

## Termin

Das Seminar findet einmalig  
am **Freitag, den 23.02.2018,**  
14.00 bis 17.00 Uhr statt.

## Gruppengröße

maximal 12 Frauen

## Ort

FTZ - FrauenTherapieZentrum  
Suchtberatung, 2. Stock  
Güllstr. 3  
80336 München

## Kosten

2 € Unkostenbeitrag.  
Bitte melden Sie sich telefonisch oder per E-Mail  
bei Ellen Puchstein an.

## Leitung

Ellen Puchstein,  
*Dipl.-Sozialpädagogin (FH), Master Mental Health (HM)*  
Tel.: 089/ 747370-78  
Ellen.puchstein@ftz-muenchen.de

Pia Berger,  
*Praktikantin, Pädagogin (BA)*  
Praktikantin.b2@ftz-muenchen.de

# Emotionsregulation bei problematischem Essverhalten

## Workshop für Frauen



## **„Gefühl ist das, was den Menschen bewegt.“**

*"Als Menschen haben wir viele Gefühle, positive wie negative. Einige Menschen neigen dazu, mehr zu essen, wenn sie sich gut fühlen, andere essen dann weniger. Manche essen bei Traurigkeit oder Ärger, sie essen ihre Gefühle in der Hoffnung, diese würden dadurch vergehen. Essen wird zu einer Form von Gier statt zu einer Quelle von Genährtsein. Wenn wir unsere Gier nicht wirklich verstehen, wird sie zunehmen.*

*Nehmen wir uns jedoch die Zeit dafür, uns achtsam und mitfühlend um unsere Gefühle zu kümmern, werden wir einfach nur essen. Wir genießen das, was wir zu uns nehmen, ohne Gier und entwickeln eine gesunde und positive Beziehung zum Essen"*

Thich Nhat Hanh: Einfach Essen, 2016

### **Basiswissen:**

- Wie entstehen Gefühle im Gehirn?
- Welche Gefühle gibt es überhaupt?
- Was wissen wir über Gefühle?
- Wie wirken Gefühle?
- Was versteht man unter Anspannung und wie verändert sie sich?
- Wie kann ich besser mit Gefühlen umgehen?

### **Erstellen von Gefühlskarten:**

- Erkennen typischer Gefühle
- Ausgelöste Anzeichen?
- Wahrnehmung von: Körperreaktionen, Gedanken und Handlungsimpulse
- Fertigkeiten zur Abschwächung von Gefühlen