

Trigger, die emotionales Essen auslösen

Wir alle haben bestimmte Trigger oder emotionale „Knöpfe“, die wie Auslöser funktionieren. Streiche die Trigger an, die bei dir emotionales Essen auslösen:

- Gefühle
- Orte
- Menschen
- Ereignisse
- Stress
- Einsamkeit
- Langeweile
- Wut
- Frust
- Trauer
- Freude
- Aufregung
- Nervosität
- sich ignoriert fühlen
- sich nicht geliebt fühlen
- sich wertlos fühlen
- Arbeitsüberlastung
- Überforderung
- Müdigkeit
- Übertraining
- Geldsorgen
- Beziehungsprobleme
- Parties
- Urlaub
- Wetter
- Buffets
- Restaurants
- Essen in der Küche
- Essen im Büro
- der Kühlschrank
- Geruch von Essen
- Anblick von Essen
- Menschen, die Dir Essen anbieten
- Menschen, die in Deiner Nähe essen
- bestimmter Zeitpunkt am Tag
- bestimmter Zeitpunkt im Monat
- Fernsehen
- ins Kino gehen
- deine Mutter kocht
- dein Partner kocht