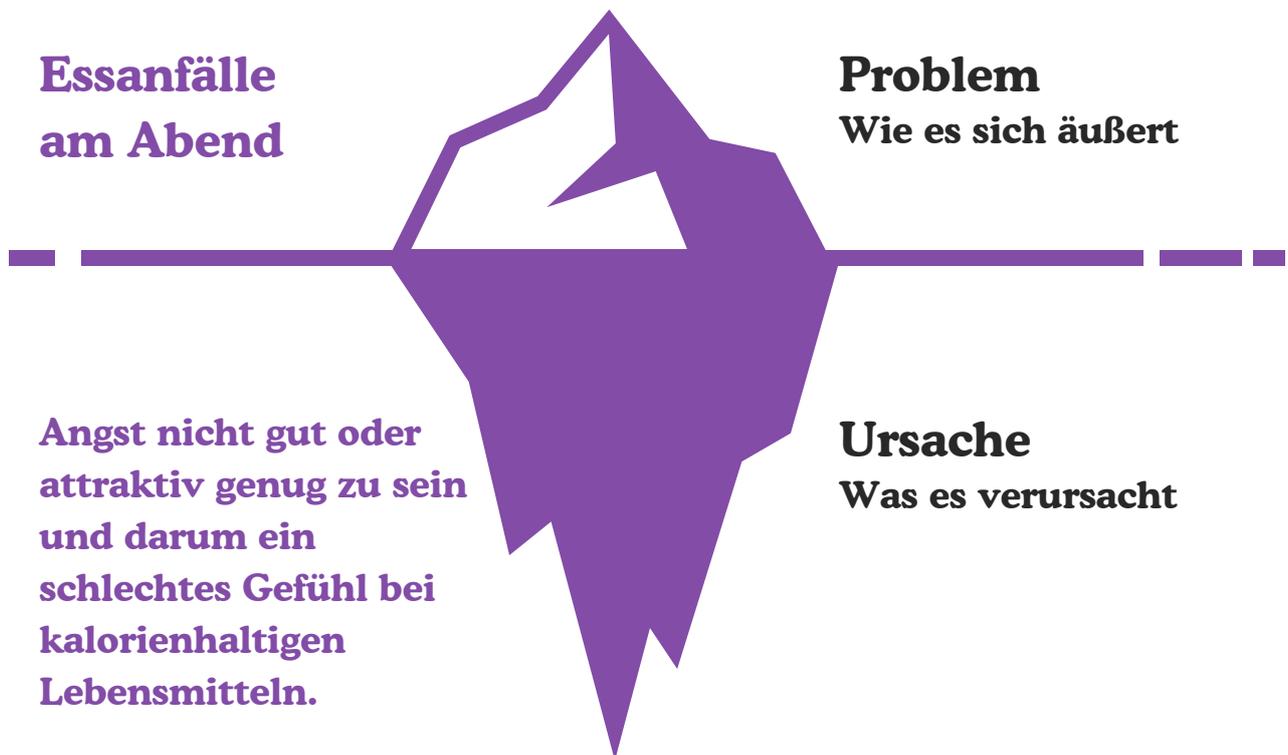
A stylized purple iceberg graphic with a horizontal line representing the water surface. The tip of the iceberg is above the line, and the much larger submerged part is below it.

**Dein
Einfach
Ernährung
Eisberg**

einfachernährung

Dein persönlicher Eisberg.

Mit dem Einfach Ernährung Eisberg finden wir heraus, weshalb Du Schwierigkeiten beim Abnehmen oder eine problematische Beziehung zu Deiner Ernährung hast. Viele Menschen wissen gar nicht, woran sie arbeiten müssen und starten einfach mit einem Kaloriendefizit. Das ist ein Fehler. Damit Du Dir Dein zukünftiges Defizit einfach machen kannst, müssen wir zuerst aufräumen und mentale Hindernisse aus dem Weg schaffen. Darum erstellen wir Deinen Eisberg.



Wichtig!

Der Einfach Ernährung Eisberg ist keine therapeutische Diagnose oder Gutachten. Es ist eine erste Einschätzung von uns, basierend auf unserem Gespräch. Ziel des Eisbergs ist zu erkennen, welche emotionalen und psychologischen Verknüpfungen bei Dir vorhanden sein könnten.

Eine Zusammenarbeit mit uns ersetzt keine Therapie und wir machen keine Heilversprechen. Diese Erkenntnisse helfen uns dabei, Deine Ernährungsproblematik besser zu verstehen.

Sophie Sorgenbiss.

