

Emotionales Stress-Essen

Business läuft, doch Essen wird zur Antwort auf Stress?

Andreas Altmannsberger



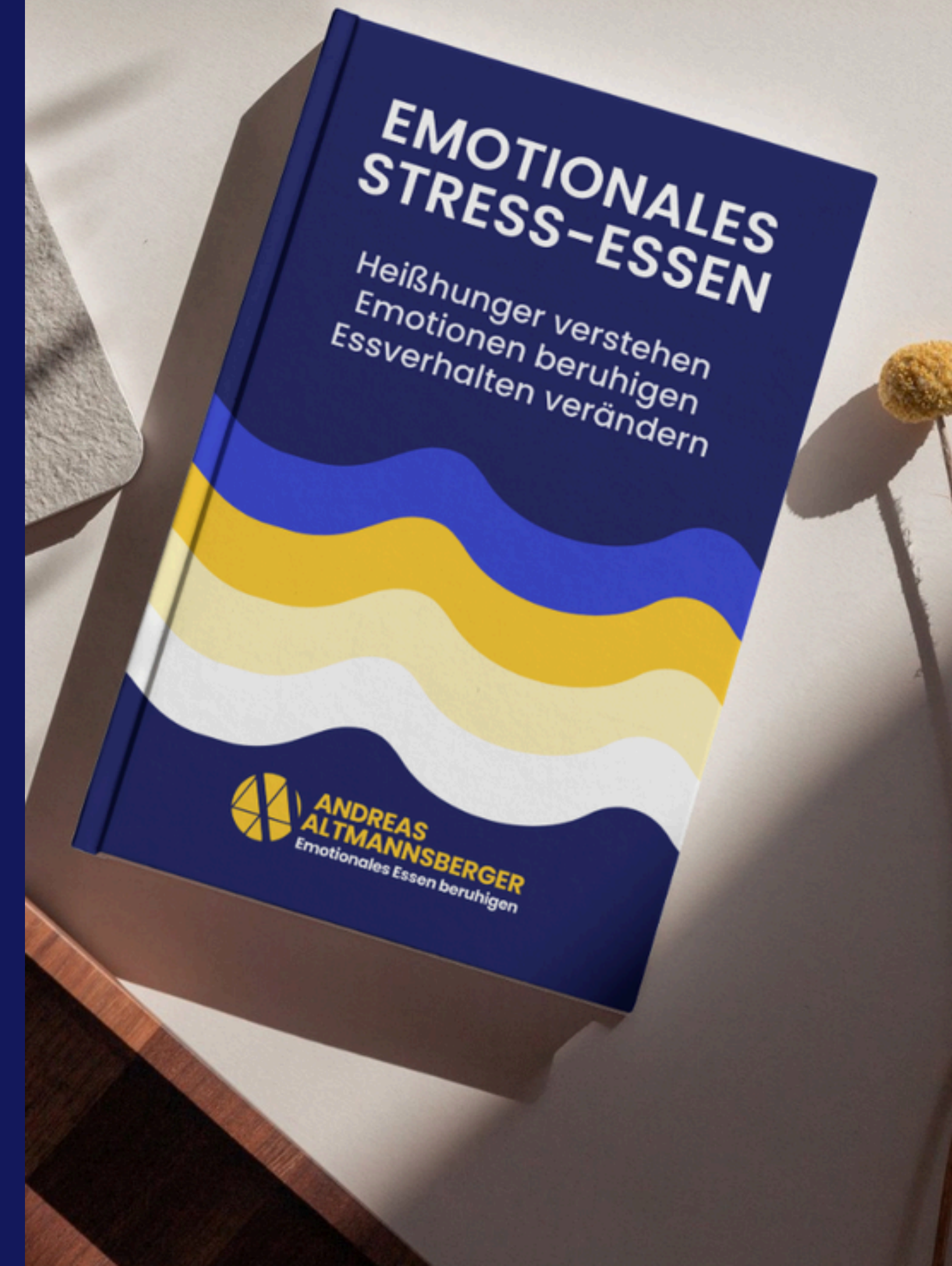
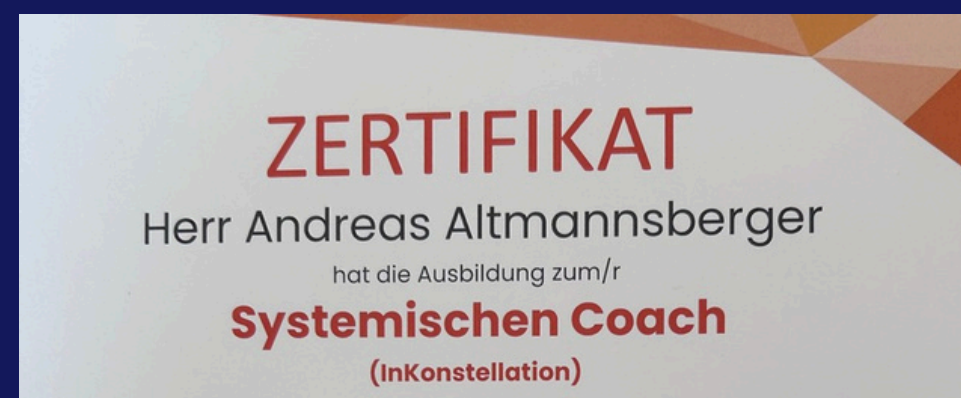


Ziele des Workshops

- Ursachen von Stress-Essen erkennen
- Mythen und falsche Strategien aufdecken
- Klarheit und Orientierung gewinnen, wo die Lösung zu finden ist.

