

Die 3 größten Herausforderungen bei Stress und emotionalem Essen – und einfache Lösungen, die wirklich helfen



Fühlst du dich manchmal gestresst, überfordert und greifst aus Frust oder Erschöpfung zu Essen, ohne wirklich Hunger zu haben? Du bist nicht allein. Stress und emotionales Essen betreffen so viele Frauen, und oft wissen wir nicht, wo wir anfangen sollen, um aus diesem Kreislauf auszubrechen.

In diesem kurzen Guide stelle ich dir die 3 größten Herausforderungen vor, die viele Frauen in stressigen Phasen erleben – und ich zeige dir konkrete, einfache Wege, wie du diese Hürden meistern kannst. Kleine Schritte können bereits große Veränderungen bewirken!



1: Der innere Druck lässt dich ständig „funktionieren müssen“

Herausforderung: Du hast das Gefühl, alles gleichzeitig erledigen zu müssen. Der ständige Druck, perfekt zu sein – als Mutter, Partnerin, Berufstätige – lässt kaum Zeit für dich selbst. Am Ende des Tages bist du ausgelaugt und leer.

Neue Lösung: Die „Prioritäten-3-Regel“ anwenden

- Schreibe dir morgens drei Dinge auf, die an diesem Tag wirklich wichtig sind. Es dürfen keine 10 Punkte sein, sondern nur 3. Frage dich: „Was würde mich heute wirklich entlasten?“ Sobald diese drei Aufgaben erledigt sind, darf der Rest des Tages langsamer verlaufen. Diese Methode hilft dir, dich weniger überfordert zu fühlen, weil du dich auf das Wesentliche konzentrierst.

2: Du greifst zu Essen, um Stress oder Einsamkeit zu betäuben

Herausforderung: Nach einem langen, stressigen Tag fühlst du dich emotional ausgelaugt. Statt auf dich einzugehen, greifst du zu Snacks, um dich kurzzeitig besser zu fühlen. Aber danach kommt oft das schlechte Gewissen.

Neue Lösung: Schaffe einen „Trost-Moment“ ohne Essen

- Frage dich in einem solchen Moment: „Wie kann ich mir jetzt Trost oder Geborgenheit schenken?“ Vielleicht brauchst du einen warmen Tee, eine kuschelige Decke oder eine kurze Pause mit einem inspirierenden Podcast. Baue dir eine kleine „Trost-Kiste“, die mit Dingen gefüllt ist, die dir guttun – ein Lieblingsbuch, eine Duftkerze oder eine motivierende Playlist. Du wirst merken, dass du nach und nach weniger das Bedürfnis hast, Stress mit Essen zu bewältigen.

3: Deine Selbstkritik hält dich gefangen

Herausforderung: Die innere Stimme, die dir sagt, dass du nicht genug bist, dass du versagst, wenn du emotional bist, oder dass dein Körper nicht gut genug ist, kann dich innerlich blockieren. Diese Gedanken führen dazu, dass du dich schlecht fühlst und noch mehr Stress erlebst.

Neue Lösung: Führe einen „Dankbarkeitsmoment“ ein

- Schreibe jeden Abend drei Dinge auf, die du an dir und deinem Tag schätzt. Es können kleine Dinge sein, wie „Ich habe heute Zeit für mich genommen“ oder „Ich habe mit meiner Freundin gelacht.“ Dankbarkeit verändert deine innere Wahrnehmung und hilft dir, liebevoller mit dir selbst zu sprechen. Wenn du diesen Moment zur Routine machst, wird es dir leichter fallen, mit dir selbst geduldig und freundlich umzugehen.

Abschluss & Einladung:

Stress und emotionales Essen sind Herausforderungen, die viele Frauen teilen, aber du musst diesen Weg nicht allein gehen. Du hast die Möglichkeit, diese Hürden zu überwinden und eine liebevolle Beziehung zu dir selbst zu entwickeln.

Wenn du tiefer in diese Themen einsteigen möchtest, lade ich dich herzlich ein, meinen Online-Kurs „Emotionales Essen überwinden: Dein 7-Tage-Reset“ zu entdecken. In nur einer Woche zeige ich dir, wie du deine emotionalen Auslöser verstehst, deinen Stress bewältigst und wieder Frieden mit dir selbst findest. Mit täglichen Videos und Workbook.

[Kommt dem nächst.]

**Herzlichst deine
Bianca**



www.resilienz-ernaehrungsberatung.de



bianca@resilienz-ernaehrungsberatung



[resilienz.ernaehrung](https://www.instagram.com/resilienz.ernaehrung)