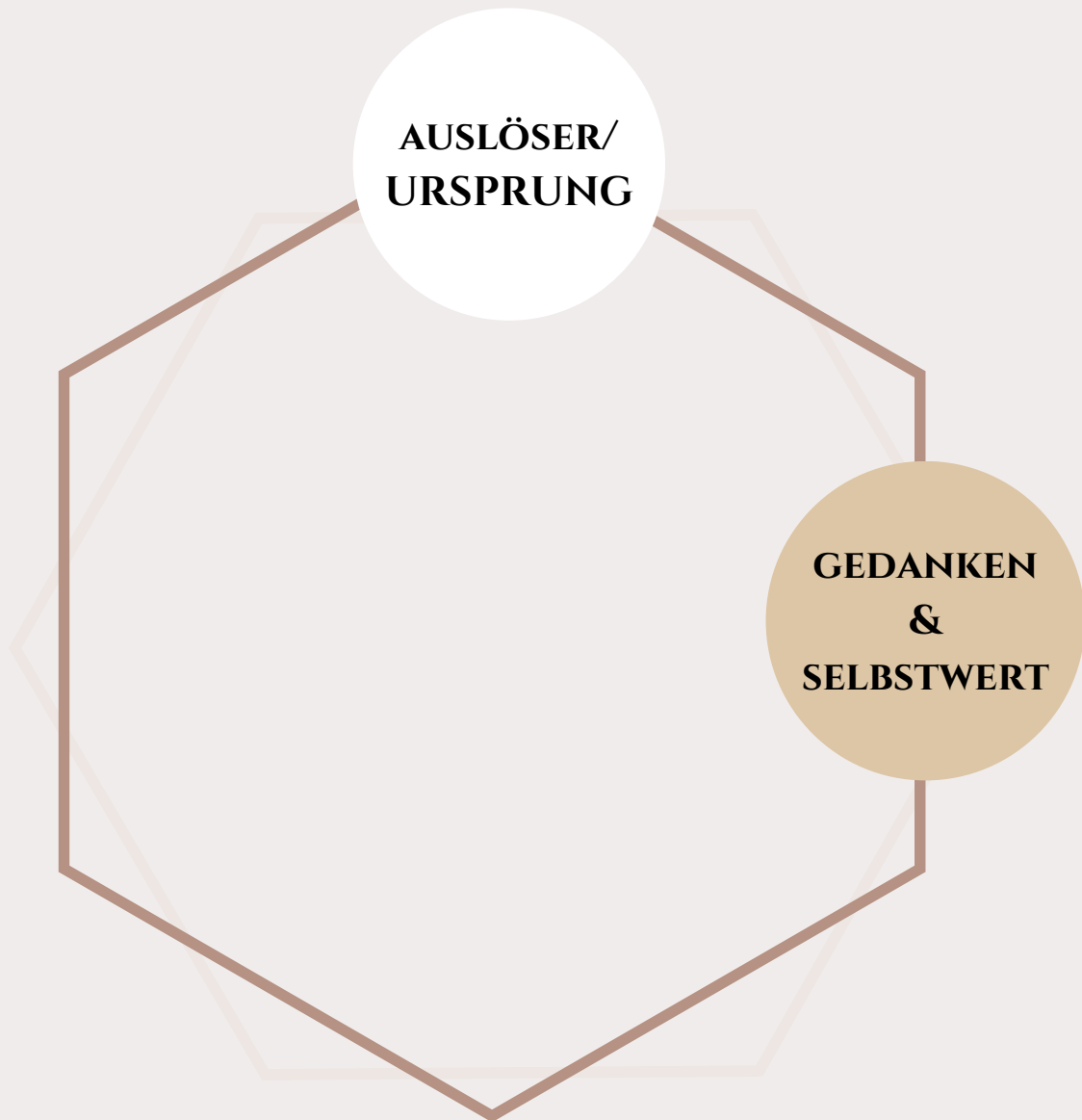
FRAGEN FÜR DICH ZUR REFLEXIONSARBEIT:

	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..

