



---

# Wer in mir übernimmt?

## 14-Tage-Workbook

**Innere Anteile, Gefühle und alte Strategien verstehen**

*Annehmen statt bekämpfen.*

---

**Thomas Petersen**

Systemischer Coach

[www.tphorizonte.de](http://www.tphorizonte.de)

# Willkommen zu deinem 14-Tage-Workbook

Schön, dass du da bist.

Dieses Workbook ist kein Buch zum Lesen – es ist eine Einladung, dir selbst auf eine neue Weise zu begegnen.

In den nächsten 14 Tagen nimmst du dir jeden Tag ein wenig Zeit für dich.

Du beobachtest, was in dir geschieht, welche Gefühle auftauchen, welche inneren Anteile sich zeigen und welche alten Strategien vielleicht noch heute wirken.

Es geht dabei nicht darum, dich zu verbessern oder zu bewerten.

Es geht darum, dich besser zu verstehen.

Denn Veränderung beginnt oft nicht dort, wo wir gegen uns kämpfen – sondern dort, wo wir erkennen, **was in uns gerade eigentlich gebraucht wird**.

Jede Tagesseite hilft dir, Schritt für Schritt sichtbarer zu machen, was in dir wirkt.



## Täglich ausfüllen

Eine strukturierte Seite pro Tag – in etwa 10 bis 15 Minuten.



## Beobachten, nicht bewerten

Es gibt hier kein Richtig oder Falsch – nur deine ehrliche Wahrnehmung.



## Wohlwollen mitbringen

Begegne dir selbst mit Neugier und Geduld. Mehr braucht es nicht.

Denn Veränderung beginnt oft nicht dort, wo wir gegen uns kämpfen, sondern dort, wo wir erkennen, was in uns gerade gebraucht wird.

Du musst nichts perfekt machen. Du darfst einfach da sein und beobachten. Willkommen bei deinem KursWechsel.

# Meine erste Selbsteinschätzung

Beantworte diese Fragen zu Beginn der 14 Tage aus deinem heutigen Gefühl heraus. Am Ende des Workbooks schaust du noch einmal darauf. Es geht nicht darum, dich zu bewerten, sondern wahrzunehmen, was sich für dich verändert hat.

Wie gut nehme ich wahr, was gerade in mir geschieht?

1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10

1 = trifft gar nicht auf mich zu / 10 = trifft vollständig auf mich zu

Wie gut erkenne ich meine Gefühle und Bedürfnisse?

1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10

1 = trifft gar nicht auf mich zu / 10 = trifft vollständig auf mich zu

Wie gut erkenne ich, welcher innere Anteil gerade übernimmt?

1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10

1 = trifft gar nicht auf mich zu / 10 = trifft vollständig auf mich zu

Wie freundlich und verständnisvoll gehe ich mit mir selbst um?

1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10

1 = trifft gar nicht auf mich zu / 10 = trifft vollständig auf mich zu

# So nutzt du dieses Workbook

Dieses Workbook ist dein persönlicher Begleiter für 14 Tage. Es gibt kein Richtig oder Falsch – nur deine ehrliche Beobachtung. Hier sind fünf einfache Leitlinien für die Reise:

## Eine Seite pro Tag – 14 Tage lang

Nimm dir jeden Tag eine neue Seite vor. Ob morgens, mittags oder abends – du bestimmst das Tempo. Wenn du einen Tag verpasst, steigst du einfach am nächsten wieder ein.

## Schreibe ehrlich – ohne Urteil

Schreibe, was wirklich da ist, nicht was du glaubst, dass es sein sollte. Behandle dich mit dem gleichen Wohlwollen, das du einem guten Freund entgegenbringen würdest.

## Nutze die Skalen (1–10)

Für Stimmung, Energie und Stress gibt es jeweils eine Skala von 1 bis 10. Sie helfen dir, Muster über die Zeit zu erkennen – ohne viele Worte finden zu müssen.

## Nimm dir Zeit für tägliche Reflexion

5–10 Minuten ungeteilte Aufmerksamkeit für dich selbst genügen. Ein ruhiger Ort, ein Stift – mehr brauchst du nicht.

