



Dein Notfall-Plan bei Stress-Essen

Mit dieser Formel stoppst du den Griff zum Essen und stärkst die Verbindung zu dir selbst.





Dein Notfall-Plan bei Stress-Essen

→ Mit dieser Formel stoppst du den Griff zum Essen

Wenn du den inneren Drang zu essen spürst, ohne wirklich körperlich hungrig zu sein, fühlt sich das oft überwältigend an – fast so, als hättest du keine andere Wahl.

Die **PAUSE**-Formel hilft dir dabei, aus diesem Automatismus auszusteigen, um eine bewusste, liebevolle Entscheidung zu treffen.

P – Pause machen

Noch bevor du zum Essen greifst – drück innerlich auf “Pause”.

Nur für einen kurzen Moment. Schließ die Augen, atme tief ein und wieder aus.

Vor allem das lange Ausatmen oder ein tiefer Seufzer signalisiert deinem Körper:

„Ich bin in Sicherheit. Ich darf entspannen.“

Hier beginnt die Veränderung. Dieser erste Schritt unterbricht die automatische Reaktion und bringt dich zurück ins Bewusstsein.

A – Achtsamkeit aktivieren

Lenk deine Aufmerksamkeit ganz bewusst nach innen. Frag dich:

- „Was ist gerade in mir los?“
- „Was fühle ich gerade?“
- „Wo in meinem Körper spüre ich dieses Gefühl?“

U – Ursache erkennen

Gib dem Gefühl einen Namen. Vielleicht ist es Stress, Überforderung, Einsamkeit, Wut, Traurigkeit, Langeweile oder einfach das Bedürfnis, dich zu spüren?

- „Welche Situation oder welcher Gedanke hat dieses Gefühl ausgelöst?“

S – Selbstfürsorge

Lass das Gefühl einfach einen Moment da sein. Es ist ok. Es möchte dir etwas mitteilen.

- „Was brauche ich gerade wirklich? Auf welches Bedürfnis möchte mein Gefühl mich hinweisen? Was würde mir jetzt guttun?“

E – Entscheidung treffen

Triff eine bewusste Entscheidung!

- Wenn du immer noch essen möchtest, ist das vollkommen ok, weil es eine bewusste Entscheidung ist. Dann setz dich hin und genieße! Ohne schlechtes Gewissen!
- Vielleicht möchtest du aber auch eine Lösung finden, die dein Bedürfnis wirklich stillt?

→ Wenn du klar erkennen kannst, was du gerade brauchst, gib dir genau das!

Wenn jetzt keine Zeit dafür ist, nimm sie dir später!

→ Wenn du das Bedürfnis nicht erkennen kannst, sind hier ein paar SOS-Ideen, die dir auf mehreren Ebenen helfen können:

♡ Für dein Herz & deine Seele

- Ich lege meine Hand aufs Herz und bin für mich da.
- Ich schreibe mir meine Gedanken und Gefühle von der Seele.
- Ich höre eine Mini-Meditation, um mich mit mir zu verbinden.
- Ich erinnere mich an einen Herzens-Moment und spüre die Dankbarkeit.
- Ich mache es mir ganz gemütlich und kümmere mich gut um mich.
- Ich sage mir innerlich: „Es ist ok so, wie es gerade ist. Das Gefühl darf da sein. Ich bin sicher.“

♡ Für deinen Körper

- Ich trinke ein großes Glas Wasser.
- Ich gehe kurz an die frische Luft und atme tief ein und lange aus.
- Ich höre mein Lieblingslied und tanze.
- Ich strecke mich oder bewege mich sanft.
- Ich lege mich hin und schließe kurz die Augen.
- Ich gönne mir eine Mini-Pause – ohne Handy, nur mit mir.

♡ Kleiner Reminder:

Diese **PAUSE**-Formel ist wie ein liebevoller Anker, auf den du immer zurückgreifen kannst und der dir Halt gibt, bevor du dich verlierst.

Du musst die Übung nicht „perfekt“ anwenden – allein das kurze Innehalten verändert schon etwas in dir. Mit jedem Mal wächst deine Verbindung zu dir selbst. Sei stolz auf dich, dass du einen anderen Weg gewählt hast als bisher! ♡

Tipp: Druck dir diesen Notfallplan aus und leg ihn dorthin, wo du normalerweise zum Essen greifst – am Kühlschrank, in der Küchenschublade oder am Schreibtisch. So erinnerst du dich rechtzeitig daran, dass du etwas verändern kannst – bevor es passiert ist.

Sei gut zu dir und vertrau deinem Bauchgefühl. Du schaffst das!

Alles Liebe,
