

# Kennst du diesen Moment...

du bist eigentlich satt - aber greifst trotzdem zu.  
Du willst nur “ein bisschen” und plötzlich ist **alles** aufgegessen.  
Und danach? Plagt dich dein schlechtes Gewissen.

Du bist nicht *falsch* oder *undiszipliniert*.

Dein Körper versucht dir etwas zu sagen.  
Dein Nervensystem schreit “**hier**” - nicht dein Bauch.

Ich gebe dir hier 3 Tipps, die du für dich ausprobieren darfst.  
Was du vorab wissen darfst: Es gibt leider nicht **das eine** Patentrezept und dann ist das emotionale Essen wie weggeblasen. Dieses Muster aufzulösen ist eine Reise, die ein wenig Übung bedarf. Aber diese 3 Dinge kannst du im akuten Fall ausprobieren, um den Drang nach Essen erstmal zu umgehen.

# *Ein lieblicher Notfallplan für Momente, in denen Essen sich wie die einzige Lösung anfühlt*

- 1** Setze dich aufrecht hin, stelle deine Füße fest auf den Boden und spüre in dich hinein. Schließe dabei gern deine Augen und nehme tiefe Atemzüge. Atme tief ein und aus - so lang es dir gut tut.
  
- 2** Schließe die Augen und klopfe dir mit einem Finger sanft zwischen den Augen, da wo die Nasenwurzel beginnt. Alternativ kannst du auch überm Auge klopfen, da wo die Augenbraue nach außen hin endet. Konzentriere dich auf das Gefühl, welches du wahrnimmst durch das Klopfen.
  
- 3** Wechsle den Ort. Wenn du gerade auf der Couch liegst, stehe auf. Mach bestenfalls einen kleinen Spaziergang, oder nimm dir eine andere Beschäftigung, die deine derzeitige Situation unterbricht,

# *Warum der Notfallplan manchmal nicht reicht*

Bitte sei nicht böse mit dir, wenn es nicht gleich klappt.

Auch wenn du dieses Mal doch isst, hast du nichts falsch gemacht. Dir fehlen nur noch die richtigen Werkzeuge (individuell auf dich zugeschnitten) und die nötige Tiefe.

Was du hier verstehen darfst:

Du hast dir über Jahre deine emotionalen Muster antrainiert.

Diese kann man nicht "mal eben" auflösen. Stress und individuelle Alltagsmuster sind bei jedem Menschen individuell zu betrachten.

Ich hoffe aber, ich kann dir mit den 3 Tipps eine kleine Hilfe für die akuten Phasen geben.

## *Wann ist der Notfallplan nur der Anfang deiner Reise?*

Wenn du tiefer schauen möchtest und das Thema "emotionales Essen" an der Wurzel angehen möchtest.

Wenn du dich endlich wieder frei fühlen möchtest.

Wenn du jetzt spürst, du möchtest das Thema ganzheitlicher und tiefer angehen, dann fühl dich eingeladen dir ein kostenloses Kennenlerngespräch mit mir zu sichern, um zu schauen, ob ich dir mit einer persönlichen und individuellen Beratung weiterhelfen kann. Schreibe mir dazu einfach eine DM oder fülle das Kontaktformular auf meiner Website aus:

[www.jenniferhomeyer-ernährungsberatung.de](http://www.jenniferhomeyer-ernährungsberatung.de)

### **wichtig für dich zu wissen:**

Eine Therapie / Beratung mit mir wird bis zu 100% von den Krankenkassen bezuschusst.

Wenn du erstmal nur in das Thema reinschnuppern möchtest, habe ich mit einer lieben Kollegin zusammen einen Onlinekurs zum Thema “Wenn Stress überhand nimmt und Essen zum Ventil wird” erstellt. Dein Invest für diesen Kurs: 99€.

[Hier](#) kannst du dir den Inhalt anschauen und dann entscheiden, ob das das Richtige für dich sein kann.

Falls dir meine **3 Tipps** im Notfallplan schon helfen, freue mich über ein kleines Feedback von dir 😊

Deine *Jenny* ❤

**Tipp:** Speichere dir die Seite mit den 3 Tipps als Screenshot in deinem Handy, so hast du sie immer griffbereit.