

OSTERN OHNE ESSENS-STRESS

WIE DU GENUSS, BALANCE UND DEIN
WOHLGEFÜHL WIEDER VERBINDEST



Ja, das gelingt dir und zwar mit
meinem Mindfood Prinzip.

BODYKOMPASS

Ostern ist mehr als nur Schokolade

Ostern wirkt auf den ersten Blick harmlos.

Ein paar freie Tage.

Ein Brunch mit der Familie.

Ein paar Schokoladeneier hier und da.

Doch genau diese scheinbare Leichtigkeit macht Ostern zu einer der unterschätztesten Zeiten, wenn es um Essverhalten geht.

Denn anders als an Weihnachten fehlt oft die bewusste Vorbereitung.

Es gibt keine „offizielle Ausnahmezeit“ und genau deshalb geraten viele unbewusst in alte Muster.

Viele Frauen erleben in dieser Zeit:

- mehr Snacking ohne echten Hunger
- das Gefühl, „nicht mehr stoppen zu können“
- Schuldgefühle nach dem Essen
- den inneren Konflikt zwischen Genuss und Kontrolle

Und hier kommt ein entscheidender Punkt:

Es geht nicht um Disziplin.

Es geht um emotionales Essen.



Was emotionales Essen wirklich ist



Emotionales Essen bedeutet nicht, dass du „keine Kontrolle hast“.

Es bedeutet:

Du nutzt Essen, bewusst oder unbewusst, um Gefühle zu regulieren.

Zum Beispiel:

- Stress → Schokolade zur Beruhigung
- Langeweile → Snacking zur Beschäftigung
- Belohnung → „Jetzt habe ich es mir verdient“
- Überforderung → Essen als Ablenkung

Essen erfüllt in diesen Momenten eine Funktion.

Und genau deshalb fühlt es sich oft so schwer an, einfach „weniger zu essen“.

Warum Ostern emotionales Essen verstärkt

1. „Es sind ja nur ein paar Tage“

Dieser Gedanke wirkt harmlos – hat aber eine starke psychologische Wirkung. Du erlaubst dir mehr. Du wirst lockerer.

Und plötzlich entsteht ein Muster aus:

„Ach egal, jetzt ist es auch schon egal.“

Das Problem ist nicht das Essen, sondern das Gefühl, die Kontrolle zu verlieren.

2. Permanente Verfügbarkeit von Schokolade

- Schokolade liegt sichtbar herum
- du bekommst sie geschenkt
- sie ist jederzeit verfügbar

Das führt zu:

- unbewusstem Essen
- automatischem Zugreifen
- Essen ohne echten Genuss



3. Essen wird sozial

Osterbrunch, Familienessen, gemeinsame Nachmittage.

Du isst oft:

- obwohl du keinen Hunger hast
- weil „alle essen“
- um nicht aufzufallen

Essen wird zu einem sozialen Verhalten, nicht zu einer körperlichen Entscheidung.

4. Der Frühling verstärkt den Druck

Gedanken wie:

- „Ich sollte gesünder essen“
- „Ich müsste abnehmen“
- „Ich sollte mehr Sport machen“

führen zu:

-> innerem Stress

-> mehr emotionalem Essen

5. Entspannung als Trigger

Viele denken:

„Ich esse emotional, wenn ich gestresst bin.“

Aber oft passiert das Gegenteil:

Du entspannst dich – und greifst automatisch zu Essen.

Warum?

Weil dein Körper gelernt hat:

„Jetzt ist Zeit für Belohnung.“

6. Die grösste Falle: Das Alles-oder-nichts-Denken

Ein ganz klassischer Gedanke:

„Jetzt habe ich schon Schokolade gegessen, jetzt ist es auch egal.“

Und genau hier beginnt die Spirale:

- Genuss → wird zum „Ausrutscher“
- Schuld → entsteht
- Schuld → führt zu weiterem Essen

Nicht wegen Hunger. Sondern wegen deinen Emotionen.

Der wichtigste Perspektivenwechsel

Du bist nicht undiszipliniert. Dein Verhalten macht Sinn.