## Begegne deinen inneren Anteilen mit Neugier

Vielleicht zeigt sich ein Anteil, der dich schützen, beruhigen oder zurückhalten möchte. Versuche nicht, ihn sofort zu verändern. Nimm ihn zunächst wahr und frage dich, was er für dich erreichen möchte.

# Gefühle, Körper & Essimpuls

Eine schnelle Referenz für deinen Alltag – kurz, klar und hilfreich.



## Was sind Gefühle?

Gefühle sind **Signale** – keine Störungen. Sie zeigen dir, was du brauchst, was dir wichtig ist und wo Aufmerksamkeit gefragt ist.

Anstatt sie zu unterdrücken oder zu übersehen, lade sie ein: Was willst du mir sagen?



## Gefühle & Essen

Emotionales Essen entsteht, wenn Gefühle **nicht benannt** werden. Wer lernt, seine Gefühle wahrzunehmen und auszudrücken, braucht weniger Essen zur Selbstregulation. Fühlen ist keine Schwäche – es ist Stärke.



## Häufige Auslöser

Diese Emotionen führen am häufigsten zu einem emotionalen Essimpuls. Erkennst du dich wieder?



### Stress & Druck

Anspannung, die sich im Körper festsetzt und nach Entlastung sucht.



### Einsamkeit

Das Gefühl, nicht gesehen oder verbunden zu sein.



### Langeweile

Fehlende Stimulation, die nach Ablenkung oder Füllung ruft.



### Wut oder Ärger

Aufgestaute Energie, die einen Ausweg sucht.



### Enttäuschung

Wenn Erwartungen und Realität auseinanderfallen.



### Erschöpfung

Körperliche oder emotionale Leere, die gefüllt werden möchte.

# Gefühle, Körper & Essimpuls (Fortsetzung)

## Hunger-Sättigungs-Skala

Wo bist du gerade? Prüfe vor und nach dem Essen deinen Level.



Idealbereich: zwischen **-1 und +2** – iss, wenn du leicht hungrig bist, und höre auf, wenn du angenehm satt bist.

# Alternativen zum Essen

Wenn ein Essimpuls kommt, probiere eine dieser Alternativen – wähle, was sich in dem Moment richtig anfühlt.



## Tief atmen

3× tief ein- und ausatmen. Aktiviert dein Nervensystem.



## Kurz spazieren

5–10 Minuten Bewegung reichen, um Emotionen zu verarbeiten.



## Jemanden anrufen

Verbindung schafft Trost – oft mehr als Essen.



## Aufschreiben

Benenne das Gefühl in einem Satz. Das allein kann Erleichterung bringen.



## Wasser trinken

Manchmal tarnt sich Durst als Hunger oder Unruhe.



## Pause machen

5 Minuten innehalten – ohne Ablenkung. Nur sein.



# Tag 1

## Mein Essimpuls

*Ein kurzer Moment, um deinen Essimpuls bewusst wahrzunehmen.*

Denke an einen Essimpuls von heute. Beantworte die folgenden Fragen ehrlich und ohne dich zu bewerten.

Was war los?

Wie habe ich mich gefühlt?

Wie belastend war die Situation für mich? (1–10)

1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10

1 = Sehr schwach / 10 = Sehr stark

Wie stark war mein Gefühl? (1–10)

1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10

1 = Sehr schwach / 10 = Sehr stark

Habe ich gegessen?

☐ Ja ☐ Nein

# Mein Essimpuls

---

Wie war mein  
Sättigungsgefühl?

1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10

1 = Sehr hungrig / 10 = Sehr satt

Wie hilfreich war das  
Essen? (1–10)

1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10

1 = Hat nicht geholfen / 10 = Hat  
sehr geholfen

Wie gut konntest du  
dein eigentliches  
Bedürfnis erkennen?  
(1–10)

1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10

1 = gar nicht erkannt / 10 = Sehr  
klar erkannt

Was hätte ich eigentlich gebraucht?

---

Meine wichtigste Erkenntnis

# Tag 2

---

## Mein Essimpuls

---

Was war los?

Wie habe ich mich gefühlt?

