

5 gute Nachrichten zur Überwindung



Wie du dich von
emotionalem
Essen befreist

von eat-binge.de

Binge-Eating

5 gute Nachrichten zur Überwindung von emotionalem Essen



Herzlich willkommen zu diesem kurzen Leitfaden, in dem wir uns mit den 5 Gründen, die zu emotionalem Essen führen auseinandersetzen.

Wir stellen uns die Frage: „Was hat diese **Ersatzhandlung** und seinen **Auswirkungen** mit deinem Gewicht zu tun?“

Emotionales Essen ist ein weit verbreitetes Phänomen. Es betrifft Menschen aller Altersgruppen und sozialen Schichten. Es ist oft die Reaktion auf unangenehme Emotionen wie Stress, Langeweile, Traurigkeit oder Einsamkeit. Diese Gefühle können dazu führen, dass man zum Essen greift, obwohl kein echter Hunger vorliegt.

“i Dieser kurze Leitfaden bietet dir eine **Übersicht** der 5 Gründe bzw. Auslöser, die emotionales Essen begünstigen. Wir werden gemeinsam Lösungsansätze erkunden, um dieses **Muster zu durchbrechen**. Damit du zu einem gesünderen Umgang mit Emotionen und Essverhalten gelangen wirst.

Die Entdeckung deiner individuellen Gründe für emotionales Essen ist der erste Schritt auf deinem Weg zur Selbstentfaltung und einer **nachhaltigen Veränderung**. Wir identifizieren gemeinsam die persönlichen Herausforderungen und entwickeln gesunde Bewältigungsmechanismen.

Bist du bereit, dein emotionales Essen zu verstehen, zu überwinden und die Kontrolle über dein Gewicht und Wohlbefinden zurückzugewinnen?

Tauche ein in die Analyse der 5 Auslöser für Übergewicht durch emotionales Essen und entdecke den Weg zu einer **positiven Verhaltensänderung** und einem gesunden, erfüllten Leben!

Sicher kennst du die Frage:

? Ich habe eine gute und eine schlechte Nachricht. Welche möchtest du zuerst hören?

Diese rhetorisch gemeinte Frage impliziert die Antwort: Ok, fangen wir mit der schlechten Nachricht an, denn das Gute kommt zum Schluss. In ersten Fall sind das die Ursachen für das Überessen. Das nur das Ergebnis von angelerntem Verhalten ist. Gleich danach erhältst du jeweils die Lösung für das festgefahrene Verhalten - und das ist die gute Nachricht. Fünf mal. 😊

Auslöser 1.

Stress und Angst:

Diese Gefühle können dazu führen, dass Menschen nach Essen suchen, um ihre Nerven zu beruhigen.

Ursache: Stress und Angst sind allgegenwärtige Aspekte des modernen Lebens. Sie stammen aus vielfältigen Quellen, z. B. Arbeit, Finanzen, Beziehungen, Gesundheit und so weiter. Leider greifen viele Menschen in solchen Zeiten zu Essen als Bewältigungsmechanismus. Sie suchen nach dem kurzfristigen Komfort, den "Comfort Foods" * bieten, die oft reich an Zucker und Fett sind. Dies kann zu Gewichtszunahme und einem ungesunden Lebensstil führen.

* Was sind Comfort Foods?

Komfortnahrung ist Nahrung, die jemandem einen nostalgischen oder sentimental Wert verleiht und sich durch ihren hohen Kaloriengehalt, hohen Kohlenhydratgehalt oder einfache Zubereitung auszeichnen kann. Quelle Wikipedia engl.

Die gute Nachricht: Erlerne Stressmanagement-Techniken* wie Meditation, Yoga oder tiefe Atmung. Regelmäßige Bewegung trägt dazu bei, Stress abzubauen und Angst zu reduzieren.

*weiterführende Hilfe und wie was geht erfährst du am Ende dieses Buches unter Hinweis.