Über mich

- Emotions-Coach spezialisiert auf souveräne Selbstführung unter Stress und emotionales Essen als Symptom.
- Vater eines sechsjährigen Sohnes
- Lebt in Köln
- Arbeitet remote deutschlandweit



Frühere Situation

Konfliktscheu seit der Jugend und höchst engagiert im Erwachsenenalter
im IT-Telco-Projektgeschäft: **Selbstbild "Der Möglichmacher"**

Immer schön lächeln

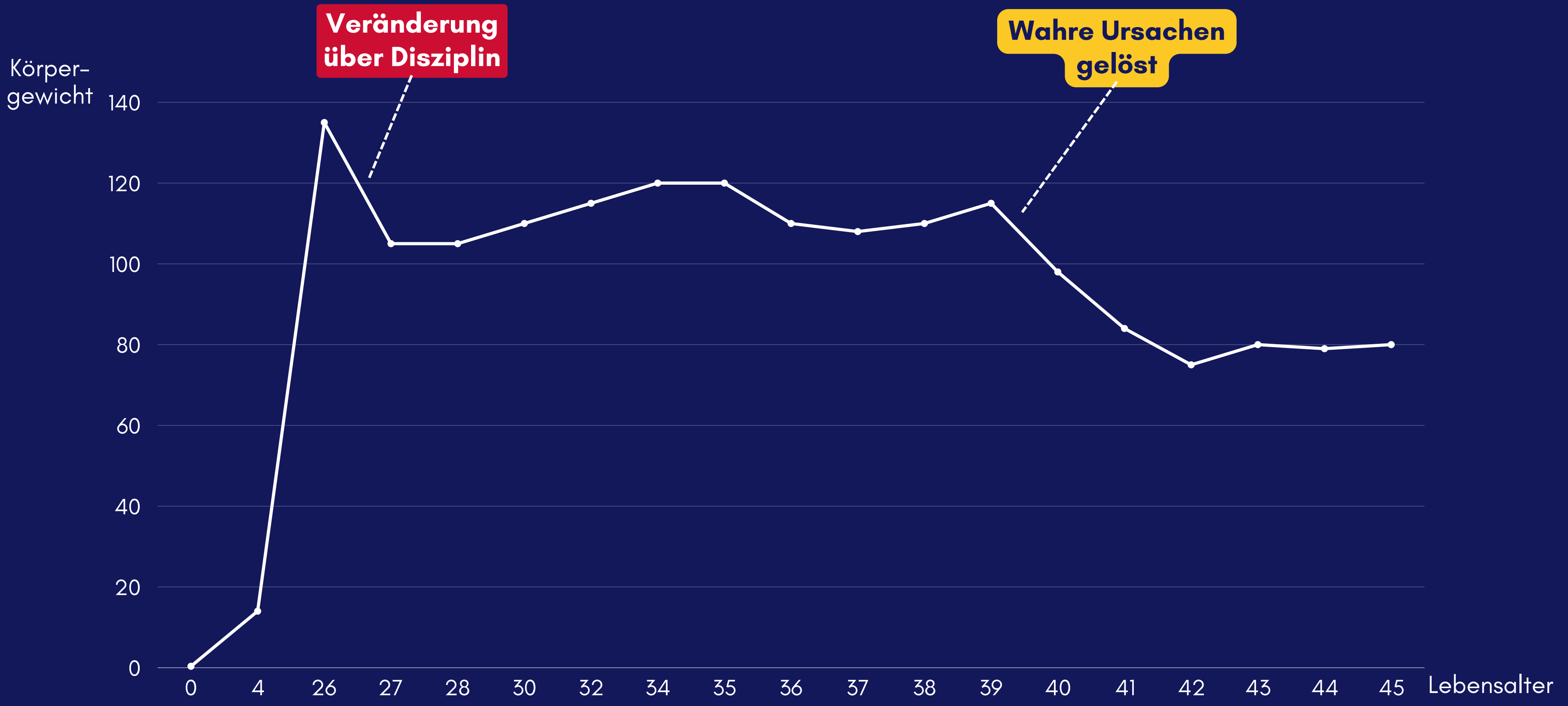


Früh Verantwortung



Mit Leib & Seele dabei

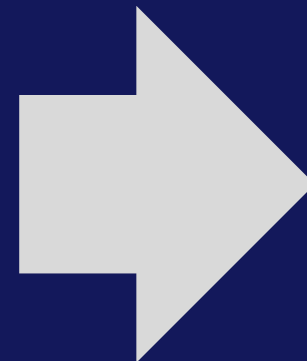
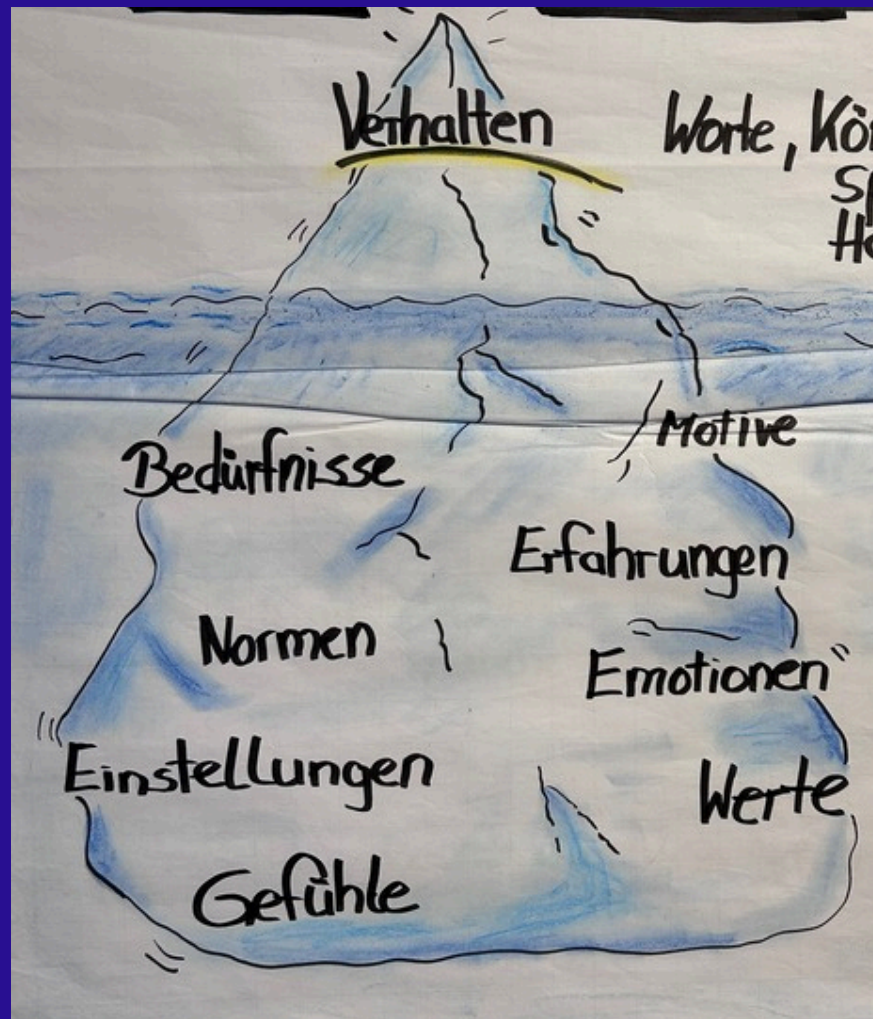




