

V.I.P. Coaching – 2022 wird MEIN Jahr!

Gruppencoaching

Schön, dass du hier bist!



ABSPECKEN
KANN JEDER



emotionales Essen

– eine Statistik



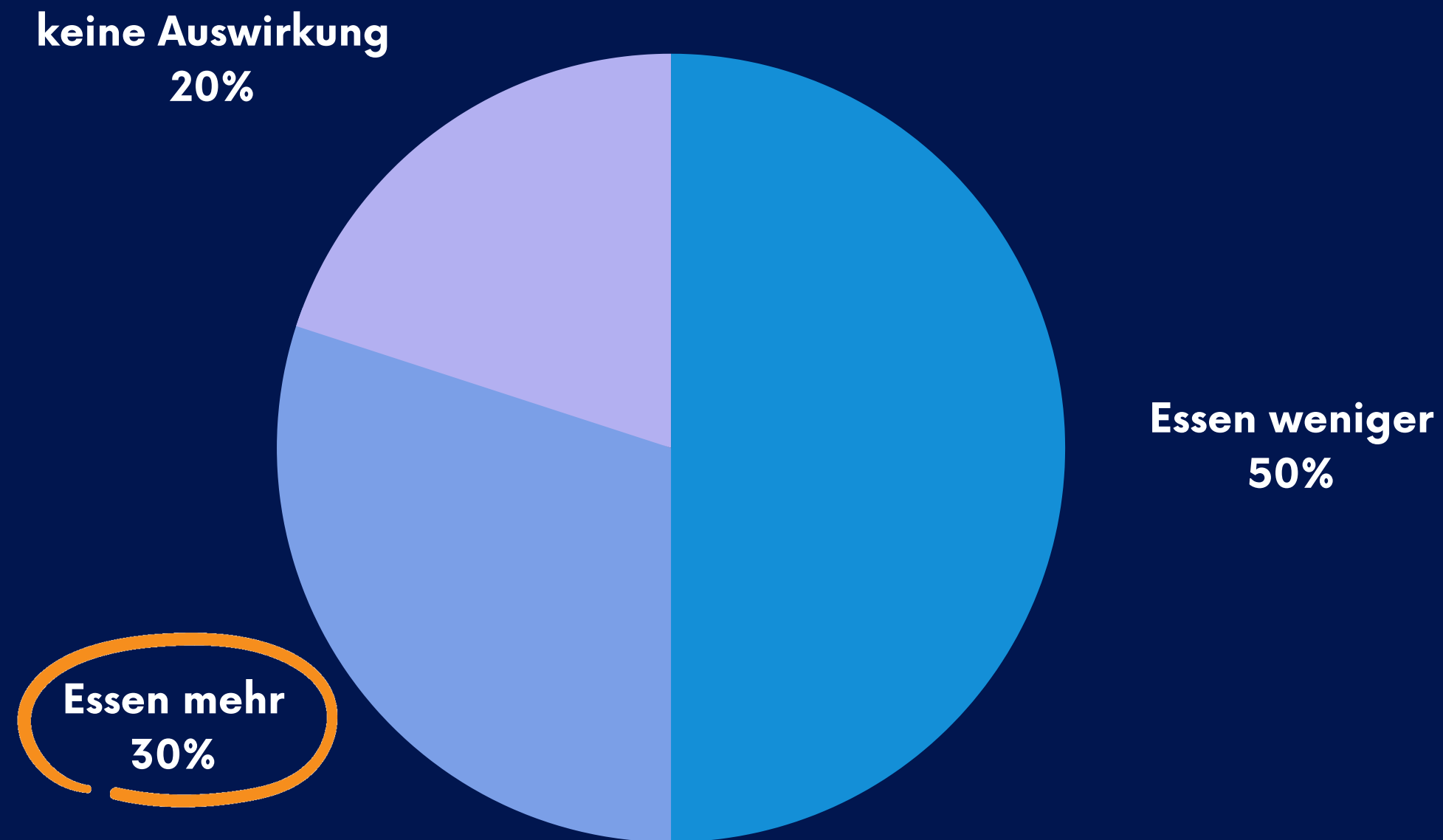
**aller Menschen geben an, dass sich
Emotionen auf ihr Essverhalten auswirken**



ABSPECKEN
K A N N J E D E R

emotionales Essen

– eine Statistik



ABSPECKEN
K A N N J E D E R

emotionales Essen

- Art der Emotionen



Freude



Trauer

Wut

Angst



ABSPECKEN
K A N N J E D E R

emotionales Essen

– Art der Emotionen



Freude



Trauer
Wut
Angst

Die negativen Emotionen
haben einen größeren Einfluss
auf unser Essverhalten.



