

12 Ursachen für zwanghaftes Essen

1. Essen als zwanghafte Reaktion auf kulturellen Druck
2. Pfunde als Schutzwall gegen Liebe und Intimität
3. Essen als Sofort-Befriedigung
4. Essen als Beruhigungsmittel
5. Essen als Problem-Verdrängung
6. Essen als Strafe gegen sich selbst oder andere
7. Essen als Mittel gegen Depressionen oder Stress
8. Essen als Rebellion gegen sich selbst oder andere
9. Essen als Ausdruck eines Kontrollbedürfnisses
10. Essen aus falscher Wahrnehmung des eigenen Körpers
11. Essen als Auswirkung von emotionalen Erinnerungen an den Esstisch der Eltern
12. Essen als Befriedigung des Liebes-Hungers