Weg der Veränderung

Die Ursache – und die Lösung – für emotionales Stressessen liegen in unseren Emotionen. **Selbstbild "Der Möglichmacher"** war im Kern Angst.

Innere Arbeit



Äußere Resultate





Heute

- Innere und äußere Balance.
- Klarheit über eigene Bedürfnisse und Werte.
- Direkte und klare Kommunikation dieser.

- Stabiles Essverhalten und Gewicht.
- Kein Food-Noise mehr im Kopf.
- Sport als Teil meiner Persönlichkeit.

Du bist hier richtig wenn, ...

1

Du tagsüber tadellos funktionierst, und **abends** deine "Disziplin" kippt, vorallem beim Essen.

2

Du merkst, dass Essen für dich weniger mit Hunger zu tun hat, sondern mehr mit **Entlastung, Ablenkung oder Belohnung**.

3

Du denkst: "**Wenn ich mich nur genug zusammenreiße, dann bekomme ich das in den Griff**".

4

Du schon **vieles ausprobiert** hast und dennoch das Muster immer wiederkommt.

Dein Warum

Welcher dieser Punkte spricht dich am meisten an?

Fokus

Mein Kopf soll wieder frei sein, von ständigen Gedankenkreisen – da ich meine Energie auf das fokussieren will, was mir wirklich wichtig ist.

Regulation

Ich will abends abschalten können, ohne mich über das Essen zu regulieren.

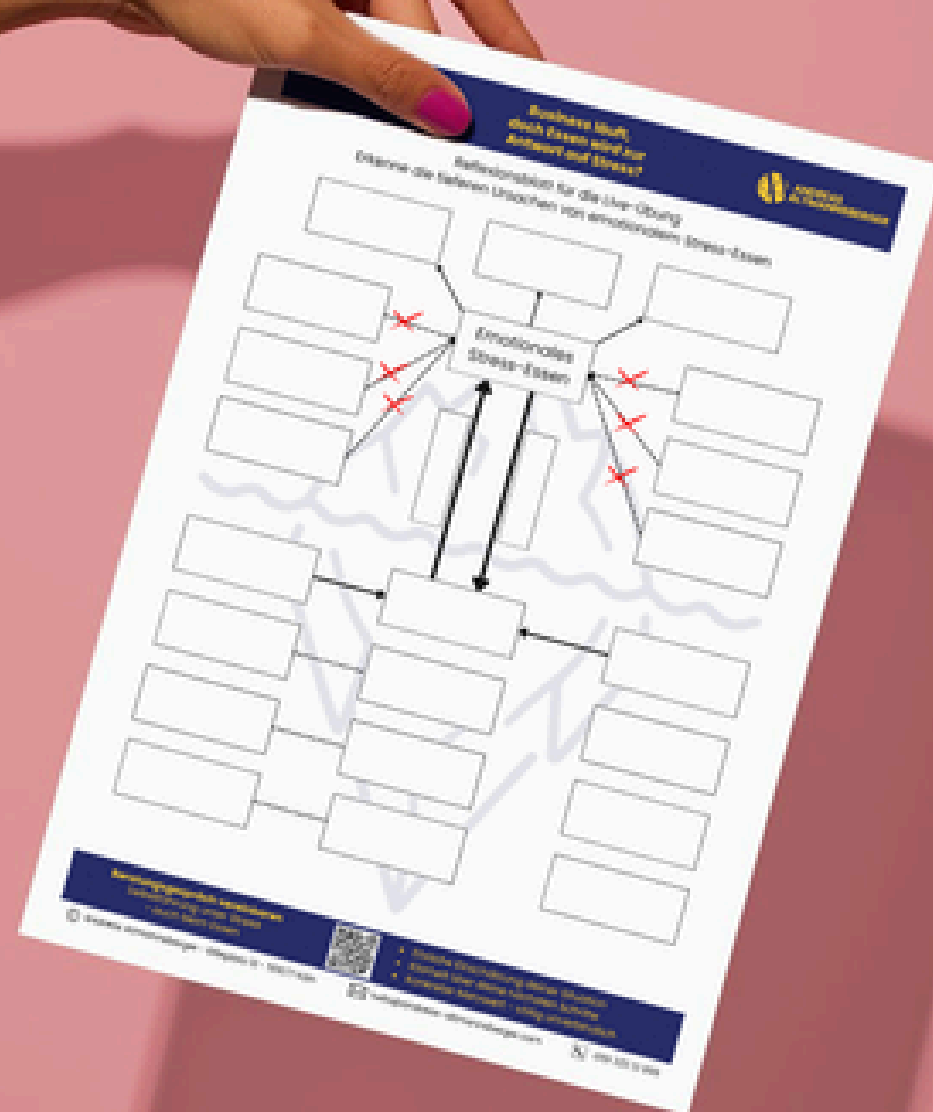
Leistungsfähigkeit

Ich will mich mental und körperlich souverän und leistungsstark fühlen.