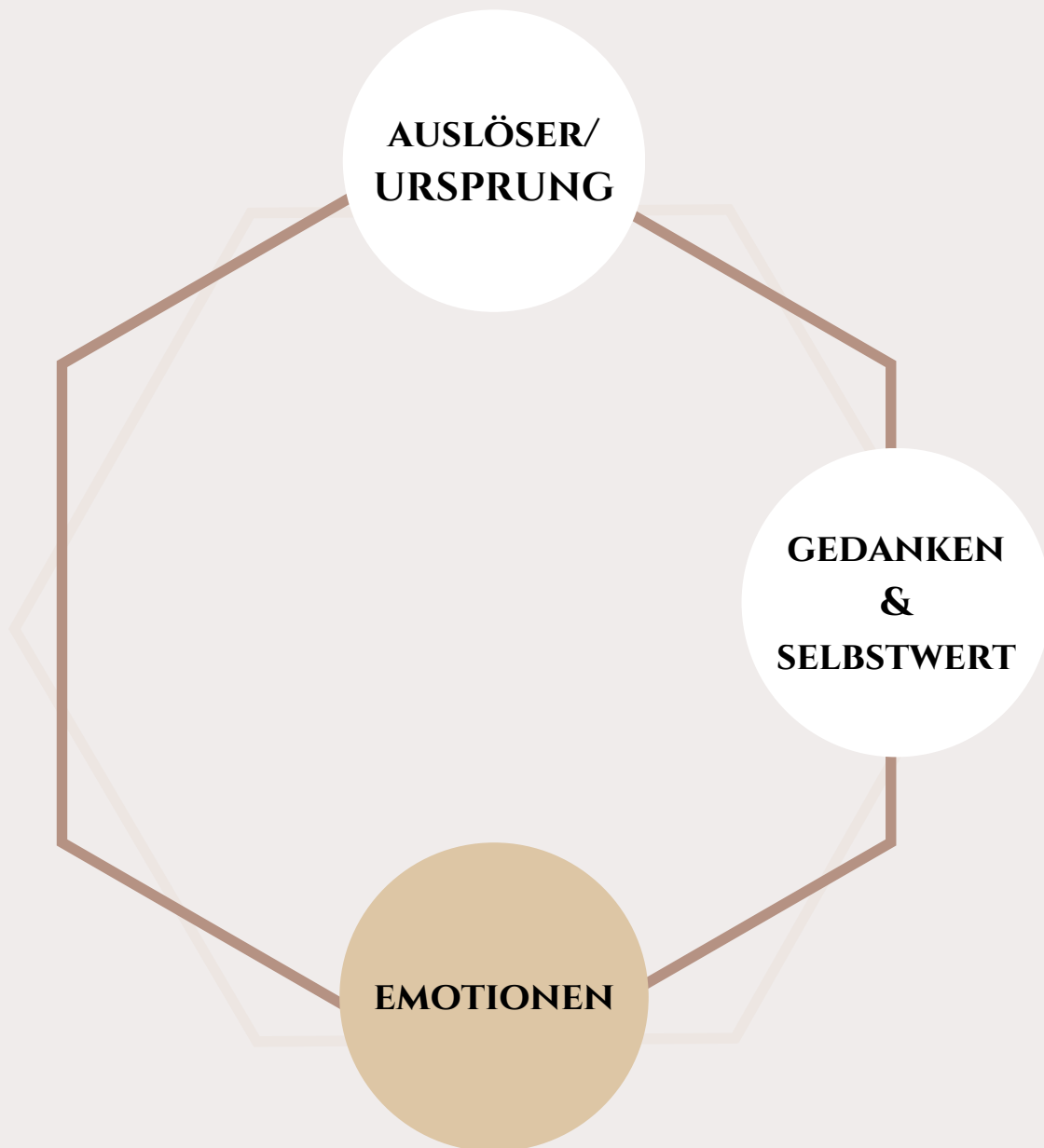
FRAGEN FÜR DICH ZUR REFLEXIONSARBEIT:

	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..

