

# Inhaltsverzeichnis

<b>Erster Teil – Stress und Ernährung</b> .....	7
Was ist Stress? .....	9
Definition und Hauptmerkmale.....	11
Körperliche Reaktionen in Stress-Situationen.....	18
Kampf oder Flucht.....	19
Wie erkennen Sie den Stresszustand? .....	23
Wie entsteht psychischer Stress? .....	27
Negatives Denken.....	30
Automatische Gedanken, die Stress verursachen .....	35
Der innere Dialog (Selbstgespräch, Selbstkommunikation).....	37
Überzeugungen und Selbstgespräche, die zum Essen unter Stress beitragen .....	38
Konstruktive Selbstinstruktionen .....	39
Der Lebensstil als Quelle des Stresses .....	41
Warum essen wir, wenn wir im Stress sind.....	45
Stress und Ernährungsverhalten .....	45
Der Hunger im Kopf.....	46
A. Biologische Faktoren.....	48
B. Psychologische Faktoren .....	50
Wie Sie sich fühlen, so ernähren Sie sich.....	52
Paradoxe Reaktionen.....	54
Personen auf Diät („Diäter“) essen unter Stress mehr.....	55
Chronischer Stress und Essanfälle .....	55
Erkennen des Stresses.....	59
Stress und Gewichtszunahme - Kann Stress Sie dick machen? .....	59
Überessen wegen Stresses .....	61
Stress und Gewichtsverlust .....	62
Stress und Essgewohnheiten .....	64
Unterbrechung des Kreislaufs: Stress – Essen - Stress.....	66
Bewältigung des stress-induzierten Essens – ohne strenge Diäten ....	68
Die Verfahren zur Regulierung des stress-induzierten Essens.....	68
Änderung der Ernährungsweise.....	73
Wichtige Fragen in Bezug auf die Änderung der Ernährungsweise ..	73
Mentale Techniken zur Stressreduktion .....	74
Das Bewusstsein über die Gedanken.....	75
Rationales Denken.....	76
Selbsthilfe-Programm.....	77

<b>Zweiter Teil – Emotionen und Essen .....</b>	<b>79</b>
Was ist „emotionales Essen“? .....	84
Wodurch entsteht „emotionales Essen“? .....	87
Emotionen und Ernährung.....	91
Emotionales Essen ist wie Sucht nach Drogen.....	92
Warum essen wir aus emotionalen Gründen? .....	94
Wie beruhigt das emotionale Essen die Emotionen? .....	96
Wenn Sie die Ursachen des emotionalen Essens kennen, werden Sie sich leichter davon lösen! .....	96
Biologische Faktoren.....	98
Soziale Faktoren .....	99
Erziehungsfaktoren.....	100
Ärger.....	101
Wie erkennen wir den unterdrückten Ärger und Zorn?.....	104
Angst.....	106
Wie können Sie Angstquellen entdecken? .....	108
Einsamkeit und Langeweile.....	109
Einsamkeit.....	110
Langeweile .....	113
Prämenstruelles Syndrom (PMS) und emotionales Essen .....	115
Emotionales Essen und körperlicher Hunger.....	116
Schuld.....	118
Eifersucht und Neid.....	119
Glück .....	119
Enttäuschung und Beleidigung .....	120
Gefühl der Leere.....	121
Trauer.....	121
Vertagung / Verzögerung (Protrahierung).....	122
Gefühl der Hilflosigkeit.....	123
<b>Merkmale des emotionalen Essens.....</b>	<b>124</b>
Erkennung des emotionalen Essens.....	124
1. Hunger erscheint plötzlich.....	124
2. Wunsch nur nach bestimmten Lebensmitteln.....	124
3. Hunger sucht momentane Befriedigung.....	125
4. Das Hungergefühl ist oft verbunden mit unangenehmer Emotion.....	125
5. Nahrungsaufnahme kann unbewusst sein.....	125
6. Essen wird fortgesetzt trotz des Sättigungsgefühls .....	125
7. Hunger fühlt man nicht im Magen .....	126

8. Wenn der Bedarf nach Lebensmitteln erfüllt ist, entsteht oft ein Gefühl des Bedauerns oder der Schuld.....	126
Assoziierte Faktoren.....	127
Unterschiede zwischen emotionalem und körperlichem Hunger .....	128
Hunger .....	128
Heißhunger .....	129
Emotionaler (mentaler) Hunger .....	130
Quiz – Sind Sie ein „emotionaler Esser“? .....	132
Ergebnis.....	135
Trostnahrung.....	136
Wie können wir emotionales Essen überwinden? .....	137
Was können Sie tun, wenn emotionales Essen zu einem Problem geworden ist? .....	139
Wie können Sie den Kreis des emotionalen Essens brechen? .....	141
Ablenkung der Aufmerksamkeit .....	143
Leiten Sie die Aufmerksamkeit auf sich selbst um .....	144
Was passiert, wenn ich nicht in der Lage bin die Aufmerksamkeit vom Essen umzuleiten? .....	145
Methoden zur Überwindung des emotionalen Essens .....	146
Planen Sie Ihre Mahlzeiten und essen Sie <i>bewusst!</i> .....	146
Machen Sie eine Pause .....	148
Die wichtigen Infos des Kapitels in ein paar Tipps zusammengefasst: .....	152
Tagebuch (Kopiervorlage) .....	153
<b>Literatur- und Quellenverzeichnis.....</b>	<b>154</b>