Wie belastend war die  
Situation für mich? (1–  
10)

1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10

1 = Sehr schwach / 10 = Sehr stark

Wie stark war mein  
Gefühl? (1–10)

1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10

1 = Sehr schwach / 10 = Sehr stark

Habe ich  
gegessen?

☐ Ja ☐ Nein

# Mein Essimpuls

---

Wie war mein  
Sättigungsgefühl?

1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10

1 = Sehr hungrig / 10 = Sehr satt

Wie hilfreich war das  
Essen? (1–10)

1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10

1 = Hat nicht geholfen / 10 = Hat  
sehr geholfen

Wie gut konntest du  
dein eigentliches  
Bedürfnis erkennen?  
(1–10)

1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10

1 = gar nicht erkannt / 10 = Sehr  
klar erkannt

Was hätte ich eigentlich gebraucht?

---

Meine wichtigste Erkenntnis

# Tag 3

---

## Mein Essimpuls

---

Was war los?

Wie habe ich mich gefühlt?

Wie belastend war die  
Situation für mich? (1–  
10)

1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10

1 = Sehr schwach / 10 = Sehr stark

Wie stark war mein  
Gefühl? (1–10)

1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10

1 = Sehr schwach / 10 = Sehr stark

Habe ich  
gegessen?

☐ Ja ☐ Nein

# Mein Essimpuls

---

Wie war mein  
Sättigungsgefühl?

1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10

1 = Sehr hungrig / 10 = Sehr satt

Wie hilfreich war das  
Essen? (1–10)

1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10

1 = Hat nicht geholfen / 10 = Hat  
sehr geholfen

Wie gut konntest du  
dein eigentliches  
Bedürfnis erkennen?  
(1–10)

1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10

1 = gar nicht erkannt / 10 = Sehr  
klar erkannt

Was hätte ich eigentlich gebraucht?

---

Meine wichtigste Erkenntnis

# Tag 4

## Mein Essimpuls

Was war los?

Wie habe ich mich gefühlt?

Wie belastend war die Situation für mich? (1–10)

1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10

1 = Sehr schwach / 10 = Sehr stark

Wie stark war mein Gefühl? (1–10)

1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10

1 = Sehr schwach / 10 = Sehr stark

Habe ich gegessen?

☐ Ja ☐ Nein

# Mein Essimpuls

---

Wie war mein  
Sättigungsgefühl?

1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10

1 = Sehr hungrig / 10 = Sehr satt

Wie hilfreich war das  
Essen? (1–10)

1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10

1 = Hat nicht geholfen / 10 = Hat  
sehr geholfen

Wie gut konntest du  
dein eigentliches  
Bedürfnis erkennen?  
(1–10)

1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10

1 = gar nicht erkannt / 10 = Sehr  
klar erkannt

Was hätte ich eigentlich gebraucht?

---

Meine wichtigste Erkenntnis

# Tag 5

---

## Mein Essimpuls

---

Was war los?

Wie habe ich mich gefühlt?

Wie belastend war die  
Situation für mich? (1–  
10)

1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10

1 = Sehr schwach / 10 = Sehr stark

Wie stark war mein  
Gefühl? (1–10)

1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10

1 = Sehr schwach / 10 = Sehr stark

Habe ich  
gegessen?

☐ Ja ☐ Nein

# Mein Essimpuls

---

Wie war mein  
Sättigungsgefühl?

1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10

1 = Sehr hungrig / 10 = Sehr satt

Wie hilfreich war das  
Essen? (1–10)

1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10

1 = Hat nicht geholfen / 10 = Hat  
sehr geholfen

Wie gut konntest du  
dein eigentliches  
Bedürfnis erkennen?  
(1–10)

1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10

1 = gar nicht erkannt / 10 = Sehr  
klar erkannt

Was hätte ich eigentlich gebraucht?

---

Meine wichtigste Erkenntnis

# Tag 6

## Mein Essimpuls

Was war los?

Wie habe ich mich gefühlt?

Wie belastend war die Situation für mich? (1–10)

1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10

1 = Sehr schwach / 10 = Sehr stark

Wie stark war mein Gefühl? (1–10)

1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10

1 = Sehr schwach / 10 = Sehr stark

Habe ich gegessen?

