

# Trainingsplan für Dein Hungertier

- Visualisierung



Hungertier				Ziel	Deine Reaktion
Typische Heißhungersituation oder „nicht-aufhören-können“ Situation	Wie wirkt Dein Hungertier? (Visualisiere die Körperhaltung, den Blick usw.)	Wovor hat es Angst?	Was wünscht es sich?	Was möchtest Du von Deinem Hungertier? Wie soll es sich verhalten, damit es bei Dir bleiben darf und du es nicht durch Bestrafung wegschicken musst?	Was kannst Du tun, um ihm dieses Verhalten beizubringen?