#1 Häufiges Verhalten von Sophie

Essanfälle mit Kontrollverlust:

Sophie erlebt regelmäßig Essanfälle, bei denen sie das Gefühl hat, komplett die Kontrolle zu verlieren. Sie isst nicht, weil sie hungrig ist, sondern weil sie in diesem Moment die Leere und den Stress wegdrücken möchte.

Kalorien sparen für den Abend:

Ihr ganzer Tag dreht sich darum, Kalorien für den Abend zu sparen. Doch dieses System führt immer wieder dazu, dass sie abends die Kontrolle verliert und deutlich mehr isst, als sie geplant hatte.

Vermeidung von „bösen“ Lebensmitteln:

Sophie vermeidet alles, was in ihrem Kopf nicht „clean“ oder „gesund“ ist. Doch sobald sie eines dieser Lebensmittel isst, fühlt sie sich wie ein Versager.

Social Events absagen:

Um nicht in Situationen zu geraten, in denen sie die Kontrolle verlieren könnte, sagt Sophie Einladungen oft ab. Sie bleibt lieber zu Hause, wo niemand sieht, wie sie wirklich isst.

#2 Sophies Ängste und Gedanken hinter ihrem Verhalten

Die Angst, nicht gut genug zu sein:

„Was, wenn ich nicht diszipliniert genug bin? Was, wenn andere sehen, wie schwach ich wirklich bin?“ Sophie fühlt sich ständig getrieben, sich und anderen zu beweisen, dass sie stark und kontrolliert ist.

Scham und Schuld nach Essanfällen:

„Warum konnte ich nicht aufhören? Warum bin ich so schwach?“ Nach jedem Essanfall plagen sie tiefe Schuldgefühle. Sie versucht, es am nächsten Tag durch noch strengere Regeln wieder auszugleichen.

Die Sehnsucht nach Akzeptanz:

Sophie glaubt, dass sie nur liebenswert ist, wenn sie schlank und diszipliniert bleibt. Sie hat Angst, dass andere sie weniger wertschätzen, wenn sie nicht „perfekt“ ist.

Die Panik vor Gewichtszunahme:

Nach einem Essanfall rechnet Sophie panisch Kalorien zusammen und fragt sich, wie viel sie zugenommen haben könnte. Sie sieht jedes Gramm mehr auf der Waage als Versagen.

#3 Warum Sophie Essanfälle vermeiden will

Schuld und Scham vermeiden:

Essanfälle hinterlassen bei Sophie das Gefühl, komplett versagt zu haben. Sie möchte dieses Gefühl um jeden Preis vermeiden, weil es sie emotional völlig aus der Bahn wirft.

Angst vor Gewichtszunahme:

„Wenn ich zunehme, verliere ich die Kontrolle und mich selbst.“ Sophie fürchtet, dass Essanfälle sie ihrem Ziel eines schlanken Körpers immer weiter entfernen.

Das Bedürfnis, perfekt zu sein:

Sie glaubt, dass nur absolute Kontrolle über Essen sie zu der Person macht, die sie sein möchte. Ein Essanfall passt nicht in dieses Bild, weshalb sie alles daran setzt, ihn zu verhindern.

#4 Warum Sophie ein Schwarz-Weiß-Denken hat

Kindheitserfahrungen:

Als Kind hat Sophie oft gehört, dass sie nur gut ist, wenn sie „alles richtig macht“. Dieses Denken prägt sie bis heute. Für sie gibt es nur „gut“ oder „schlecht“, „gesund“ oder „ungesund“.

Die Illusion von Sicherheit:

Ihr Schwarz-Weiß-Denken gibt ihr das Gefühl, Kontrolle zu haben. Doch sobald sie eine Regel bricht, fühlt sie sich, als wäre alles verloren.

Der Druck durch Social Media:

„Andere Frauen schaffen es doch auch – warum kann ich es nicht?“ Social Media verstärkt Sophies Drang nach Perfektion und treibt ihr Schwarz-Weiß-Denken an.

#5 Was Sophie sich wirklich wünscht

Freiheit vom ständigen Nachdenken über Essen:

Sie möchte aufhören, ständig an Essen, Kalorien und Regeln denken zu müssen, und sich einfach wieder frei fühlen.

Entspannung nach dem Essen:

Sophie sehnt sich danach, eine Mahlzeit genießen zu können, ohne danach Schuldgefühle zu haben.

Akzeptanz für sich selbst:

Ihr größter Wunsch ist es, sich selbst so anzunehmen, wie sie ist, und nicht länger von der Meinung anderer oder der Zahl auf der Waage abhängig zu sein.

Genuss und Leichtigkeit:

Sie träumt davon, spontan mit Freunden essen zu gehen oder sich ein Stück Kuchen zu gönnen – ohne Angst oder schlechtes Gewissen.