☐ Ja ☐ Nein

# Mein Essimpuls

---

Wie war mein  
Sättigungsgefühl?

1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10

1 = Sehr hungrig / 10 = Sehr satt

Wie hilfreich war das  
Essen? (1–10)

1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10

1 = Hat nicht geholfen / 10 = Hat  
sehr geholfen

Wie gut konntest du  
dein eigentliches  
Bedürfnis erkennen?  
(1–10)

1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10

1 = gar nicht erkannt / 10 = Sehr  
klar erkannt

Was hätte ich eigentlich gebraucht?

---

Meine wichtigste Erkenntnis

# Tag 7

## Mein Essimpuls

Was war los?

Wie habe ich mich gefühlt?

Wie belastend war die Situation für mich? (1–10)

1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10

1 = Sehr schwach / 10 = Sehr stark

Wie stark war mein Gefühl? (1–10)

1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10

1 = Sehr schwach / 10 = Sehr stark

Habe ich gegessen?

☐ Ja ☐ Nein

# Mein Essimpuls

---

Wie war mein  
Sättigungsgefühl?

1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10

1 = Sehr hungrig / 10 = Sehr satt

Wie hilfreich war das  
Essen? (1–10)

1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10

1 = Hat nicht geholfen / 10 = Hat  
sehr geholfen

Wie gut konntest du  
dein eigentliches  
Bedürfnis erkennen?  
(1–10)

1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10

1 = gar nicht erkannt / 10 = Sehr  
klar erkannt

Was hätte ich eigentlich gebraucht?

---

Meine wichtigste Erkenntnis

# Mein Rückblick auf die Woche

Nimm dir 15–20 Minuten Zeit, mach es dir gemütlich und schaue auf die vergangene Woche zurück – nicht um dich zu bewerten, sondern um dich besser zu verstehen. Jede Beobachtung ist wertvoll.



**Tipp:** Lies vor dem Wochenrückblick deine täglichen Einträge der Woche noch einmal durch. Oft ergeben sich dadurch neue Perspektiven und Zusammenhänge, die dir beim einzelnen Eintrag nicht aufgefallen sind.



## Welche Muster habe ich diese Woche bemerkt?

Gab es wiederkehrende Gefühle, Situationen oder Impulse? Was hat sich über mehrere Tage hinweg gezeigt?

---

---

---

---

---

---

---

## Was habe ich über meine inneren Reaktionen gelernt?“

„Welche Gefühle, Bedürfnisse oder inneren Anteile wurden in diesen Momenten sichtbar? Was wollten sie für mich erreichen?“

---

---

---

---

---

---

---



## Was waren meine größten Herausforderungen?

Welche Momente, Situationen oder Gefühle waren besonders schwierig oder kräftezehrend?

---

---

---

---

---

---

---



## Worauf möchte ich nächste Woche achten?

Keine großen Vorsätze – nur eine kleine, bewusste Intention. Was ist dein nächster Schritt?

---

---

---

---

---

---

---

### Was hat gut funktioniert?

Gab es Momente, in denen du dich bewusst umentschieden hast? Situationen, auf die du stolz bist?

---

---

---

---

---

---

---

### Mein wichtigster Satz dieser Woche

Was nimmst du mit? Was hat dich überrascht oder berührt?

---

---

---

---

---

---

---

| Tag        | Belastung | Gefühl | Essen? | Sättigung | Hilfreich | Bedürfnis |
|------------|-----------|--------|--------|-----------|-----------|-----------|
| Tag 1      |           |        |        |           |           |           |
| Tag 2      |           |        |        |           |           |           |
| Tag 3      |           |        |        |           |           |           |
| Tag 4      |           |        |        |           |           |           |
| Tag 5      |           |        |        |           |           |           |
| Tag 6      |           |        |        |           |           |           |
| Tag 7      |           |        |        |           |           |           |
| Durschnitt |           |        |        |           |           |           |

# Tag 8

## Mein Essimpuls

Was war los?

Wie habe ich mich gefühlt?

