



In 15 Minuten zu
mehr Klarheit
über dein
Essverhalten.

ESSVERHALTEN VERSTEHEN

WORKBOOK

Warum esse ich, obwohl ich keinen Hunger habe?
Ein Reflexionstool zu emotionalen Essmustern

ERNÄHRUNGSPRAXIS WAGNER





WILLKOMMEN

Schön, dass du da bist!

ÜBER MICH

Ich bin Ebba Wagner, Medizinische Ernährungswissenschaftlerin und zertifizierte Ernährungsberaterin. In meiner Ernährungspraxis begleite ich Menschen, die sich mehr Sicherheit und weniger Druck im Umgang mit Essen wünschen.

Dabei verbinde ich ernährungswissenschaftliche Erkenntnisse mit einem genauen Blick auf Essverhalten, Gedanken, Stress und den persönlichen Alltag. Mir ist wichtig, nicht nur das sichtbare Essverhalten zu betrachten, sondern gemeinsam zu verstehen, was dahintersteht.

Ebba Wagner

B. Sc. Medizinische Ernährungswissenschaftlerin
Ernährungsberaterin DGE





KENNST DU DAS?

Du hast eigentlich gegessen. Dein Magen fühlt sich nicht leer an und trotzdem zieht es dich immer wieder in die Küche.

Vielleicht denkst du an Schokolade, Brot, Käse, Chips oder etwas ganz Bestimmtes. Du versuchst, dich abzulenkten. Eine Zeit lang funktioniert es, aber dann isst du doch.

Und hinterher kommen die Schuldgefühle oder der Ärger: "Warum habe ich das jetzt schon wieder gemacht?" oder "Ich hatte doch gar keinen Hunger." oder "Morgen muss ich mich besser zusammenreißen."

Dieses Workbook hilft dir dabei, erste Zusammenhänge in deinem eigenen Essverhalten zu erkennen.

Es geht nicht darum, dich noch stärker zu kontrollieren oder dein Essen in „richtig“ und „falsch“ einzuteilen. Du sollst besser verstehen, was in diesen Situationen passiert und an welcher Stelle eine Veränderung sinnvoll sein könnte.

Nicht jeder Essimpuls ist körperlicher Hunger. Aber auch nicht jeder Essimpuls ohne Magenknurren ist automatisch emotionales Essen.



EMOTIONALES ESSEN

Das Essen ist häufig nicht der Anfang. Viele Menschen schauen nur auf den Moment, in dem sie essen. Sie sehen die offene Packung, das zweite Abendessen oder die unkontrollierten Snacks und denken: "Wenn ich mich doch nur zusammenreißen könnte."



Häufig beginnt der Kreislauf jedoch viel früher.

Vielleicht hast du tagsüber kaum Pausen gemacht. Vielleicht war deine Mahlzeit weniger nahrhaft, als dein Körper benötigt hätte. Vielleicht hast du versucht, besonders „gesund“ oder kalorienarm zu essen. Vielleicht warst du angespannt, enttäuscht, einsam oder einfach erschöpft.

Und auch nach dem Essen geht der Kreislauf oft weiter: mit Schuldgefühlen, neuen Regeln, Auslassen von Mahlzeiten oder dem Versuch, das Essen durch Bewegung auszugleichen.

Du kannst dein Verhalten erst sinnvoll ändern, wenn du verstehst, welche Funktion es erfüllt und wodurch es aufrechterhalten wird.

HINWEIS

Das Kreislaufmodell ist keine Diagnose und erklärt nicht jede Esssituation. Es ist eine Orientierungshilfe, mit der körperliche, emotionale, gedankliche und alltägliche Faktoren gemeinsam betrachtet werden können.



DER KREISLAUF

Nicht jeder Kreislauf sieht genau so aus. Bei dir können Schritte fehlen, in einer anderen Reihenfolge auftreten oder eine andere Bedeutung haben.





WÄHLE EINE SITUATION

Denke nicht allgemein über „mein emotionales Essen“ nach. Wähle eine einzelne Situation aus den letzten Tagen oder Wochen. Nutze möglichst keine Situation, die dich aktuell sehr stark belastet oder überfordert. Es reicht ein typischer Moment, den du mit etwas Abstand betrachten kannst.

Geeignet ist zum Beispiel:

- ein Abend, an dem du nach dem Abendessen weitergegessen hast.*
- eine Situation mit starkem Verlangen nach einem bestimmten Lebensmittel.*

Wann war die Situation?

Wo war ich?

Was habe ich ungefähr gegessen?

Was hat mich an der Situation belastet?

**Versuche die Situation zunächst möglichst neutral zu beschreiben
und noch nicht zu bewerten.**



SCHRITT 1 - DER AUSLÖSER

Der Auslöser ist nicht immer ein bestimmtes Gefühl. Auch Hunger, Zeitdruck, fehlende Pausen, eine ungewohnte Tagesstruktur oder eine strenge Ernährungsregel können den Essmoment vorbereiten.

Was war an diesem Tag los?

