

Die positive Absicht hinter deinem Essverhalten

Hast du schon mal darüber nachgedacht, warum du eigentlich isst, auch wenn du keinen Hunger hast? Im ersten Schritt geht es darum, die positive Absicht hinter deinem Essverhalten zu entdecken. Vielleicht isst du, weil du gestresst bist, dich langweilst oder dich trösten möchtest. Essen ist dabei oft ein Ventil, um in einen besseren Gefühlszustand zu kommen.

Stell dir vor: Du hattest einen langen, stressigen Tag. Du kommst nach Hause und greifst als erstes zu Keksen oder einem Schokoriegel. Das ist kein Zufall – dein Gehirn hat gelernt, dass Essen hilft, den Stress abzubauen oder dich zu beruhigen. Essen als Gefühlsbewältigung ist also eine Strategie, mit der dein Körper versucht, dir zu helfen.

Achtsamkeit als Schlüssel

Der erste Schritt zur Veränderung beginnt mit Achtsamkeit. Du musst dir bewusst machen, warum du isst – nicht aus Schuld oder Scham, sondern um es zu verstehen. Ein Ernährungstagebuch kann dir dabei helfen, dein Essverhalten genauer zu beobachten. Wann isst du? Was fühlst du in diesem Moment? Ist es echter Hunger oder eher emotionale Gewohnheit? Je mehr du dir dieser Muster bewusst wirst, desto leichter wird es dir fallen, sie zu verändern.

Dein Essverhalten annehmen

Wichtig ist, dass du dein Essverhalten nicht ablehnst oder verurteilst. Du isst nicht aus Boshaftigkeit oder Schwäche, sondern weil es dir in der Vergangenheit oft geholfen hat. Wie oft hat dir ein Stück Schokolade geholfen, dich besser zu fühlen, wenn du traurig oder gestresst warst? Anstatt dein Verhalten zu verteufeln, solltest du es würdigen. Es hat dir oft über schwierige Momente hinweggeholfen. Sobald du dein Verhalten akzeptierst, wird es leichter, neue Wege zu finden, um mit deinen Gefühlen umzugehen.

Verhalten und Gefühle trennen

Es ist auch wichtig, zu lernen, dein Verhalten von dir selbst zu trennen. Du bist nicht „ein Stressesser“, sondern jemand, der in stressigen Situationen zu viel isst. Das klingt vielleicht wie ein kleines Detail, aber dieser Unterschied ist entscheidend. Dein Essverhalten definiert nicht, wer du bist. Es ist einfach eine Reaktion auf das, was du fühlst.

Emotionen bewusst wahrnehmen

Der nächste Schritt besteht darin, deine Emotionen bewusst zuzulassen. Gefühle sind nicht schlecht oder gefährlich, sie sind ein Signal, dass etwas in deinem Leben deine Aufmerksamkeit braucht. Vielleicht greifst du oft zur Schokolade, wenn du bei der Arbeit gestresst bist. Die Frage ist: Was will dir dieser Stress sagen? Vielleicht, dass du eine



Pause brauchst? Indem du dir diese Pause nimmst, nimmst du dein Gefühl ernst und gibst deinem Körper, was er wirklich braucht.

Wenn du beginnst, deine Emotionen bewusst wahrzunehmen und zu akzeptieren, wirst du bemerken, dass das emotionale Essen mit der Zeit weniger wird. Es kann sein, dass es anfangs schwer ist, deine Gefühle direkt zu fühlen, und du vielleicht trotzdem noch oft isst. Aber das ist okay – es braucht Zeit, alte Gewohnheiten zu durchbrechen.

© Julia Sahm 2022



www.shinecoaching.de



LIFESTYLE SCHLANK



@julia_shinecoaching