Wie belastend war die Situation für mich? (1–10)

1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10

1 = Sehr schwach / 10 = Sehr stark

Wie stark war mein Gefühl? (1–10)

1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10

1 = Sehr schwach / 10 = Sehr stark

Habe ich gegessen?

☐ Ja ☐ Nein

# Mein Essimpuls

---

Wie war mein  
Sättigungsgefühl?

1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10

1 = Sehr hungrig / 10 = Sehr satt

Wie hilfreich war das  
Essen? (1–10)

1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10

1 = Hat nicht geholfen / 10 = Hat  
sehr geholfen

Wie gut konntest du  
dein eigentliches  
Bedürfnis erkennen?  
(1–10)

1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10

1 = gar nicht erkannt / 10 = Sehr  
klar erkannt

Was hätte ich eigentlich gebraucht?

---

Meine wichtigste Erkenntnis

# Tag 9

## Mein Essimpuls

Was war los?

Wie habe ich mich gefühlt?

Wie belastend war die Situation für mich? (1–10)

1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10

1 = Sehr schwach / 10 = Sehr stark

Wie stark war mein Gefühl? (1–10)

1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10

1 = Sehr schwach / 10 = Sehr stark

Habe ich gegessen?

☐ Ja ☐ Nein

# Mein Essimpuls

---

Wie war mein  
Sättigungsgefühl?

1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10

1 = Sehr hungrig / 10 = Sehr satt

Wie hilfreich war das  
Essen? (1–10)

1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10

1 = Hat nicht geholfen / 10 = Hat  
sehr geholfen

Wie gut konntest du  
dein eigentliches  
Bedürfnis erkennen?  
(1–10)

1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10

1 = gar nicht erkannt / 10 = Sehr  
klar erkannt

Was hätte ich eigentlich gebraucht?

---

Meine wichtigste Erkenntnis

# Tag 11

---

## Mein Essimpuls

---

Was war los?

Wie habe ich mich gefühlt?

Wie belastend war die Situation für mich? (1–10)

1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10

1 = Sehr schwach / 10 = Sehr stark

Wie stark war mein Gefühl? (1–10)

1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10

1 = Sehr schwach / 10 = Sehr stark

Habe ich gegessen?

☐ Ja ☐ Nein

# Mein Essimpuls

---

Wie war mein  
Sättigungsgefühl?

1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10

1 = Sehr hungrig / 10 = Sehr satt

Wie hilfreich war das  
Essen? (1–10)

1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10

1 = Hat nicht geholfen / 10 = Hat  
sehr geholfen

Wie gut konntest du  
dein eigentliches  
Bedürfnis erkennen?  
(1–10)

1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10

1 = gar nicht erkannt / 10 = Sehr  
klar erkannt

Was hätte ich eigentlich gebraucht?

---

Meine wichtigste Erkenntnis

# Tag 11

---

## Mein Essimpuls

---

Was war los?

Wie habe ich mich gefühlt?

Wie belastend war die Situation für mich? (1–10)

1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10

1 = Sehr schwach / 10 = Sehr stark

Wie stark war mein Gefühl? (1–10)

1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10

1 = Sehr schwach / 10 = Sehr stark

Habe ich gegessen?

☐ Ja ☐ Nein

# Mein Essimpuls

---

Wie war mein  
Sättigungsgefühl?

1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10

1 = Sehr hungrig / 10 = Sehr satt

Wie hilfreich war das  
Essen? (1–10)

1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10

1 = Hat nicht geholfen / 10 = Hat  
sehr geholfen

Wie gut konntest du  
dein eigentliches  
Bedürfnis erkennen?  
(1–10)

1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10

1 = gar nicht erkannt / 10 = Sehr  
klar erkannt

Was hätte ich eigentlich gebraucht?

---

Meine wichtigste Erkenntnis

# Tag 12

## Mein Essimpuls

Was war los?

Wie habe ich mich gefühlt?

Wie belastend war die Situation für mich? (1–10)

1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10

1 = Sehr schwach / 10 = Sehr stark

Wie stark war mein Gefühl? (1–10)

1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10

1 = Sehr schwach / 10 = Sehr stark

Habe ich gegessen?

