

FRUST, ÄRGER, STRESS?

3 REZEPTE FÜR STRESSESSER

So lässt du Chips, Schoki und
Co links liegen - ohne, dass es
Dir schwerfällt

www.laux-gesundheitsfoerderung.com



Herzlich Willkommen!

ICH BIN CAROLINE LAUX (GESUNDHEITSFÖRDERUNG B.A.) -
DEINE EXPERTIN IN SACHEN STRESSSEN

Es freut mich, dass du dir die Rezeptsammlung für Stressesser heruntergeladen hast. Auf den folgenden Seiten zeige ich dir, wie du Chips und Co links langfristig liegen lässt. Du lernst:

- welche Schritte für dich wichtig sind, um Stressessen zu vermeiden
- was Stressessen mit deinen Gefühlen und Gedanken zu tun hat
- wie du die Rezepte um persönliche Zutaten ergänzen kannst, so dass sie wunderbar zu dir passen

Nimm dir einen Stift und ein paar ruhige Minuten!

Viele Aha-Erlebnisse und gutes Gelingen wünscht dir

Deine Caroline



ERSTES REZEPT

Akzeptieren

Stressessen hat viele Ursachen. Oft sind es private oder berufliche Konflikte, ein hoher Zeitdruck, fehlende Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Vielleicht willst du dich auch mit Essen belohnen, bist du unzufrieden mit dir oder mit deiner mangelnden Willenskraft. Denn obwohl du weißt, wie eine gesunde Ernährung aussieht, so fällt es dir schwer, diese dauerhaft umzusetzen.

Zu deiner Beruhigung: du bist nicht allein! Ca. 40% der Deutschen neigen zum Stressessen.

Warum?

Stress ist ein Energieräuber, sowohl psychisch als auch körperlich. Das heißt, er zehrt an unseren Nerven und macht uns müde und unkonzentriert. Vor allem dein Hirn benötigt viel Energie. Daher greift der Körper instinktiv zu den energiereichsten Lebensmitteln mit viel Fett und Kohlenhydraten (z.B. Chips und Schokolade). Sobald du etwas gegessen hast, sinkt für kurze Zeit dein Stresspegel.

Je mehr du nun versuchst, im Stress Gemüsesticks zu essen oder Wasser zu trinken, desto mehr kämpfst du gegen deinen Körper an. Das belastet ihn zusätzlich.

Also: akzeptiere erst einmal die Situation. **Das nimmt den Druck raus.**

ZWEITES REZEPT

Wahrnehmen

Stressessen geschieht oft unbewusst und automatisch. Daher ist es wichtig, die Auslöser zu kennen. Und es geht darum, den eigenen Gefühlen mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Beantworte in den nächsten drei Tagen folgende Fragen. Los geht's!

1) Was hat mich heute genau gestresst?

Notiere dir möglichst **genau**, was dich heute belastet hat. War es ein Konflikt im Job, der nicht zu bewältigende Stapel an Arbeit, das schreiende Kind, die Sorge um einen Angehörigen, Ärger über dich selbst usw.?

Tag 1

Tag 2

Tag 3

2) Wie habe ich mich dabei gefühlt?

Notiere dir, wie du dich während oder nach der Stresssituation gefühlt hast. Auch hier geht es wieder darum, Zusammenhänge zu erkennen.

Tag 1

Tag 2

Tag 3

DRITTES REZEPT

Alternativen finden

Mit dem zweiten Rezept hast du herausgefunden, welche Gefühle im Stress auftreten. Hast du wiederkehrende Muster erkannt? Was überrascht dich? Was möchtest du ändern?



Wenn die Heißhungerattacke im Anmarsch ist, dann hat der Körper keinen Nerv, um nach passenderen Lösungen zu suchen. Daher ist es wichtig, dass du dir vorher überlegst, was du tun kannst.

Schau dir nochmal das Rezept Nr. 2 an: welche deiner Gefühle führen zum Stressessen? Vielleicht kannst du sie in folgende Schubladen stecken:

- ☐ Körperlicher Hunger (und vielleicht wenig Zeit)
- ☐ Müdigkeit
- ☐ Ärger
- ☐ Einsamkeit

Auf den folgenden Seiten findest mehr dazu...

1) Du bist **echt körperlich** hungrig, weil deine letzte Mahlzeit ein paar Stunden zurückliegt? Dann überlege dir, was du schnell kochen oder aus dem Vorrat zubereiten kannst. Selbst gemacht ist auf alle Fälle besser als den Süßigkeitenschrank zu plündern oder schon wieder eine Fertigpizza zu bestellen. Für einen kleinen Snack eignen sich Obst, Trockenfrüchte und Nüsse.

Das kann ich tun:



2) Du bist **müde**? Dein Arbeitstag war lang, du bist früh aufgestanden oder hattest Schichtdienst. Dann braucht der Körper nichts zu essen, sondern Ruhe, eine Entspannungsübung oder Schlaf. Überlege dir, was dir persönlich guttun würde.

Das kann ich tun:



3) Du bist **verärgert**? Du hattest Stress mit Kollegen, Kunden, Patienten, Kindern oder deinem Chef? Oder ärgerst dich über dich selbst?

Auch hier braucht dein Körper nichts zu essen, sondern ein anderes Ventil: Bewegung! Du musst keinen Marathon laufen, eine Runde um den Block hilft bereits. Überlege dir, welche Bewegung dir Freude macht. Oder welche Bewegung dir früher Spaß gemacht hat. Vielleicht ist es ja an der Zeit, diese wieder aufleben zu lassen? Oder etwas Neues auszuprobieren?

Das kann ich tun:



4) Du fühlst dich **einsam**. Das muss nicht zwingend bedeuten, dass du allein bist. Einsamkeit kann in jeder Lebenslage und in jedem Alter auftreten. Überlege dir, was du brauchst, um dich zufrieden zu fühlen? Was oder wer kann dir in dieser Situation helfen? Vielleicht hilft es dir, einem Hobby nachzugehen oder jemanden anzurufen?

Das kann ich tun:



Notiere dir, was du tun kannst:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Welche 3 Dinge lassen sich am leichtesten umsetzen?

Hänge diesen Zettel an den Kühlschrank oder lege ihn in deine Schublade. Bevor du Schoki, Chips und Co plünderst, probiere deine Alternative aus.

Und sei geduldig mit dir! Gewohnheiten lassen sich nicht von heute auf morgen ändern! Jeder noch so kleine Schritt zählt!

WIE GEHT ES WEITER?

Du möchtest mehr zum Thema erfahren? Dann folge mir auf Instagram.

Du möchtest mich "in echt" kennenlernen? Dann sei beim nächsten kostenloses Webinar zum Thema Stressessen mit dabei! Aktuelle Termine findest du auf Instagram oder Facebook.

Du möchtest lieber individuelle Unterstützung? Kein Problem, ich bin gern für dich da! Melde dich für einfach für ein gemeinsames kostenloses Erstgespräch an (Kontaktdaten siehe unten).

Bis bald, ich freue mich, dich kennenzulernen!

Deine Caroline

Instagram: laux_gesundheitscoaching

Webseite: www.laux-gesundheitsfoerderung.com

Mail: carolinelaux@onlinehome.de