Worksheet

Reflexionsblatt

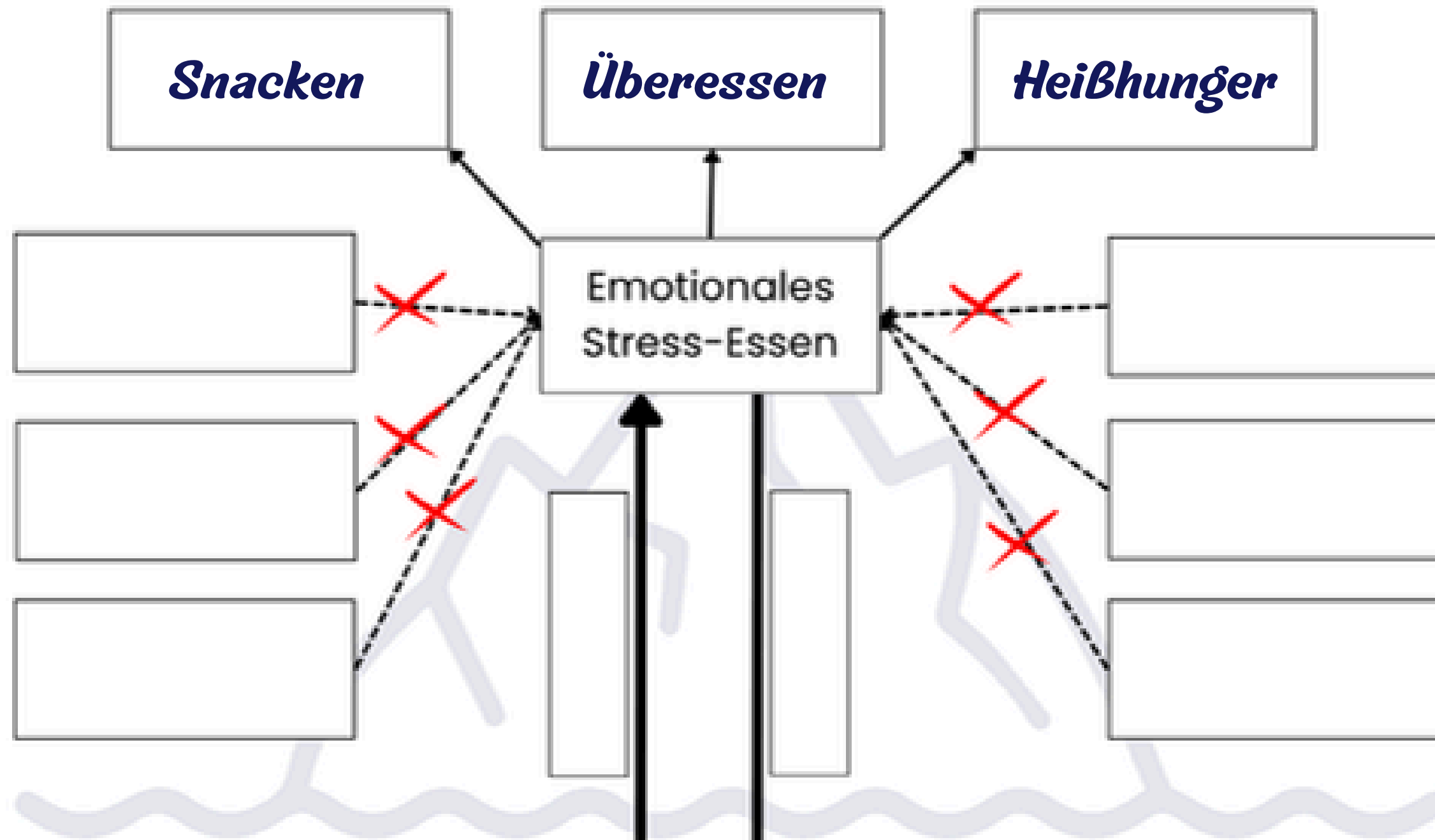
Erkenne die tieferen Ursachen von emotionalem Stress-Essen



**Business läuft,
doch Essen wird zur
Antwort auf Stress?**



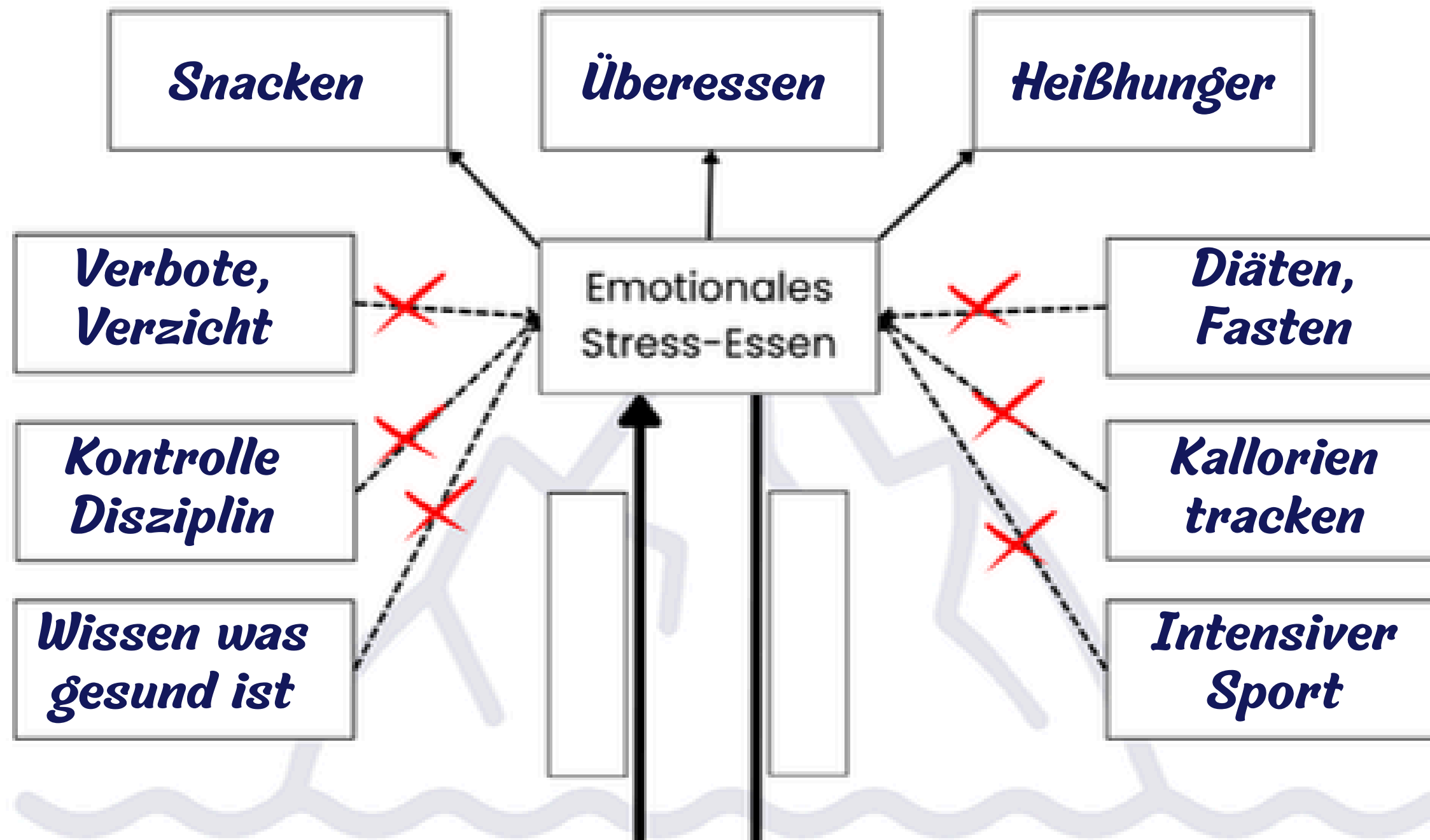
Reflexionsblatt für die Live-Übung
Erkenne die tieferen Ursachen von emotionalem Stress-Essen

