

Worksheet: Stressessen – Trigger erkennen

Nutze dieses Arbeitsblatt, um deine persönlichen Auslöser (Trigger) für Stressessen zu erkennen. Je klarer du sie identifizierst, desto leichter kannst du das Muster durchbrechen.

1. Typische Situationen

In welchen Momenten tritt dein Essdrang am häufigsten auf? (z. B. nach der Arbeit, abends auf dem Sofa, in Pausen, nach Konflikten, beim Fernsehen)

2. Emotionale Auslöser

Welche Gefühle gehen dem Essen voraus? (Stress, Überforderung, Einsamkeit, Langeweile, Frust, Müdigkeit, Anspannung, Nervosität)

3. Körperliche Signale

Was spürst du vorher? (z. B. Druck im Brustkorb, schnelles Atmen, Unruhe, Energieabfall)

4. Gedankenmuster

Welche Gedanken tauchen auf? (z. B. „Ich brauche jetzt etwas Süßes“, „Ich halte das sonst nicht aus“, „Ich habe es mir verdient“)

5. Verhaltensmuster

Was tust du unmittelbar vor dem Essen? (z. B. direkt in die Küche gehen, Snack-Schublade öffnen, heimlich essen)

6. Alternative Strategien

Welche schnellen Alternativen könntest du in diesen Momenten ausprobieren? (z. B. 10 Atemzüge, Glas Wasser, Musik, kurzer Spaziergang, Stretching)
