

BONUS-ARBEITSBLATT: HAST DU WIRKLICH FRIEDEN MIT DEM ESSEN GESCHLOSSEN?

Viele Menschen glauben, dass sie emotionale Esser sind oder ein Problem mit Binge-Eating haben, weil sie sich häufig überessen ohne das eigentlich zu wollen. Aber nicht alles, was wir als emotionales Essen bezeichnen, ist auch wirklich emotionales Essen. Wenn deine Grundbedürfnisse nicht befriedigt sind oder du ein gezügelter Esser bist, kann es sich anfühlen als würdest du Emotionen mit Essen betäuben. Die folgenden Fragen sollen dir dabei helfen herauszufinden, ob du Essen als Bewältigungsstrategie nutzt oder ob deine Essanfälle die Antwort auf eine körperliche oder (unbewusste) geistige Restriktion infolge deiner Diätvergangenheit ist. Kreuze die Frage an, wenn sie auf dich zutrifft. Je mehr angekreuzte Fragen du hast, desto wahrscheinlicher ist es, dass du kein "echter" emotionaler Esser bist, sondern dass deine Grundbedürfnisse nicht (richtig) befriedigt sind, deine Selbstfürsorge noch etwas Potenzial nach oben hat und/oder du ein gezügelter Esser bist und dein emotionales Essen tatsächlich einfach nur Hunger ist.

- Schläfst du regelmäßig weniger als 7-8 Stunden pro Nacht ?
- Leidest du häufig unter Schlaflosigkeit?
- Fühlst du dich häufig "gerädert beim Aufwachen?
- Bist du häufig unter Zeit- oder Termindruck?
- Fühlst du dich regelmäßig überfodert?
- Bleibt oft die ganze Arbeit an dir hängen?
- Wünschst du dir mehr Zeit für dich selbst?
- Fühlst du dich oft gestresst?
- Hast du oft keine Zeit regelmäßig zu essen?
- Übergehst du regelmäßig dein Hungergefühl?
- Hast du Gedanken wie "ich muss das jetzt schnell noch fertig machen und dann esse ich etwas/ruhe ich mich aus?"
- Bist du Perfektionist*in?

BONUS-ARBEITSBLATT: HAST DU WIRKLICH FRIEDEN MIT DEM ESSEN GESCHLOSSEN?

- Versuchst du hin und wieder Kalorien einzusparen?
- Teilst du Lebensmittel in "gut" und "schlecht" ein?
- Fühst du dich besser, wenn du bestimmte Lebensmittel weglässt?
- Erlaubst du es dir manchmal nicht, bestimmte Lebensmittel und Speisen zu essen, ohne dass bestimmte Bedingungen erfüllt sind? Bspw. isst du Kuchen nur an Geburtstagen oder Chips nur dann, wenn du heute Sport gemacht hast?
- Hast du oft keine Zeit einkaufen zu gehen, sodass du nicht das essen kannst, worauf du Lust hast, weil der Kühlschrank leer ist und dir die Auswahl fehlt?
- Redet dir jemand ständig beim Essen rein oder passiert es, dass jemand deine Essensauswahl kontrolliert?
- Achtest du darauf, in der Gegenwart anderer nicht "zu viel" oder "zu häufig" zu essen?
- Orientierst du dich bei Festen und Feiern an den Tellern anderer, weil du Angst hast, "verfressen" zu wirken?
- Schämst du dich, vor anderen bestimmte Lebensmittel zu essen?
- Isst du manchmal heimlich?
- Hast du öfter mal Schuldgefühle beim Essen?
- Fragst du dich oft, was andere von dir denken?
- Versuchst du es, immer allen recht zu machen?
- Isst du nur, was du wirklich möchtest (z. B. Süßigkeiten) wenn niemand da ist?
- Ist es schwierig für dich, mit dem Essen aufzuhören, obwohl du eigentlich satt bist?

BONUS-ARBEITSBLATT: HAST DU WIRKLICH FRIEDEN MIT DEM ESSEN GESCHLOSSEN?

Diäten und ein gezügeltes Essverhalten an sich sind wahrscheinlich erst die Kraft, die Essen zu einer Art Seelennahrung oder Ersatzbefriedigung machen. Unter normalen Umständen (nicht Diät halten), passiert es, dass Menschen als Antwort auf emotionale Überforderung ihren Appetit verlieren. Für Menschen die nicht chronisch auf Diät sind, ist ein mangelndes Interesse an Essen ein ganz übliches Symptom von Trauer, Angst, Depression oder negativen Gefühlen. Bei Menschen, die chronisch Diät halten, passiert letztlich das Gegenteil: negative Emotionen verstärken den Wunsch zu essen und erhöhen den Appetit. Diäten und Restriktion scheinen das Gehirn erst anfällig dafür zu machen, dass Essen noch belohnender wirkt und Emotionen herunterregeln kann.

**ES IST VÖLLIG OK,
WENN DU DICH
MIT ESSEN TRÖSTEST.
DU DARFST MIT
DEINEN GEFÜHLEN
UMGEHEN WIE
DU MÖCHTEST.**

Wenn du dich mit Essen trösten willst, dann mach das bewusst und - wenn es geht - mit Genuss. Schuld und Scham haben hier keinen Platz, sie vergrößern nur den Schmerz. Versuche, das Gefühl zu benennen und frage dich, was du ZUSÄTZLICH zum Essen brauchst und versuche, dir das zusätzlich zu geben oder zu holen (Unterstützung, Ruhe, Schlaf etc.). Wenn du nur Essen brauchst und sonst nichts, dann ist dein "emotionales Essen" wahrscheinlich nur Hunger bzw. die Antwort auf eine körperliche oder geistige Restriktion.

MEHR INFO ZU HEALTH AT EVERY SIZE:



www.antoniepost.de
[@drantoniepost](https://www.instagram.com/drantoniepost)

DISCLAIMER

© 2021 | Dr. Antonie Post

Die Rechte von Bildmaterial und Texten liegen bei der Autorin. Eine Nutzung dieser Inhalte bedarf der ausdrücklichen Zustimmung.

Fotocredit Cover: Shutterstock | Ruth Black
Fotocredit Portrait / letzte Seite: Nina Wellstein

Bei allen Empfehlungen, Tipps und Übungsanleitungen hat die Autorin größte Sorgfalt verwandt, dass die Angaben dem Wissensstand zum Zeitpunkt der Veröffentlichung entsprechen. Vieles davon beruht aber auch auf persönlicher Erfahrung und ist daher nicht zwangsläufig für jeden geeignet. Bitte wende dich bei Unklarheiten an deinen Arzt. Dieser Audiodkurs ersetzt keine Therapie.

Eine Haftung der Autorin für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.