ABSPECKEN
KANN JEDER

emotionales Essen

– Situationen & Gedanken

Jetzt mache ich es mir mal so
richtig schön!

Stress

Lasst mich doch einfach alle
mal in Ruhe!

Frust

Jetzt ist es doch eh egal!
Morgen geht's wieder los...



Langeweile

Einsamkeit

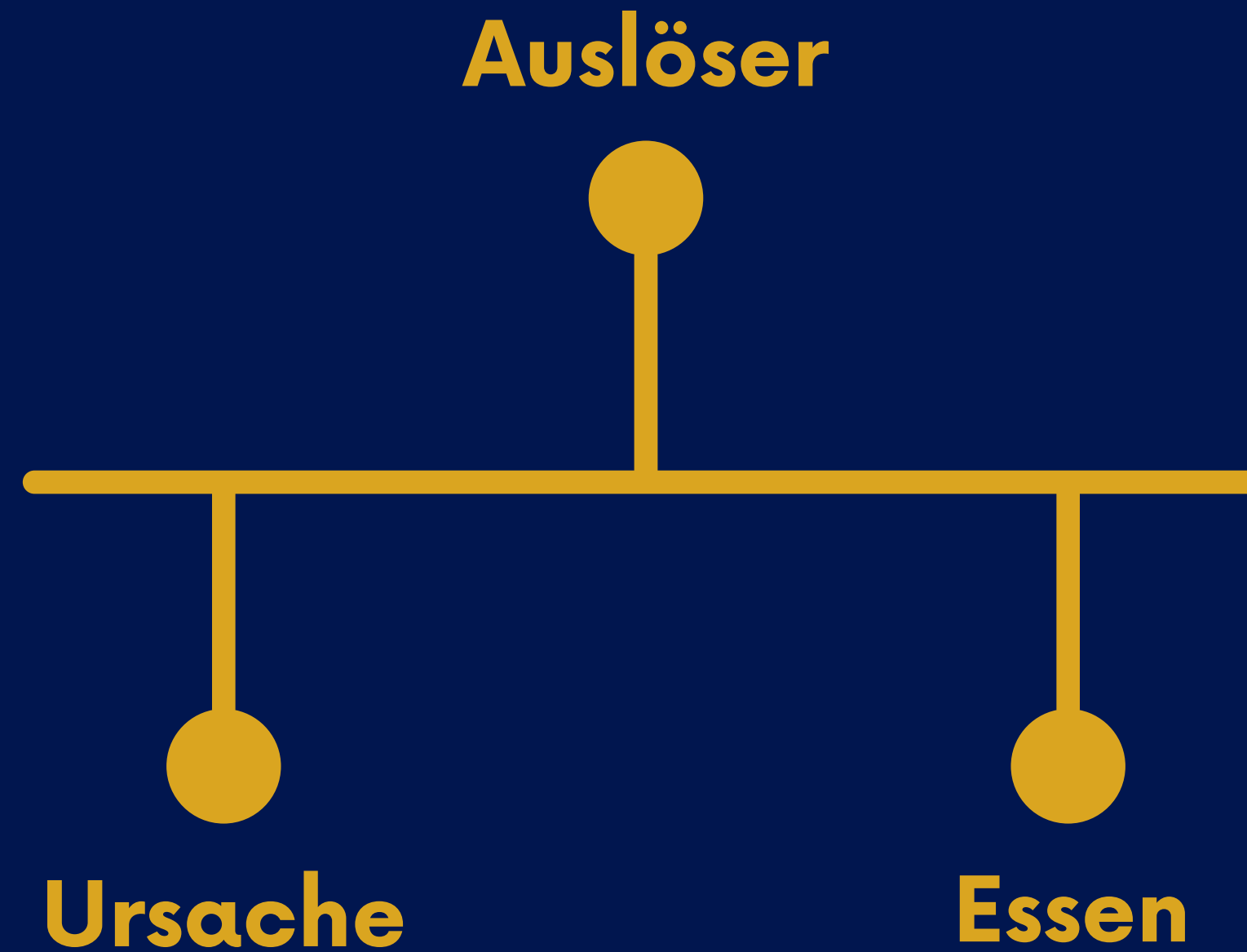
Das habe ich mir jetzt aber
auch wirklich verdient!



