

## 10. Tag – Emotionalen Hunger erkennen

**Warum wir essen, obwohl wir keinen körperlichen Hunger haben.**

Eine der Hauptursachen für Übergewicht ist emotionales Essen. Wir essen oft aus:

- Langeweile
- Einsamkeit
- Müdigkeit
- Enttäuschung
- Wut
- Frust
- viele andere Gründe

Keiner von den genannten Gründen hat etwas mit echtem physischem Hunger zu tun. Sicher ist dir dieses Phänomen bekannt.



### Essen als Hauptattraktion des Tages



Es ist sicher kein Zufall, dass das Essen oft im Mittelpunkt steht, wenn Menschen für Geburtstage, Familienfeste, Jubiläen, Grillabende oder Dates zusammenkommen.

# Natürlich erfolgreich abnehmen

Wir sind nun mal soziale Wesen, und so spricht Essen, neben einem Gefühl von Sicherheit und Wohlbefinden, eben auch unser Bedürfnis nach Zugehörigkeit und Gemeinschaft an.



Heute leben wir jedoch in einem Überfluss an Nahrungsangeboten und für viele Menschen sind Lebensmittel ein einfacher Weg, um mit unguuten Gefühlen umzugehen.

Häufig verbinden wir Essen unbewusst mit Liebe, Wärme, Zuwendung und Familie. Diese positiven "Nebeneffekte" des Essens gehören zum menschlichen Leben einfach dazu. Und so ist es vollkommen in Ordnung, wenn wir uns mit Essen guttun wollen.

## Emotionale Gelüste erkennen

Ich möchte dir einen Lösungsweg anbieten, den du einerseits entspannt befolgen kannst und du andererseits genügend Freiraum hast, deine ganz individuellen Vorlieben zu leben.

Du wirst überrascht sein, welche Fortschritte du dabei machen kannst.



# Natürlich erfolgreich abnehmen

**Mache dir deine Situationen bewusst, in denen du aus emotionalen Gründen zum Essen greifst.**

Wenn beispielsweise Stressessen für dich ein Thema ist, beginnt die Lösung immer an der gleichen Stelle.

**Sei Achtsam!!!**



Benutze dazu dein Tagebuch. Schreibe dir nicht nur auf,

- was und wie viel du gegessen hast
- Notiere dir auch wie du dich dabei fühltest
- Wie war deine Stimmung?
- Konntest du dein Essen genießen?
- Hast du mit dem Essen aufgehört, nachdem du eine angenehme Sättigung gespürt hast?
- Warst du allein oder in Gesellschaft, etc.

**Finde und übe alternative Verhaltensweisen. Beispiele könnten folgende sein:**

- Bestätige, dass du dich gerade wütend, frustriert oder traurig fühlst. Das ist der einfachste Weg, dich vom emotionalen Essen zu befreien – was nicht bedeutet, dass es der leichteste Weg ist.
- Entspanne dich, indem du körperlich aktiv wirst (Laufen, Yoga, etc.)
- Höre dir deine Lieblingsmusik an.



# Natürlich erfolgreich abnehmen

- Sprache mit einem Freund / einer Freundin über deine Situation.
- Frage dich, was du WIRKLICH willst.
- Wenn dein Verlangen nach Essen zu übermächtig ist, greife zu Obst oder ähnlichen Gesundem
- Frage dich, was dieses immense Verlangen ausgelöst hat.

In Situationen, in denen du früher dachtest, du hast "Hunger", weißt du nun: "Ich bin nicht hungrig, ich fühle mich frustriert/erschöpft/angespannt/....."

Wenn du weißt, dass du viel bessere Handlungsalternativen hast, und Essen dein Thema nicht löst, gewinnst du viel mehr Kontrolle über dein Leben.

Das darf ruhig etwas Energie kosten. Denn du lernst ja etwas Neues.

**Etwas Neues lernen heißt, wir trainieren unsere Gedanken wie einen Muskel.**

**Das Ergebnis ist Stück für Stück ... mehr ... Freiheit.**



# Natürlich erfolgreich abnehmen

Wenn du erst einmal in der Lage bist, emotionalen und körperlichen Hunger eindeutig voneinander zu trennen, erkennst du immer schneller Situationen, in denen du früher impulsiv zu Lebensmitteln gegriffen hättest.

## Wie du emotionalen und körperlichen Hunger unterscheidest

Geringfügige Abweichungen sind durchaus möglich. Aber diese Prinzipien helfen dir in den meisten Situationen, körperlichen und emotionalen Hunger voneinander zu unterscheiden.

Sie schärfen deine Achtsamkeit und du weißt, warum du gegessen hast.

KÖRPERLICHER HUNGER	EMOTIONALER HUNGER
entsteht allmählich	entsteht plötzlich
ist eine Zeitlang erträglich	will sofort gestillt werden
ca. 3 – 4 Std. nach der letzten Mahlzeit	kann jederzeit eintreten
"irgendwas" Essbares genügt	spezielle Lebensmittel
durch Essen stillbar	Hunger bleibt
Essen befriedigt	kann Gewissensbisse auslösen

Emotionaler Hunger ist das Bedürfnis nach etwas Anderem. Nach einem Gefühl, das Essen nicht bedienen kann. Finde heraus, wonach du hungrig bist.

# Natürlich erfolgreich abnehmen



## Empfehlungen

- ✓ Übe dich in Achtsamkeit
- ✓ Lerne zu unterscheiden, wann du aus körperlichen und wann du aus emotionalen Gründen isst.
- ✓ Du musst dabei noch nicht einmal etwas ändern. Allein der Umstand, indem du erkennst, was der Anlass deines Essens ist, ist der erste Schritt zur Freiheit.
- ✓ Wann immer dein emotionaler Hunger zu groß wird, greife zu Obst oder etwas anderen Gesundem.

