16. Tag – Was emotionales Essen auslöst

Emotionales Essen passiert nicht “einfach so”, per Zufall. Es gibt immer einen Grund dafür.

Achte ab jetzt auf die Trigger, die emotionales Essen auslösen.

Warum hilft dir Achtsamkeit?

Wir haben alle bestimmte Trigger oder emotionale “Knöpfe”, die wie Auslöser funktionieren. Je mehr du davon identifizieren kannst, umso besser.

Du kannst dir dein Bewusstsein als Polizeistreife vorstellen. Wenn du weißt, in welchen Regionen die meisten “Verbrechen” passieren, gibst du dort besonders gut Acht, damit du schneller am Tatort sein kannst.

Je besser du dich auskennst, desto früher kannst du das negative Essverhalten “verhaften”.

Ich gebe dir etwas Hilfestellung für deine Ermittlungsarbeit.

Was sind gängige Trigger und wie findest du deine?

Emotionale Trigger fallen üblicherweise in eine von den folgenden vier Kategorien:

1. Gefühle
2. Orte
3. Menschen
4. Ereignisse

Wo befinden sich deine Schalter für emotionales Essverhalten?

In der folgenden Liste findest du die gängigsten Trigger. Geh die Liste durch und schreibe dir diejenigen auf, die für dich von Bedeutung sind. Ergänze anschließend weitere Auslöser, die nicht in der Liste stehen. Du wirst feststellen, dass du einige Trigger gut unter Kontrolle hast und andere nicht.

Stress	Einsamkeit	Langeweile
Wut	Frust	Trauer
sich ignoriert fühlen	sich nicht geliebt fühlen	sich wertlos fühlen
Arbeitsüberlastung	Überforderung	Müdigkeit
Geldsorgen	Beziehungsprobleme	Partys
Urlaub	Wetter	Buffets
Restaurants	Essen in der Küche	Essen im Büro
Der Kühlschrank	Geruch von Essen	Anblick von Essen
Menschen, die dir Essen anbieten	Menschen, die in deiner Nähe essen	bestimmter Zeitpunkt am Tag
bestimmter Zeitpunkt im Monat	Fernsehen	Ins Kino gehen
deine Mutter kocht	dein/e Partner/in kocht	…

Hast du deine Trigger identifiziert und aufgeschrieben?

Entferne als nächstes diejenigen von deiner Liste, die du gut unter Kontrolle hast. Was bleibt, sind deine "Baustellen" – also diejenigen Situationen, in denen du besonders **achtsam** sein darfst.

Wie du einige Trigger sofort eliminierst

Es gibt einige gängige Auslöser, die du sofort eliminieren kannst. Die folgenden Maßnahmen kannst du jetzt sofort angehen.

1. Was nicht da ist, kannst du nicht essen.

Für die meisten Menschen sind das Snacks und Süßigkeiten in ihrer Wohnung oder im Büro. “Gelegenheit macht Diebe” und Gelegenheit verleitet Menschen zum Naschen.

Sofern du deinen Frühjahrsputz in deiner Wohnung bereits vollzogen hast und auch an deinem Arbeitsplatz sämtliche Nahrungsmittel entfernt hast die dich nicht näher an dein Ziel bringen, ist dir schon ein wesentlicher Schritt gelungen.

Was nicht da ist, kannst du auch nicht essen. Wenn das nicht möglich sein sollte, schaffe sie wenigstens außer deiner Sicht- und Reichweite.

2. Wie du mit soziale Trigger umgehst.

Wenn du dich von Menschen triggern lässt, kannst du dir im Voraus überlegen, wie du mit bestimmten Situationen umgehen willst.

Es hat sich bewährt, wenn du deinen engen Freundeskreis und deine Familie mit ins Boot holst. Weihe sie in dein Vorhaben ein und bitte sie darum, dich “ohne Wenn und Aber” zu unterstützen.

Es gibt Situationen, in denen du Gruppenzwang empfinden oder von anderen ermuntert werden könntest, zu viel zu essen. Dafür kannst du im Voraus Strategien entwickeln:

Notiere alle gängigen Situationen, die für dich emotionale Trigger dargestellt haben und plane exakt, welchen neuen Gewohnheiten du zukünftig folgen willst.

Stelle dir für jede Situation folgende Fragen:

- Wie kann ich diese Situation aus einer anderen Perspektive betrachten?
- Welche neue Bedeutung könnte ich ihr geben?
- Welchen versteckten Vorteil könnte diese Situation haben?
- Was kann ich daraus lernen?