ABSPECKEN
K A N N J E D E R

emotionales Essen

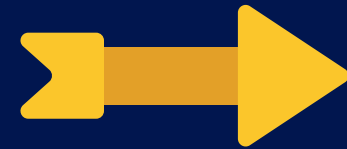
– der Ablauf



ABSPECKEN
K A N N J E D E R

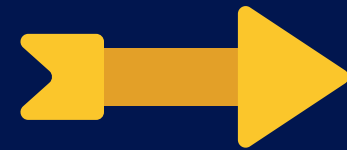
emotionales Essen

Ursache



Was/Wer ist der Grund für
die entstandene Emotion?

Auslöser



Was/Wer löst das emotionale
Essen aus/ begünstigt es?



ABSPECKEN
K A N N J E D E R

emotionale Ess-Typen

Belohnungs- Esser	aggressiver Esser	Frust-Esser	Harmonie- Esser	einsamer Esser
geht Aufgaben gezielt an	gerät leicht in Rage	Ängste, Frustration & Sorgen	wollen es allen Recht machen	empfindet Eintönigkeit
hält durch bis zum Schluss	wird wütend	unbändiger Appetit	Ablehnung führt zu Stress	Essen ersetzt Gesellschaft
Belohnung	Ventil	Ess-Attacken	Druck-Essen	fettreich & unregelmäßig



ABSPECKEN
K A N N J E D E R

Strategien

gegen das emotionale Essen

- 1** Welcher emotionale Ess-Typ bist du?
- 2** Was sind deine Auslöser/Ursachen?

Situationen

- Konflikte
- Stress
- Geldsorgen
- Langeweile
- bestimmte Menschen

Orte

- Kino
- Sofa
- Arbeitsplatz



ABSPECKEN
K A N N J E D E R



Strategien

gegen das emotionale Essen

- 1** Welcher emotionale Ess-Typ bist du?
- 2** Was sind deine Auslöser/Ursachen?

*emotionales Essen ist immer
eine Bewältigungsstrategie
um Gefühle oder unangenehme
Ereignisse zu kompensieren!*



ABSPECKEN
K A N N J E D E R

Strategien

gegen das emotionale Essen

- 1** Welcher emotionale Ess-Typ bist du?
- 2** Was sind deine Auslöser/Ursachen?
- 3** Welches Gefühl/welchen Zustand wünschst du dir ?

Trauer → Freude/Trost

Wut → "Ventil"

Angst → Beruhigung



ABSPECKEN
K A N N J E D E R

Strategien

gegen das emotionale Essen

- 1** **Welcher emotionale Ess-Typ bist du?**
- 2** **Was sind deine Auslöser/Ursachen?**
- 3** **Welches Gefühl/welchen Zustand wünschst du dir ?**
- 4** **Was sind alternative Handlungen zum Essen?**



ABSPECKEN
K A N N J E D E R

Strategien zum emotionalen Essen

- deine To Do's

Ess-Typ bestimmen

"warum esse ich?"

Alternativ-Liste

Umsetzung



ABSPECKEN
K A N N J E D E R



Dein Werkzeugkoffer

- Erfolg hat 3 Buchstaben...



Ess-Typen
Tabelle



Journal
"warum esse ich gerade?"



Alternativ-Liste



ABSPECKEN
KANN JEDER



unser Leitgedanke

"Wir dürfen lernen, körperliche Signale klar zu erkennen und sie von unseren Emotionen zu trennen!"



ABSPECKEN
K A N N J E D E R



V.I.P. Coaching – 2022 wird MEIN Jahr!

Gruppencoaching

Danke



ABSPECKEN
K A N N J E D E R