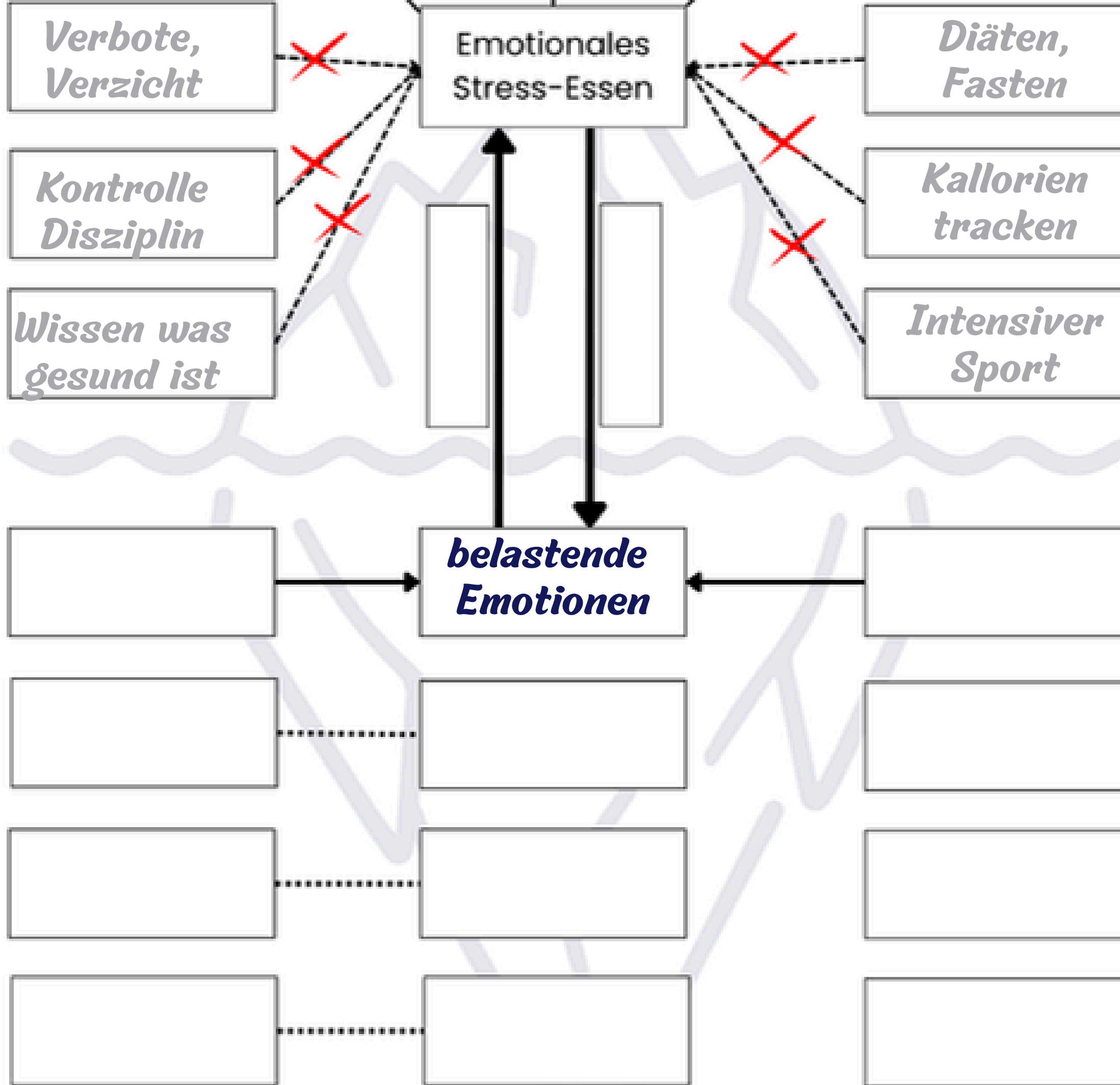


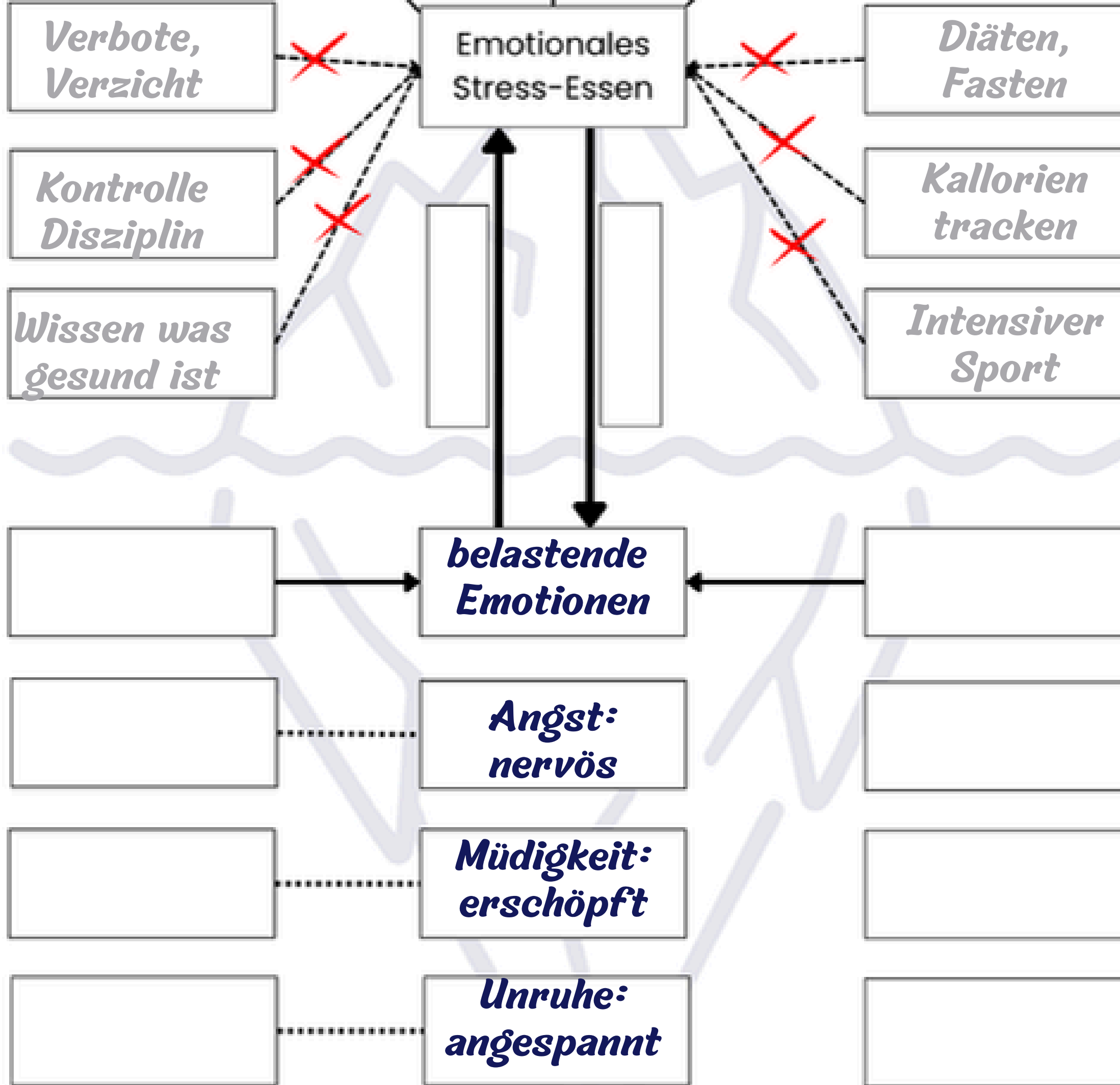
**Business läuft,
doch Essen wird zur
Antwort auf Stress?**