“i Tipp: Es ist wichtig, zu lernen, mit Stress und Angst auf gesunde Weisen umzugehen. Meditation und Yoga können dabei helfen, die innere Ruhe wiederzufinden und ein stärkeres Bewusstsein für den eigenen Körper und die eigenen Bedürfnisse zu entwickeln. Tiefe Atemübungen eignen sich, Angst abzubauen und einen klaren Kopf zu bewahren. Regelmäßige Bewegung, egal ob Spaziergehen, Laufen, Radfahren oder Schwimmen, trägt ebenfalls zur Stressreduktion bei und verbessert gleichzeitig den Stoffwechsel und die allgemeine Gesundheit. Es ist auch hilfreich, ein Unterstützungsnetzwerk zu haben, auf das du dich in stressigen Zeiten verlassen kannst, seien es Freunde, Familie oder professionelle Berater.

Auslöser 2.

Langeweile:

Manchmal essen Menschen aus Langeweile oder um die Zeit zu vertreiben.

Ursache: Viele Menschen greifen zu Essen, wenn ihnen langweilig ist oder sie sich gelangweilt fühlen. Essen wird oft als Ablenkung oder Zeitvertreib genutzt, was zu übermäßigem Essen und Gewichtszunahme führen kann.



Die gute Nachricht: Finde andere Wege, um dich zu beschäftigen, z.B. ein neues Hobby anfangen, Bücher lesen, spazieren gehen, oder Zeit mit Freunden und Familie verbringen.

“i Tipp: Finde alternative Aktivitäten, um dich zu beschäftigen und Langeweile zu vermeiden. Das könnte ein neues Hobby sein, wie Malen, Tanzen, Wandern oder eine Sprache lernen. Bücher lesen oder Podcasts hören kann ebenfalls eine angenehme und bereichernde Alternative sein. Spaziergehen oder andere Formen von Bewegung können nicht nur die Langeweile vertreiben, sondern auch die körperliche Gesundheit verbessern. Soziale Aktivitäten, wie Treffen mit Freunden oder Familie, können ebenfalls hilfreich sein, um die Langeweile zu bekämpfen und ein Gefühl der Verbundenheit zu fördern.

Auslöser 3.

Traurigkeit und Depression:

Essen kann als eine Form der Selbstmedikation bei Menschen dienen, die traurig oder deprimiert sind.

Ursache: Traurigkeit und Depression können Menschen dazu veranlassen, Essen als Form der Selbstmedikation zu verwenden. Das Essen kann vorübergehend ein Gefühl von Komfort und Vergessenheit bieten, aber es löst nicht die zugrunde liegenden Ursache.



Die gute Nachricht: Traurigkeit und Depression sind beides Gefühle, die jeder in seinem Leben erlebt, doch es gibt entscheidende Unterschiede zwischen beiden. **Traurigkeit ist eine natürliche und normale Reaktion auf bestimmte Lebensereignisse** oder Umstände, wie den Verlust eines geliebten Menschen, das Ende einer Beziehung oder Enttäuschungen im Alltag. Sie ist in der Regel vorübergehend und lässt mit der Zeit nach, insbesondere wenn die auslösende Situation oder das Ereignis bewältigt wird. Während Traurigkeit ein normaler Bestandteil des menschlichen Erlebens ist, sollte Depression ernst genommen und behandelt werden, idealerweise mit professioneller Hilfe.

“i Tipp: Regelmäßige Bewegung produziert Wohlfühl-Hormone im Gehirn. Eine gesunde Ernährung bringen wichtige Nährstoffe, wie Omega-3-Fettsäuren und B-Vitamine, zur Unterstützung der psychischen Gesundheit.

Auslöser 4.

Gewohnheit:

Oft wird emotionales Essen zu einer Gewohnheit, die schwer zu brechen ist.

Ursache: Emotionales Essen kann zu einer Gewohnheit werden. Man isst, weil es beruhigt und angenehm erscheint. Es wird zur Norm, nach Essen zu greifen, wenn du dich gestresst, gelangweilt, traurig oder ängstlich fühlst.



Die gute Nachricht: Um diese Gewohnheit zu ändern, ist es hilfreich, sich **bewusst** zu machen, wann und warum du isst. Ein **Ernährungstagebuch** ist ein praktisches Hilfsmittel. Ein Ernährungsberater oder Personal Coach kann dir dabei helfen, ungesunde Muster zu erkennen und Strategien zur Veränderung zu entwickeln.