- | | |
|---|--|
| ☐ viel Arbeit oder Zeitdruck | ☐ wenig Zeit für Mahlzeiten |
| ☐ Konflikt oder Kritik | ☐ Einsamkeit |
| ☐ Schlafmangel / Müdigkeit | ☐ Langeweile |
| ☐ körperliche Beschwerden | ☐ Sonstiges: _____ |

Was ist unmittelbar vor dem Essdruck gewesen?

Was hatte sich über den Tag aufgebaut?

Mein möglicher Auslöser:



SCHRITT 2 - VERSORGUNG

Wie war dein Körper versorgt? Bevor du den Essmoment als rein emotional einordnest, betrachte die Stunden davor.

Meine Ernährung an diesem Tag:

FRÜHSTÜCK:

MITTAG:

SNACKS:

ABENDS:

Gab es Auffälligkeiten?

☐ lange Essenspausen

☐ ausgelassene Mahlzeiten

☐ deutlich kleinere Portionen

☐ Kalorien sparen

☐ Verzicht auf Lebensmittel

☐ mehr körperliche Aktivität

☐ wenig Flüssigkeit

☐ Sonstiges: _____

Was habe ich körperlich wahrgenommen?

Z.B. MAGENKNURREN, MÜDIGKEIT, GEREIZTHEIT, KOPFSCHMERZEN,...

Körperlicher Hunger vor dem Essen

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Essdruck vor dem Essen

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bewerte auf der Skala von 1-10 jeweils den körperlichen Hunger und Essdruck vor dem Essen. Diese beiden Werte müssen nicht gleich sein.

Du kannst kein Magenknurren verspüren und trotzdem körperlich unzureichend versorgt sein. Bei emotionalem Essen / gestörtem Essverhalten kann die Wahrnehmung & Interpretation von Hunger und Sättigung verändert sein.



SCHRITT 3 - GEDANKEN & REGELN

Was hast du in diesem Moment gedacht?

Gedanken können den Essdruck erhöhen, selbst wenn sie zunächst vernünftig klingen.

Typische Gedanken wie "Ich darf jetzt nichts mehr essen." oder "Ich habe es wieder nicht geschafft." oder "Heute ist eh alles egal.", ...können auftreten.

Welche Regel stand möglicherweise dahinter?

- | | |
|--|--|
| ☐ nicht essen nach bestimmter Uhrzeit | ☐ Mahlzeit muss immer gesund sein |
| ☐ Süßigkeiten nur an bestimmten Tagen | ☐ _____ |
| ☐ Kohlenhydrate am besten meiden | ☐ _____ |
| ☐ Essen durch Bewegung verdienen | ☐ _____ |

Was befürchte ich, wenn ich die Regel nicht einhalte?

Struktur oder Kontrolle?

Eine regelmäßige Mahlzeitenstruktur kann Sicherheit geben und körperlichen Hunger reduzieren. Starre Kontrolle hingegen lässt kaum Ausnahmen zu, erzeugt Angst oder Schuld oder schränkt soziale Situationen ein .

SCHRITT 5 - DIE REAKTION

Was du aus dieser Reflexion mitnehmen kannst:

Vielleicht hast du beim Bearbeiten dieses Workbooks gemerkt, dass dein Essverhalten komplexer ist, als du bisher gedacht hast.

Viele Menschen suchen die Ursache ausschließlich beim Essen. Tatsächlich beginnt der Kreislauf häufig schon deutlich früher – zum Beispiel durch lange Essenspausen, Stress, Erschöpfung, hohe Ansprüche an sich selbst oder strenge Ernährungsregeln.

Nimm dir aus diesem Workbook für die Zukunft drei Grundfragen mit:

Habe ich auf die Bedürfnisse meines Körpers gehört?

Welche Situation oder welches Gefühl ging meinem Essdruck voraus?

Was hat mir das Essen in diesem Moment kurzfristig gegeben?

Du musst diese Fragen nicht jedes Mal perfekt beantworten können. Oft reicht es schon, die eigenen Muster nach und nach besser zu erkennen.

Manchmal reicht ein Workbook allein nicht aus.
Wenn du das Gefühl hast, dich immer wieder im Kreis zu drehen, kann eine individuelle Ernährungstherapie dabei helfen, die Zusammenhänge gemeinsam einzuordnen und alltagstaugliche Veränderungen zu entwickeln.
Ein Reflexions-Tool kann erste Zusammenhänge sichtbar machen – es ersetzt jedoch keine individuelle Diagnostik oder Therapie.



DU WÜNSCHST DIR UNTERSTÜTZUNG?



Um zu sehen, ob wir gemeinsam daran arbeiten können, dein emotionales Essverhalten zu lösen, kontaktiere mich gerne per Mail oder telefonisch und vereinbare ein kostenfreies Informationsgespräch.

TERMIN ANFRAGEN

ERNÄHRUNGSPRAXIS WAGNER

Am Spargelhof 2 | 23554 Lübeck

www.ernaehrungspraxis-wagner.de

info@ernaehrungspraxis-wagner.de

+49 177 869 3550