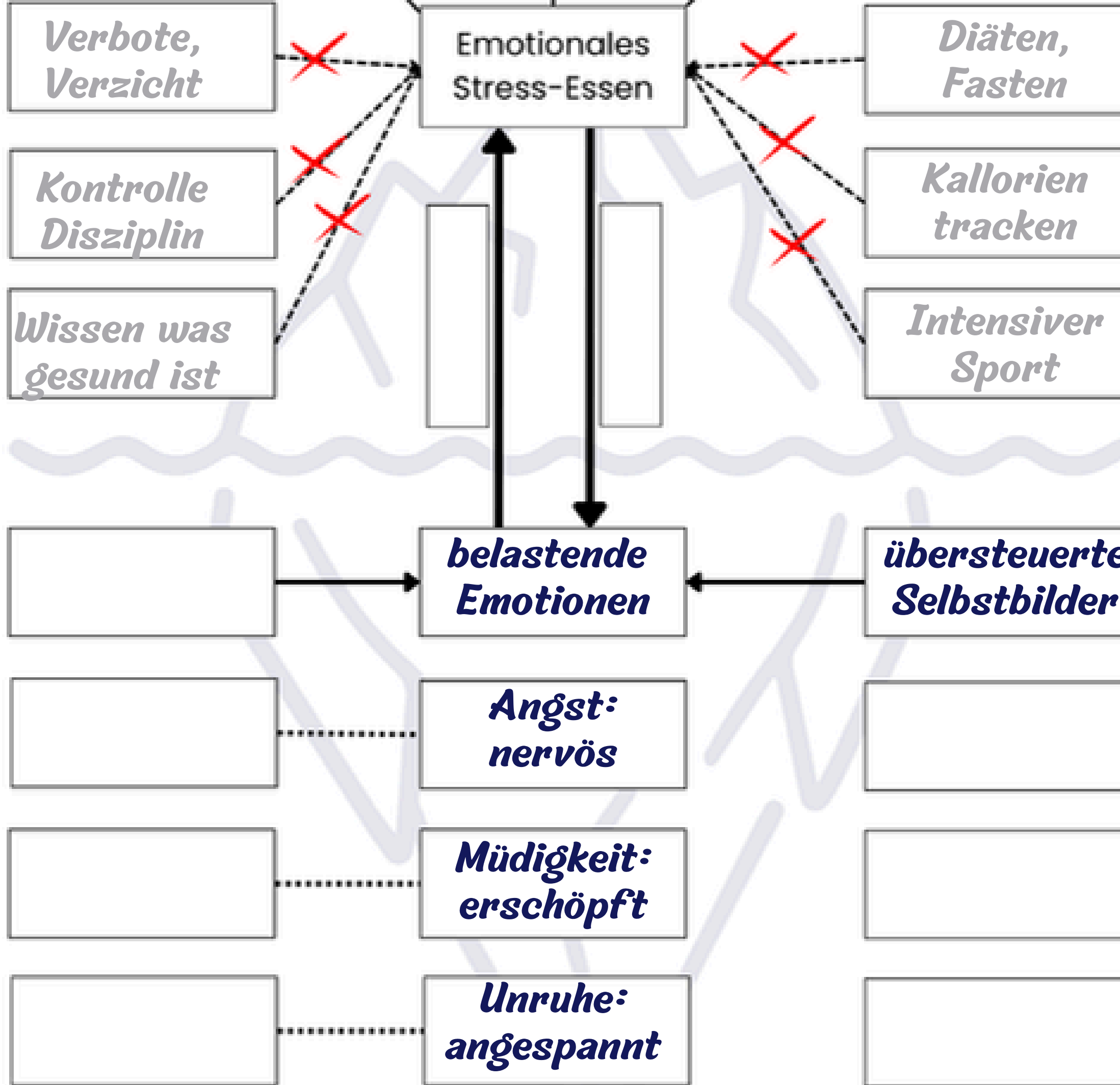


Reflexionsblatt für die Live-Übung
Erkenne die tieferen Ursachen von emotionalem Stress-Essen

