

Inhaltsverzeichnis

Erster Teil – Stress und Ernährung	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

Zweiter Teil – Emotionen und Essen	79
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
Merkmale des emotionalen Essens.....	124
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
Literatur- und Quellenverzeichnis.....	154