

Emotionales Essen

Beschreibung

Greifen wir in stressigen Situationen zu Chips, Schokolade oder essen hastig und unbewusst, steckt oft mehr dahinter als reiner Hunger. Wenn Essen als Ausgleich, Ablenkung oder Trost dient, sprechen wir von emotionalem Essen. Dieses Verhalten ist weit verbreitet und meist erlernt – häufig unbewusst und automatisiert.

In diesem Impuls-Workshop entwickeln die Teilnehmenden ein besseres Verständnis für ihr eigenes Essverhalten und die Rolle von Emotionen, Stress und Gewohnheiten. Sie erfahren, wie emotionales Essen entsteht, warum wir in bestimmten Situationen zu Fastfood und Süßigkeiten greifen und wie Mindful Eating helfen kann, wieder bewusster zu essen. Ziel ist es, mehr Selbstwahrnehmung zu entwickeln und einfache Strategien kennenzulernen, um Heißhunger und emotionale Essimpulse besser zu steuern.

Inhalte

- Was emotionales Essen ist – Abgrenzung zu körperlichem Hunger
- Die Macht von Gewohnheiten und automatischen Essmustern
- Warum wir gerade zu Chips, Süßigkeiten & Fastfood greifen
- Typische Auslöser von emotionalem Essen erkennen und verstehen
- Mindful Eating: bewusstes Essen statt Autopilot
- Alltagstaugliche Tipps und Strategien gegen Heißhunger

Methodik

- Kurze, verständliche Input-Impulse
- Selbstreflexion zum eigenen Essverhalten
- Praktische Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen
- Konkrete Impulse für den Alltag

Rahmenbedingungen & Organisation

Dauer: nach Absprache

Teilnehmeranzahl:

1. Workshop - Variante: max. 15
2. Impulsvortrag: TN – Anzahl offen

Unsere Empfehlung: 2 Stunden Workshop

Format: online oder in Präsenz

Hinweis Präsenzformat:

Für die Durchführung vor Ort wird ein geeigneter Besprechungs- oder Seminarraum mit Beamer und Präsentationsfläche benötigt, bereitgestellt durch den Auftraggeber.

Ihre Ansprechpartnerin beim Team caterva zu den Themen
Bewegung & Ergonomie | Mentale Gesundheit | Ernährung | Führung



Teresa Hegmann | Gründerin der Team caterva
Tel. 0421.377.084.10
Mail teresa.hegmann@institut-caterva.de

www.institut-caterva.de | www.teamcaterva.de



Schwärmen Sie mit uns!