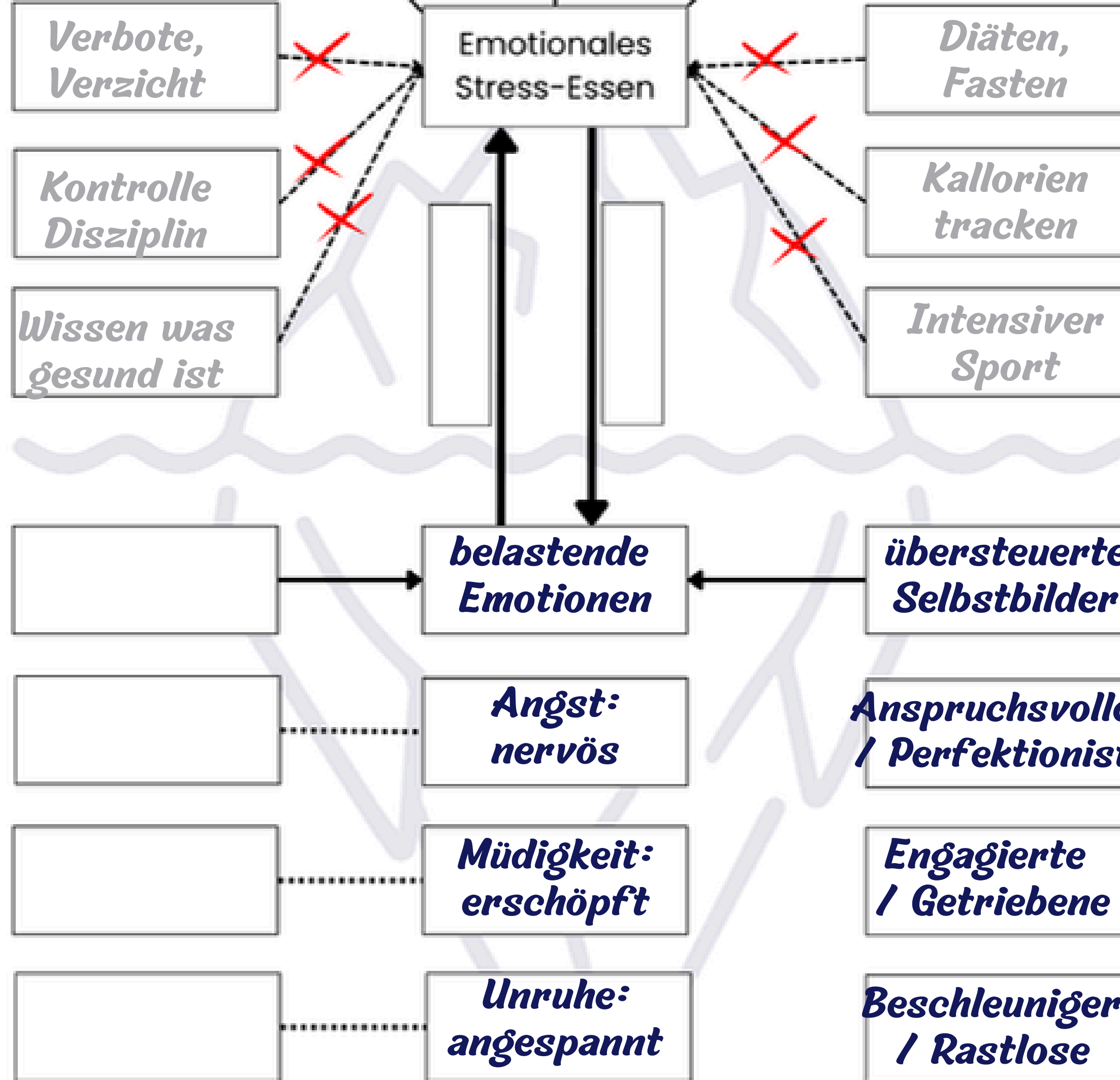


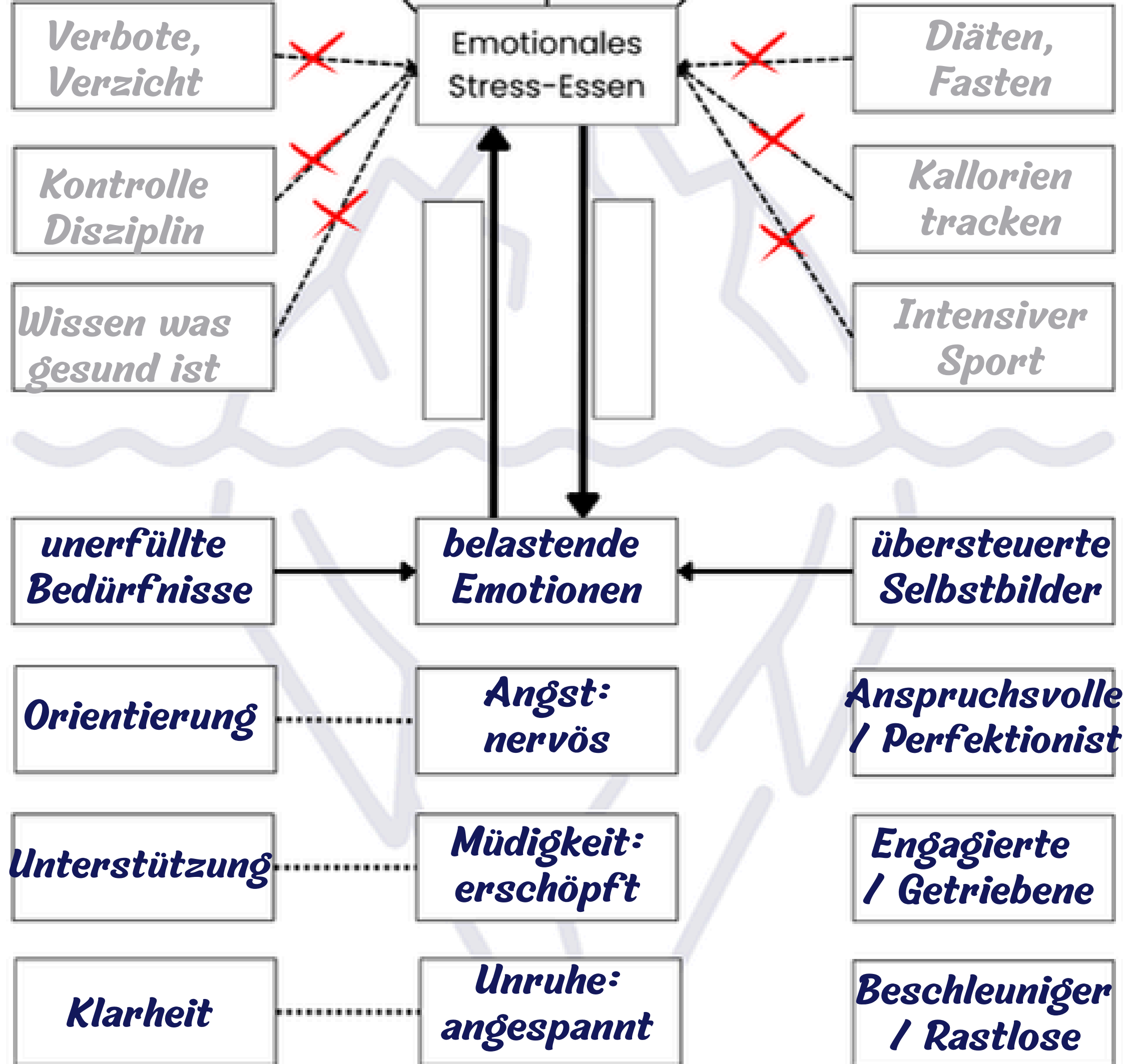






#	Selbstbild	Positive Absicht	Übersteuerung
1	Der/Die Anspruchsvolle	Qualität sichern Fehler vermeiden	Der/Die Perfektionistin – innerer Dauerdruck, Kontrollzwang
2	Der/Die Standhafte	Belastung tragen Zuverlässigkeit sichern	Der/Die Unnachgiebige – Ignorieren der eigenen Grenzen
3	Der/Die Engagierte	Wirkung erzeugen Fortschritt sichern	Der/Die Getriebene – Daueraktivität, Erschöpfung
4	Der/Die Vermittlerin	Harmonie sichern, Beziehungen stabilisieren	Der/Die Angepasste – Selbstverleugnung, Konfliktvermeidung
5	Der/Die Beschleunigerin	Effizienz sichern, Zeit nutzen, Tempo halten	Der/Die Rastlose – innere Unruhe, ständiger Zeitdruck







3 Erkenntnisse,
die wenige wirklich
begriffen haben,
um Stress und
emotionales Essen
in den Griff
zu bekommen.

01

#1 Der Mythos:

Wenn du dich nur genug zusammenreißt, hast du Stress und Essverhalten im Griff.

#2 Der Fehler:

Du versuchst das Verhalten zu kontrollieren – statt das innere System zu verstehen.

03

**#3 Das Geheimnis:
Deine Gedanken und Emotionen