Hier sind einige weitere Ideen:

- “Es geht nicht darum, auf Süßigkeiten zu verzichten. Es geht darum, auf einen schlanken oder und gesunden Körper zu verzichten.”
- “Es geht nicht darum, dass ich nicht mehr frei entscheiden kann was ich esse. Es geht darum, dass ich mich nicht mehr zum Sklaven bestimmter Lebensmittel mache.”
- “Es geht nicht ums Essen mit der Familie. Es geht darum, Zeit mit der Familie zu verbringen.”

Stressessen

Stress ist einer der häufigsten Trigger für emotionales Essen. Eine der einfachsten Möglichkeiten, mit Stress umzugehen, ist, ihm eine neue Bedeutung zu geben. Stress ist grundsätzlich nichts Schlechtes für uns. Wie du eine Stressbelastung interpretierst und mit ihr umgehst, spielt eine große Rolle.

Was, wenn Stress ab sofort eine völlig neue Bedeutung für dich hätte?

- “Stress ist Teil meines Lebens. Wenn ich mich nicht belaste, kann ich nicht wachsen.”
- “Stress ist okay. Stress wird erst dann zum Problem für mich, wenn er dauerhaft ist und ich keinen Ausgleich schaffe. Wenn ich merke, dass ich permanent unter Stress stehe, ist das für mich ein Zeichen, dass ich mich ausruhen, entspannen und regenerieren darf.

- Eigentlich ist es nicht das Essen, das ich wirklich brauche, wenn ich mich gestresst fühle, sondern Ruhe und Entspannung.
.
- Warum sollte ich Lebensmittel verwenden, wenn ich mich gestresst fühle? Essen gibt mir Energie und Nährstoffe, aber es ist ein schlechtes Mittel gegen Stress, weil ich danach nur ein schlechtes Gewissen haben werde.

- **Und ein schlechtes Gewissen bedeutet … mehr Stress.**

Zuckerfrei –Tipps:

✓ Muskeltraining erhöht den Serotoninspiegel und senkt damit die Suchtneigung. Sorge deshalb für wenigstens 30 Minuten Bewegung. Du musst dazu nicht unbedingt in ein Fitnessstudio gehen.

✓ Sonnenbäder nehmen: Der Serotoninspiegel ist ebenso umso höher, je öfter wir uns draußen unter freiem Himmel aufhalten und das Sonnenlicht geniessen. Gehe also so oft wie möglich ins Freie und ganz besonders in den Wintermonaten.

✓ Genieße als „Glücksspender“ frisches Obst

✓ Gerichte mit Chiasamen, Quinoa oder Hülsenfrüchten zubereitet, bieten eine langanhaltende Sättigung. (siehe nachfolgendes Rezept)

Rezeptidee

Rote Linsen – Chia – Topf mit Paprika - Sticks

Zutaten

1	Zwiebel, fein geschnitten	2 EL	Chiasamen
1	große Karotte, gewürfelt	2 TL	Kreuzkümmel, gemahlen
3	Knoblauchzehen	1 TL	Kurkuma
150 g	getrocknete rote Linsen	1 Prise	Cayennepfeffer
130 g	Quinoa	3 EL	frischer Zitronensaft
1 EL	Olivenöl	Je 1	rote und gelbe Paprikaschote
9 Tas.	Gemüsebrühe	3	Blätter Bataviasalat
		1 TL	Natursalz

Zubereitung

Das Olivenöl in einem Topf auf mittlerer Hitze erwärmen. Zwiebel, Karotte und Knoblauch hinzufügen und unter gelegentlichen Umrühren für ca. 5 Minuten anbraten. Linsen, Quinoa, Kreuzkümmel, Kurkuma und Cayennepfeffer einrühren. Anschließend die Brühe dazugeben und das Ganze für ca. 20 Minuten köcheln lassen. Die Linsen sollten breiartig und die Quinoa weich gekocht sein.

Den Topf vom Herd nehmen und den Zitronensaft und die Chiasamen einrühren. Wer die Suppe etwas cremiger mag, kann einen Teil davon in einem Mixer pürieren, um eine breiähnliche Konsistenz zu erhalten. Die Suppe mit Salz abschmecken.

Paprika in Streifen schneiden und in Salatblätter wickeln. Mit Nüssen garniert anrichten.

Ich wünsche dir entspannte Momente.

Mit herzlichem Gruß, Elke