

Hinter jeder Handlung (Essen) steht ein Bedürfnis

Kurz innehalten – Stopp-Ritual (3 Minuten) + Bedürfnis erkennen

1. Stell dir einen Wecker auf 3 Minuten.
2. Atme tief durch.
3. Und jetzt kommt die wichtigste Frage: **Was erhoffe ich mir gerade vom Essen?**
 - Entspannung?
 - Beschäftigung?
 - Nähe?
 - Trost?
 - Erleichterung?
 - Kontrolle?

4. **Welches Bedürfnis versuche ich gerade zu erfüllen?**

Was brauche ich jetzt **wirklich**?

(z. B. „Ich brauche gerade Ruhe, Zuwendung, Klarheit, Verbindung ...“)