verraten dir in Echtzeit deine
Stellschrauben, um Belastung
zu reduzieren.**

Vom abendlichen Eskalieren zur Normalität

Ausgangssituation

- Stress und Druck durch Arbeitslast.
- Einsamkeit und innere Leere durch Rollen
Verständnis
- Vor allem abends Süßigkeiten im Übermaß
- Bauchschmerzen, schlechter Schlaf,
weniger Energie und Antrieb



Vom abendlichen Eskalieren zur Normalität

Ergebnis nach Coaching

- Kaum noch Leere und Einsamkeit
- Stressige Phasen gibt es, aber ohne diesen inneren Druck
- Verlangen zu essen ist nicht mehr da
- Bei normalen Essverhalten angekommen
- Alternative Regulationen etabliert

O-Ton: "Es ist eine Leichtigkeit entstanden, die ich mir vorher kaum vorstellen konnte."





Dein unverbindliches Beratungsgespräch

Ein Austausch auf Augenhöhe:

- Ehrliche Einschätzung deiner Situation
- Klarheit über deine nächsten Schritte
- Konkreter Mehrwert - völlig unverbindlich

Der Ablauf:

1. Anfrage ausfüllen
2. 15 Min. Erstkontakt (Telefon)
3. 60 Min. Beratungsgespräch (Videokonferenz)
4. Unsere Entscheidung über Zusammenarbeit

[Gespräch buchen](#)