☐ Ja ☐ Nein

# Mein Essimpuls

---

Wie war mein  
Sättigungsgefühl?

1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10

1 = Sehr hungrig / 10 = Sehr satt

Wie hilfreich war das  
Essen? (1–10)

1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10

1 = Hat nicht geholfen / 10 = Hat  
sehr geholfen

Wie gut konntest du  
dein eigentliches  
Bedürfnis erkennen?  
(1–10)

1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10

1 = gar nicht erkannt / 10 = Sehr  
klar erkannt

Was hätte ich eigentlich gebraucht?

---

Meine wichtigste Erkenntnis

# Tag 13

---

## Mein Essimpuls

---

Was war los?

Wie habe ich mich gefühlt?

Wie belastend war die Situation für mich? (1–10)

1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10

1 = Sehr schwach / 10 = Sehr stark

Wie stark war mein Gefühl? (1–10)

1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10

1 = Sehr schwach / 10 = Sehr stark

Habe ich gegessen?

☐ Ja ☐ Nein

# Mein Essimpuls

---

Wie war mein  
Sättigungsgefühl?

1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10

1 = Sehr hungrig / 10 = Sehr satt

Wie hilfreich war das  
Essen? (1–10)

1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10

1 = Hat nicht geholfen / 10 = Hat  
sehr geholfen

Wie gut konntest du  
dein eigentliches  
Bedürfnis erkennen?  
(1–10)

1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10

1 = gar nicht erkannt / 10 = Sehr  
klar erkannt

Was hätte ich eigentlich gebraucht?

---

Meine wichtigste Erkenntnis

# Tag 14

## Mein Essimpuls

Was war los?

Wie habe ich mich gefühlt?

Wie belastend war die Situation für mich? (1–10)

1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10

1 = Sehr schwach / 10 = Sehr stark

Wie stark war mein Gefühl? (1–10)

1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10

1 = Sehr schwach / 10 = Sehr stark

Habe ich gegessen?

☐ Ja ☐ Nein

# Mein Essimpuls

---

Wie war mein  
Sättigungsgefühl?

1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10

1 = Sehr hungrig / 10 = Sehr satt

Wie hilfreich war das  
Essen? (1–10)

1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10

1 = Hat nicht geholfen / 10 = Hat  
sehr geholfen

Wie gut konntest du  
dein eigentliches  
Bedürfnis erkennen?  
(1–10)

1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10

1 = gar nicht erkannt / 10 = Sehr  
klar erkannt

Was hätte ich eigentlich gebraucht?

---

Meine wichtigste Erkenntnis

# Mein Rückblick auf die Woche

Nimm dir 15–20 Minuten Zeit, mach es dir gemütlich und schaue auf die vergangene Woche zurück – nicht um dich zu bewerten, sondern um dich besser zu verstehen. Jede Beobachtung ist wertvoll.



**Tipp:** Lies vor dem Wochenrückblick deine täglichen Einträge der Woche noch einmal durch. Oft ergeben sich dadurch neue Perspektiven und Zusammenhänge, die dir beim einzelnen Eintrag nicht aufgefallen sind.



## Welche Muster habe ich diese Woche bemerkt?

Gab es wiederkehrende Gefühle, Situationen oder Impulse? Was hat sich über mehrere Tage hinweg gezeigt?

---

---

---

---

---

---

---

## Was habe ich über meine inneren Reaktionen gelernt?“

„Welche Gefühle, Bedürfnisse oder inneren Anteile wurden in diesen Momenten sichtbar? Was wollten sie für mich erreichen?“

---

---

---

---

---

---

---



## Was waren meine größten Herausforderungen?

Welche Momente, Situationen oder Gefühle waren besonders schwierig oder kräftezehrend?

---

---

---

---

---

---

---



## Worauf möchte ich nächste Woche achten?

Keine großen Vorsätze – nur eine kleine, bewusste Intention. Was ist dein nächster Schritt?

---

---

---

---

---

---

---

### Was hat gut funktioniert?

Gab es Momente, in denen du dich bewusst umentschieden hast? Situationen, auf die du stolz bist?

