

**3 WOCHEN GRUPPE
LIVE ONLINE**



Emotionale Nahrung

SONNATGS 8./ 15./ 22. JANUAR 2023 • 18-20 UHR LIVE

VON NATHALIE WACHOTSCH

Wie kann die Beziehung zum Essen heilen?

... und dann kommt der emotionale Hunger mit harten Neujahrsvorsätzen? Nein Danke!

Wir brauchen nicht noch mehr Härte, innere Kritiker und Stress, sondern mehr Selbstwertschätzung und emotionale Nahrung - in der Gruppe ist dafür m.E. das größte Potential und eine geschlossene bzw. verbindliche Gruppe bietet uns auch mehr Vertrauen bzw. Sicherheit, sogar online.

Ich habe keine Interesse an Januar-Diäten, streng mit sich sein und dann noch mehr in Lieblosigkeit mit uns und der Welt sein. Dies erlebe ich nicht als nachhaltig, weil das Nervensystem dabei ignoriert wird und dies auch nicht wertschätzend mit sich selbst ist, wodurch Frust, Rebellion gegen die Disziplin und Rückfall in "alte Gewohnheiten" aka Überlebensstrategien folgen, weil auf diese Weise eben nicht die Kernbedürfnisse adressiert und genährt werden. Ich wünsche mir, dass du Essen leicht erleben kannst frei von Scham- und Schuld, Selbstvorwürfen oder als Ersatznahrung für emotionale Bedürfnisse.

Ich bin davon überzeugt, dass:

1. eine gesunde Beziehung zum Essen über Selbstwertschätzung und Neugier gelingt
2. eine gemeinsame Gruppenerfahrung sehr viel Potential hat, dass signifikant in dir Transformation passiert, weil du dich vor mehreren Menschen ehrlich mitteilen und gesehen fühlen kannst
3. die Verknüpfung von Essen, Bindung und unerfüllten Bedürfnissen viel tiefer und machtvoller ist, als uns bewusst ist und Wissen plus eigene Klarheit Veränderung ermöglichen

INHALTE

- **Entwicklungs- und Bindungstrauma verstehen:** Wieso esse ich so, woher kommt das? Was hat mein Damals mit meinem Heute und meinen emotionalen Grundbedürfnissen zu tun?
- **innere Kind:** Wie kann ich das hungrige Kind in mir nachnähren? Ressourcen-Koffer packen
- **visual Mapping - status quo und Vision:** Wo verorte ich aktuell den Beziehungsstatus mit dem Essen? Wo will ich hin, was ist meine Sehnsucht in dieser Beziehung und Neuausrichtung?
- **Beziehungsneustart:** Wie gelingt eine nachhaltige und gesunde Beziehung zum Essen? Was hemmt und was hilft mir persönlich? Individuelle Wege erkunden und experimentieren im Alltag
- **jenseits von Verhalten:** Was liegt hinter meinen Ess-Bedürfnissen? Was für Gefühle, Selbstbilder und Körperempfindungen sind damit verwoben? Wie kann ich das alles in mir halten lernen?
- **jenseits von Essen:** Grenzen setzen, Körpersignale spüren, Selbstwertschätzung und Neugier für sich selbst, Ehrlichkeit praktizieren, emotionale Selbstversorgung stärken

ORGANISATORISCHES

- 3 online live Sessions je Sonntag: 8.1, 15.1 und 22.1.2023, 18-20 Uhr cet, Zoom
- Kosten 77€ (verbindlich für alle 3 Termine), kleine Gruppe mit max 8 Personen
- inkl. Aufgaben oder Impulse zur Reflexion im Alltag meinerseits zwischen den live Sessions
- geschlossene Chat-Gruppe für weiteren Austausch untereinander

Ich freue mich auf euch und den gemeinsamen Erfahrungsraum im Januar

INFOS & ANMELDUNG ZUM WORKSHOP:
NATHALIE@ALLES-DEINE-SCHULD.DE