Strategie für eine 1-zu-1-Zusammenarbeit mit Sophie

#1 Vertrauen und Sicherheit aufbauen

Ziel:

Sophie soll sich verstanden und sicher fühlen, damit sie offen über ihre Ängste und Herausforderungen sprechen kann.

Maßnahmen:

- Einfühlsame Gespräche, um ihre tiefen Glaubenssätze zu erkennen (z. B. Angst, nicht gut genug zu sein).
- Klärung ihrer individuellen Essanfall-Trigger (z. B. Kalorien sparen, soziale Situationen, emotionale Auslöser).
- Sanfte Einführung in das Konzept, dass Essen nicht „gut“ oder „schlecht“ ist, sondern Energie liefert und Genuss bedeuten darf.

#2 Struktur und Klarheit schaffen

Ziel:

Sophie soll eine stabile Ernährungsstruktur entwickeln, die sie sättigt und zufriedenstellt, um Essanfälle zu minimieren.

Maßnahmen:

- Individuelle Kalorienempfehlung: Ermitteln, wie viele Kalorien Sophie täglich benötigt, um ihren Körper zu nähren und den Food-Fokus zu reduzieren. Ziel ist es, genug zu essen, damit sie sich nicht ständig hungrig fühlt.
- Mahlzeitenrhythmus: Einführung eines regelmäßigen Mahlzeitenplans, der ihre Energie gleichmäßig über den Tag verteilt. Ziel: Weg vom Kalorien sparen am Tag.
- Sättigende Lebensmittel: Fokus auf Lebensmittel, die sowohl sättigen als auch befriedigen, um Heißhunger vorzubeugen (z. B. Kombinationen aus Kohlenhydraten, Eiweiß und Fett).

#3 Essanfälle bewältigen und neue Muster etablieren

Ziel:

Sophie lernt, mit Rückschlägen umzugehen und Essanfälle nicht mehr als persönliches Versagen zu sehen.

Maßnahmen:

- Nach einem Essanfall: Sofortige Reframing-Techniken einüben, um Schuld und Scham zu reduzieren (z. B. „Ein Essanfall definiert nicht meinen Wert.“).
- Alternativen finden: Stressbewältigung und Emotionsmanagement ohne Essen (z. B. Journaling, Atemtechniken, Bewegung).
- Essanfall-Trigger minimieren: Konkrete Strategien für Situationen entwickeln, die Essanfälle auslösen (z. B. soziale Events, emotionale Stressoren).

#4 Flexibilität und Genuss integrieren

Ziel:

Sophie lernt, spontan und flexibel zu essen, ohne sich eingeschränkt oder schuldig zu fühlen.

Maßnahmen:

- „Verbotene“ Lebensmittel wieder einführen: Stück für Stück Lebensmittel in ihren Alltag integrieren, die sie bislang gemieden hat (z. B. Schokolade, Pizza). Ziel: Entkoppelung von Angst und Genuss.
- Spontaneität üben: Kleine, geplante Experimente, wie z. B. spontan ein Eis zu kaufen oder bei einem Restaurantbesuch das zu bestellen, worauf sie Lust hat.
- Erfolgserlebnisse feiern: Positive Erfahrungen verstärken, indem kleine Fortschritte bewusst gemacht und gewürdigt werden.

#5 Selbstwert und langfristige Balance stärken

Ziel:

Sophie soll erkennen, dass ihr Wert nicht von ihrem Körper oder ihrem Essverhalten abhängt.

Maßnahmen:

- Selbstwertarbeit: Übungen, die ihr helfen, sich unabhängig von Gewicht oder Aussehen wertzuschätzen (z. B. Journaling, Körperneutralitätsübungen).
- Soziale Unterstützung: Förderung von Offenheit gegenüber engen Freunden oder Familie, um Isolation zu durchbrechen.
- Langfristige Ziele setzen: Mit Sophie neue, nachhaltige Ziele definieren, die nicht auf Zahlen (Gewicht, Kalorien) basieren, sondern auf Lebensqualität.

Wie wird Dein individueller Einfach Ernährung Eisberg aussehen?

Fülle unseren Fragebogen aus und lass es uns
gemeinsam herausfinden.



Wir freuen uns auf Dich :)

Hier geht es zum Fragebogen.

Klicke einfach auf den Button und Du kannst den Fragebogen ausfüllen.

[Zum Fragebogen](#)



Ich habe das Gefühl, dass ich meine Ernährung ständig kontrollieren muss, um mein Gewicht zu halten.*

Trifft zu

Trifft teilweise zu

Trifft nicht zu

Zurück Weiter