---

---

---

---

---

---

---

### Mein wichtigster Satz dieser Woche

Was nimmst du mit? Was hat dich überrascht oder berührt?

---

---

---

---

---

---

---

| Tag        | Belastung | Gefühl | Essen? | Sättigung | Hilfreich | Bedürfnis |
|------------|-----------|--------|--------|-----------|-----------|-----------|
| Tag 1      |           |        |        |           |           |           |
| Tag 2      |           |        |        |           |           |           |
| Tag 3      |           |        |        |           |           |           |
| Tag 4      |           |        |        |           |           |           |
| Tag 5      |           |        |        |           |           |           |
| Tag 6      |           |        |        |           |           |           |
| Tag 7      |           |        |        |           |           |           |
| Durschnitt |           |        |        |           |           |           |

# Mein persönlicher Kurswechsel

„Du hast 14 Tage lang beobachtet, gefühlt, geschrieben und verstanden. Das ist eine Leistung – nicht weil du etwas Besonderes erreicht hast, sondern weil du dir die Zeit genommen hast, dich selbst kennenzulernen. Das ist selten. Das ist wertvoll. Das ist der Beginn einer echten Veränderung.“

Auf dieser Abschlussseite darfst du alles zusammenfassen, was du über dich gelernt hast. Es gibt keine Pflicht, alles perfekt zu formulieren oder alle Fragen vollständig zu beantworten. Schreib, was sich richtig anfühlt – auch wenn es nur ein Satz ist, auch wenn es nur ein Wort ist. Diese Seite gehört dir.

## 1 · Was habe ich über mich gelernt?

Was hast du in diesen 14 Tagen über dich entdeckt? Welche Erkenntnisse haben dich überrascht? Was weißt du jetzt über dich, das du vorher nicht wusstest oder nicht gesehen hast?

---

---

---

---

---

## 2 · Welche Muster habe ich erkannt?

Welche Situationen, Gefühle oder Zeiten tauchen immer wieder auf, wenn der Essimpuls kommt? Gibt es ein Muster, das du jetzt klarer siehst als vorher? Benenne es – das allein gibt dir Macht darüber.

---

---

---

---

---

### 3 · Welche Strategien haben mir gut geholfen?

Was hat in diesen 14 Tagen wirklich für dich funktioniert? Welche Alternativen zum Essen haben sich bewährt? Welche Momente des Innehaltens haben dir geholfen? Notiere, was dich gestärkt hat.

---

---

---

---

---

### 4 · Was möchte ich weiterhin tun?

Welche neuen Gewohnheiten oder Haltungen möchtest du beibehalten? Was hat sich so positiv angefühlt, dass du es in deinen Alltag mitnehmen möchtest – über diese 14 Tage hinaus?

---

---

---

---

---

### 5 · Mein persönlicher nächster Schritt

Was ist der eine nächste Schritt, den du gehen möchtest? Nicht der perfekte Schritt, nicht der größte Schritt – nur der nächste. Schreib ihn auf. Mach ihn konkret. Und dann geh ihn – in deinem Tempo, auf deine Weise.

---

---

---

---

---



**Herzlichen Glückwunsch!** Du hast diese 14-tägige Reise zu dir selbst abgeschlossen. Du hast nicht versagt. Du hast verstanden. Und Verständnis ist der Beginn von allem, was wirklich zählt. Sei stolz auf jeden einzelnen Schritt – egal wie klein er erschienen sein mag.

# Meine Entwicklung auf einen Blick

Vergleiche beide Wochen und achte auf wiederkehrende Gefühle, Bedürfnisse und Situationen.

| Tag          | Belastung | Gefühl | Essen? | Sättigung | Hilfreich | Bedürfnis |
|--------------|-----------|--------|--------|-----------|-----------|-----------|
| Woche 1      |           |        |        |           |           |           |
| Woche 2      |           |        |        |           |           |           |
| Durchschnitt |           |        |        |           |           |           |

## Meine Selbsteinschätzung am Ende der 14 Tage

Schau auf deine erste Selbsteinschätzung zurück und trage nun ein, wie du dich heute einschätzt.

