

# Emotionsgesteuerte Essgewohnheiten



Donna Reynolds

# Sind Ihre Essgewohnheiten emotionsgesteuert?

---

1. Essen Sie auch, wenn Sie nicht hungrig sind?
2. Essen Sie weiter, wenn Sie schon satt sind?
3. Schieben Sie den nächsten Bissen in den Mund, bevor der letzte Bissen heruntergeschluckt ist?
4. Essen Sie, wenn Sie wütend oder nervös sind, um sich zu beruhigen?
5. Essen Sie, wenn Sie traurig sind, um sich zu trösten?
6. Essen Sie, wenn Sie gelangweilt sind?
7. Naschen Sie vor dem Fernseher, ohne zu merken, wieviel Sie essen?
8. Haben Sie starkes Verlangen nach ganz bestimmtem Essen?
9. Essen Sie mehrere Sachen nacheinander auf der Suche nach irgendwas, was Ihren Appetit stillen könnte?
10. Gibt Essen Ihnen Sicherheit?
11. Belohnen Sie sich mit Essen?
12. Gönnen Sie sich Essen, wenn Sie gut gelaunt sind?
13. Ist Essen Ihr einziges Vergnügen am Tag?
14. Haben Sie oft Schuldgefühle nachdem Sie etwas gegessen haben?
15. Verstecken Sie Essen oder verheimlichen Sie, was Sie tatsächlich essen?
16. Fühlen Sie sich manchmal machtlos gegenüber Essen?

# Welcher Art Hunger?

---

## emotionaler Hunger

- Erscheint plötzlich.
- Muss sofort befriedigt werden.
- Verlangt etwas Bestimmtes.
- Nicht befriedigt, auch wenn satt.
- Taucht nach kurzer Zeit wieder auf.
- Ist eine fixe Idee im Kopf
- Führt zu Schuldgefühlen oder Reue.

## körperlicher Hunger

- Entwickelt sich allmählich.
- Kann warten.
- Vieles klingt appetitlich.
- Verschwindet wenn satt.
- Taucht erst nach Stunden wieder auf.
- Ist im Magen lokalisiert.
- Erzeugt Zufriedenheit.

# Ursachen von emotionsgesteuerten Essgewohnheiten

---

- Beziehung zum Essen in der Kindheit
- Stress / Ausschüttung von Cortisol
- Suchtverhalten
- Niedrige Unbehaglichkeitsschwelle
- Sofortwirkung verglichen mit Belohnungsaufschub
- Fehlende Strategien für den Umgang mit Emotionen

# Erste Schritte dagegen

---

Wenn Sie zum Essen greifen, fragen Sie sich:

- Habe ich wirklich Hunger?
- Wenn nicht, was bewegt mich zum essen?
- Was möchte ich durch das Essen erreichen?
- Wie könnte ich das sonst erreichen?
- Was passiert, wenn ich **nicht** esse?
- Kann ich das einfach zulassen?

# Alternativen

---

## Statt Essen:

- Ein Glas Wasser trinken
  - Abwarten
  - Sich bewegen
  - Sich beschäftigen
- 
- Wenn Sie doch etwas essen, ersetzen Sie Ungesundes mit Gesundem: Obst statt Süßigkeiten, dunkle Schokolade statt Milkschokolade, Früchtejogurt statt Speiseeis usw.

# Weitere Tipps

---

- Essen Sie richtige Mahlzeiten statt den ganzen Tag über zu naschen.
- Essen Sie nur zu festgelegten Zeiten.
- Lassen Sie keine Mahlzeiten aus.
- Essen Sie nur am Esstisch.
- Essen Sie langsam und mit Achtsamkeit.

# Bewältigungsstrategien entwickeln

---



1. Was löst einen Essensdrang bei Ihnen aus?
2. Wie werden Sie künftig damit umgehen?