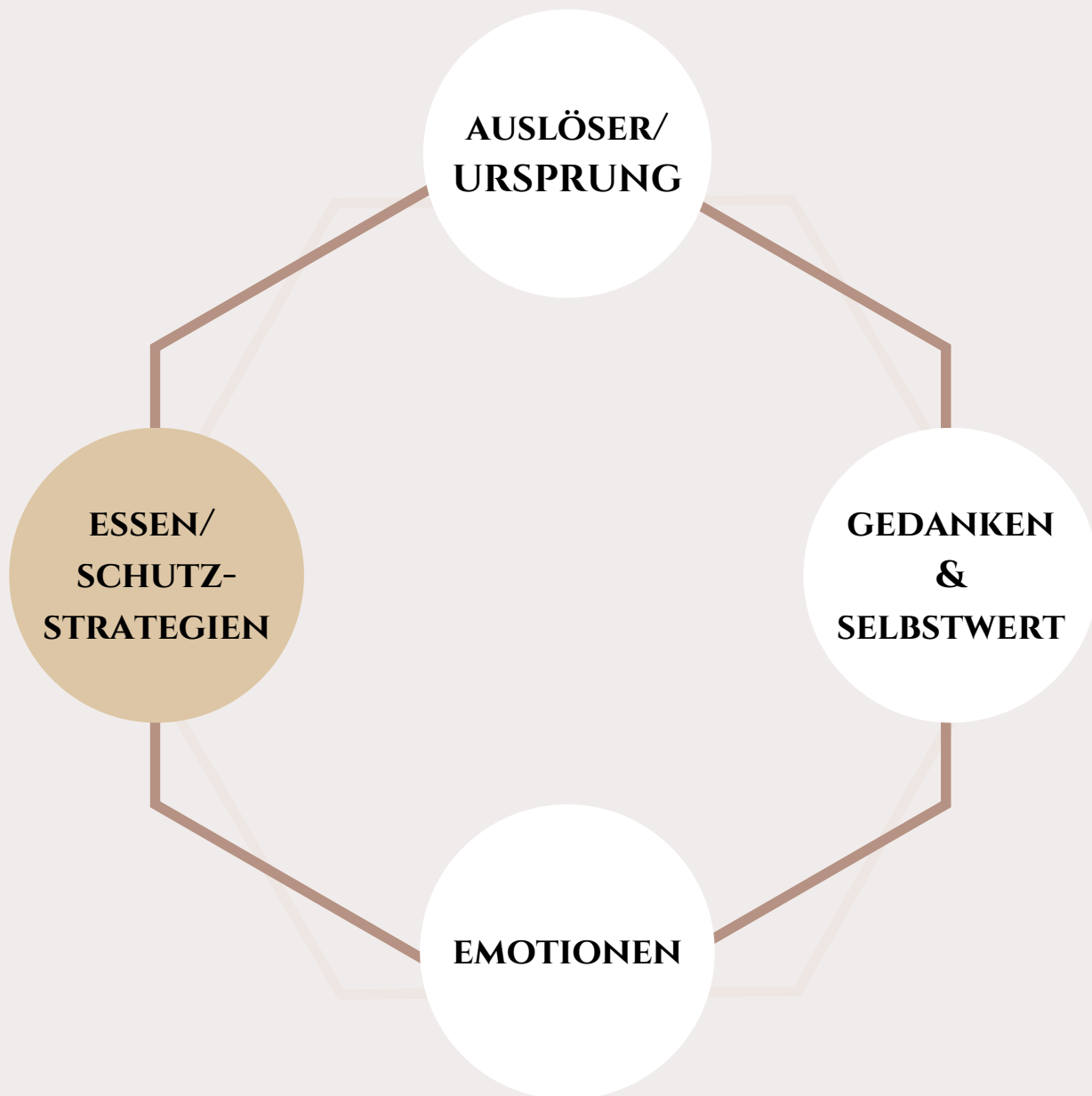
FRAGEN FÜR DICH ZUR REFLEXIONSARBEIT:

	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"/>

# 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



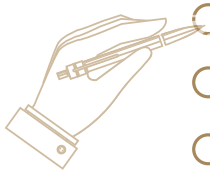
# WERKZEUGE & STRATEGIEN

## 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 Recht 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!

*Deine Maryam*





# 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](https://soulfood-programm.de/auswahl-masterclass)

*Soul food*  
HEILE DEINEN KÖRPER & DEINE SEELE