1 = trifft gar nicht auf mich zu / 10 = trifft vollständig auf mich zu

| Bereich                                                        | 1-10<br>aktueller<br>Wert | Wert vor<br>14 Tagen |
|----------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------|
| Wie gut nehme ich mich wahr, was gerade in mir geschieht?      |                           |                      |
| Wie gut erkenne ich meine Gefühle und Bedürfnisse?             |                           |                      |
| Wie gut erkenne ich, welcher innerer Anteil gerade übernimmt?  |                           |                      |
| Wie freundlich und verständnisvoll gehe ich mit mir selbst um? |                           |                      |

Jede Veränderung beginnt mit dem ersten bewussten Schritt.

Nimm deine Erkenntnisse mit in den Alltag und erinnere dich daran:

Es geht nicht um Perfektion, sondern um Verständnis.

Dein Weg endet nicht mit diesem Workbook. Wenn du dir Begleitung für deine nächsten Schritte wünschst, bin ich gerne für dich da.

# So liest du deine Entwicklung

Die obere Tabelle zeigt dir, welche Muster sich in den beiden Wochen wiederholt haben. Vergleiche Belastung, Gefühle, Essen, Sättigung, hilfreiche Wirkung und Bedürfnisse miteinander.

Achte dabei besonders auf diese Zusammenhänge:

Hohe Belastung und starke Gefühle können darauf hinweisen, dass ein innerer Anteil nach Entlastung sucht.

Wenig Hunger und ein geringes Sättigungsgefühl können zeigen, dass nicht der Körper, sondern ein Gefühl oder Bedürfnis den Essimpuls ausgelöst hat.

Ein hoher Wert bei „Hilfreich“ zeigt, dass das Essen in diesem Moment eine wichtige Aufgabe erfüllt hat.

Wiederkehrende Bedürfnisse wie Ruhe, Nähe, Sicherheit oder Trost geben Hinweise darauf, was du eigentlich gebraucht hättest.

Die Zahlen sind keine Bewertung. Sie helfen dir nur, Zusammenhänge sichtbar zu machen.

## Deine Selbsteinschätzung

Vergleiche auf der vorherigen Seite deinen aktuellen Wert mit dem Wert vom Beginn der 14 Tage.

Eine höhere Zahl bedeutet nicht, dass du alles gelöst haben musst. Vielleicht nimmst du dich heute bewusster wahr, erkennst Gefühle schneller oder gehst verständnisvoller mit dir um.

Auch eine kleine Veränderung ist wertvoll. Manchmal besteht der wichtigste Fortschritt darin, einen inneren Anteil erstmals wahrzunehmen und zu verstehen, was er für dich erreichen möchte.

**Du musst nicht gegen dich kämpfen, um dich zu verändern. Veränderung beginnt dort, wo du verstehst und annimmst, was in dir wirkt.**

# Impressum & Urheberrecht

**Mein Essimpuls – 14-Tage-Workbook**

© 2026 Thomas Petersen. Alle Rechte vorbehalten.

## **Herausgeber**

TP Horizonte

Thomas Petersen

Weststraße 1

24159 Kiel

E-Mail: [dialog@tphorizonte.de](mailto:dialog@tphorizonte.de)

[www.tphorizonte.de](http://www.tphorizonte.de)

## Urheberrecht

Dieses Workbook ist urheberrechtlich geschützt.

Alle Inhalte, Texte, Grafiken und das Layout sind Eigentum von Thomas Petersen.

Das Workbook darf ausschließlich für den persönlichen Gebrauch verwendet werden.

Eine Vervielfältigung, Veröffentlichung, Weitergabe oder kommerzielle Nutzung – auch auszugsweise – ist ohne vorherige schriftliche Zustimmung des Urhebers nicht gestattet. Das Urheberrecht entsteht zwar automatisch, ein entsprechender Hinweis ist jedoch üblich und sinnvoll, um auf die Rechte des Urhebers aufmerksam zu machen.

## Haftungshinweis

Dieses Workbook dient der persönlichen Selbstreflexion und persönlichen Entwicklung.

Es ersetzt keine medizinische, psychotherapeutische oder psychiatrische Diagnose oder Behandlung.