“i Tipp: Finde gesunde Alternativen für deine gewohnten "Comfort Foods". Habe diese zur Hand, wenn der Drang zum Essen aufkommt. Identifizieren Gewohnheiten und schaffe neue, gesündere Gepflogenheiten.

Auslöser 5.

Negative Selbstwahrnehmung und geringes Selbstwertgefühl:

Menschen, die unglücklich mit ihrem Aussehen oder Gewicht sind, können in einen Kreislauf von Überessen, Magersucht und Schuldgefühlen geraten.

Ursache: Viele Menschen, die unzufrieden mit ihrem Körper oder Gewicht sind, geraten in einen Zyklus von Überessen und Schuldgefühlen. Dies kann zu einem Gefühl der Hoffnungslosigkeit und zu weiterem emotionalem Essen führen. So wie: „Jetzt ist doch eh alles egal – und kann weiter essen“.



Die gute Nachricht: Jede negative Selbstwahrnehmung und jedes geringe Selbstwertgefühl, das du momentan empfindest, sind nicht in Stein gemeißelt. Unsere Gedanken und Überzeugungen über uns selbst können mit bewusster Überprüfung, Selbstreflexion und gezielten Strategien verändert werden. Das bedeutet, dass du die Macht hast, dein Selbstbild positiv zu transformieren und ein erfüllteres Leben zu führen.

“i Tipp: Sei liebevoll und geduldig mit dir selbst. Veränderungen brauchen Zeit, und es ist in Ordnung, Rückschläge zu erleben. Das Wichtigste ist, nicht aufzugeben und sich daran zu erinnern, dass du es wert bist, gesund und glücklich zu sein.

Hinweis - weiterführende Unterstützung

Arbeite an deinem Selbstbild und Selbstakzeptanz. Anstatt auf das Gewicht zu schauen, konzentriere dich auf das, was dein Körper kann und wie du gesund und stark werden kannst. In meinem **[Buch: „Stopp emotionales Essen, mit Empowerment-Tools“](#)** unterstütze ich diesen Prozess. Taschenbuch bei [Amazon](#) für 10,-€.

Ich lade dich ein zu einem kostenlosen Kennenlerngespräch. Hier geht es direkt zum [Terminkalender \(via meetergo - zoom, google meet und telefonisch\)](#).

Schlusswort

Es ist menschlich, Gefühle mit Essen zu verknüpfen. Seit jeher bieten Nahrung und Gemeinschaft uns Trost und Sicherheit. Die Herausforderung unserer modernen Zeit besteht darin, bewusst zwischen emotionalem Hunger und körperlichem Hunger zu unterscheiden. Die genannten Ursachen für emotionales Essen sind tief in vielen von uns verwurzelt, doch die vorgeschlagenen Lösungen bieten effektive Wege, diese Muster zu durchbrechen und ein gesünderes Verhältnis zum Essen zu entwickeln.

Ein gesunder Geist und ein gesunder Körper sind untrennbar miteinander verbunden. Es ist meine Hoffnung, dass dieses E-Book dir dabei hilft, beide in Einklang zu bringen und ein erfüllteres, ausgeglicheneres Leben zu führen.

Solltest du weiterführende Unterstützung oder detailliertere Anleitungen wünschen, freuen ich mich, dir bald ein erweitertes Angebot vorstellen zu dürfen. Es ist mein Ziel, dich auf deinem Weg zu einem bewussteren und gesünderen Selbst zu begleiten.

Herzlichst

Hans

Gewichtscoach und Psych. Berater

eat-binge.de/gemeinsam

Empfehlung:

Als Coach wünsche ich mir für dich, das du dich auf einen Prozess der Selbstentdeckung und Selbstentwicklung einzulassen. Hierbei ist es hilfreich, regelmäßig positive Affirmationen zu nutzen, Tagebuch zu schreiben oder mit einem professionellen Berater zu arbeiten. Diese Methoden können dir helfen, tief verwurzelte negative Glaubenssätze zu erkennen und in positive Überzeugungen umzuwandeln. Denke immer daran: Du bist es wert, dich selbst in einem liebevollen und wertschätzenden Licht zu sehen.

Liebe Grüße
Hans von
eat-binge.de