Dein Körper versucht:

- dich zu beruhigen
- dir Energie zu geben
- dich zu schützen

Emotionales Essen ist kein Fehler. Es ist eine Strategie.

Aber: Nicht jede Strategie tut dir langfristig gut.



Wie du über Ostern in Balance bleibst:

Nicht durch Kontrolle. Sondern durch Bewusstsein.

1. Erlaube dir Genuss – bewusst

Verbote verstärken emotionales Essen.

Statt:

→ „Ich darf das nicht“

→ „Ich entscheide mich bewusst dafür“

2. Die 3-Anker-Strategie

Gib deinem System Stabilität:

- 1 bewusster Genussmoment pro Tag
 - 1 sättigende, ausgewogene Mahlzeit
 - 1 Form von Bewegung (Spaziergang reicht)
- Das schafft Sicherheit, ohne Druck.

3. Erkenne deine echten Bedürfnisse

Frage dich vor dem Essen:

→ Habe ich körperlichen Hunger?

→ Oder brauche ich gerade etwas anderes?

Mögliche Bedürfnisse:

- Ruhe
- Nähe
- Pause
- Entspannung

4. Iss langsam und ohne Ablenkung

Mindful Eating verändert alles:

- du brauchst weniger
- du genießt mehr
- du fühlst dich schneller zufrieden

5. Nimm Schuld aus dem Essen

Essen ist nicht „gut“ oder „schlecht“.

Schuldgefühle führen zu:

- mehr Essen
- weniger Kontrolle
- emotionalem Stress

→ Du darfst essen - ohne dich schlecht zu fühlen.

6. Bleib bei dir, auch im sozialen Umfeld

Du darfst:

- Nein sagen
- weniger essen
- bewusst wählen

→ Ohne dich zu erklären.



Mini-Guide: Typische Oster-Lebensmittel

Nur zur Orientierung, nicht zur Kontrolle

- Schokoladen-Osterhase (100 g): ca. 500-550 kcal
- Schokoladenei gefüllt: ca. 80-120 kcal
- Osterzopf (1 Stück): ca. 250-350 kcal
- Osterbrunch: ca. 1200-1500 kcal

Wichtig:

→ Es geht nicht um Kalorien.

→ Es geht um Bewusstsein.

Die wichtigste Erkenntnis Du musst dich nicht verändern, um dich wohlzufühlen.

Du darfst lernen:

- dich besser zu verstehen
- deine Muster zu erkennen
- liebevoller mit dir umzugehen

Denn echte Veränderung entsteht nicht durch Druck.
Sondern durch Verbindung zu dir selbst.



Dein nächster Schritt

Wenn du merkst, dass dich dieses Thema betrifft, dann ist das kein Zufall.

Vielleicht spürst du:

- dass du immer wieder in die gleichen Muster rutschst
- dass Essen emotional aufgeladen ist
- dass du eigentlich mehr Leichtigkeit möchtest

→ Genau hier beginnt echte Veränderung. Nicht mit einem Plan. Nicht mit Verboten. Sondern mit Verständnis für dich selber.

Einladung

Wenn du lernen möchtest:

- emotionales Essen zu verstehen
- wieder Vertrauen in deinen Körper aufzubauen
- ohne Druck und Kontrolle deine Wohlfühlfigur zu erreichen

Dann begleite ich dich gerne auf diesem Weg.

In meinem Coaching verbindest du:

- Ernährungspsychologie
- Mindful Eating
- Körperwahrnehmung
- nachhaltige Veränderung
- gesund und bewusst abnehmen

Damit du dich endlich wieder frei, leicht und wohl in deinem Körper fühlst.

Es darf leicht sein...

Ostern darf leicht sein.

Genussvoll.

Bewusst.

Ohne Kampf.

Und vielleicht ist genau dieses Osterfest der Moment,
an dem du aufhörst, gegen dich zu arbeiten und beginnst,
mit dir zu gehen.



www.bodykompass.ch

www.achtsame-wunschfigur.ch

Danke von Herzen