

Emotionales Essen bei Kindern

Was Eltern und Bezugspersonen tun können, wenn Kinder aus **Frust**, **Traurigkeit** oder **Langeweile** essen



Darum geht es heute...

- Einstieg: Wie sieht ein natürliches Essverhalten aus?
- Welche **Einflüsse** begünstigen ein emotionales Essverhalten?
- Der **Mechanismus** des emotionalen Essens
- Was kann man **präventiv** tun?
- Und wie lösen wir ein **bereits bestehendes** emotionales Essverhalten auf?
- Kleine praktische Übung
- Ihre Fragen und Abschluss



**Wie sieht ein natürliches
Essverhalten aus?**



Unser Körper – ein Wunderwerk!

Wir spüren
Hunger und
Sättigung, denn
diese Vorgänge
sind perfekt
aufeinander
abgestimmt.

Unser Körper
macht uns
Appetit auf
bestimmte
Lebensmittel,
damit wir gut
versorgt sind.

Wir wissen
intuitiv, welche
Lebensmittel
uns gut
bekommen –
und welche
nicht.

Unser Körper
schützt uns auf
natürliche
Weise vor
einseitiger
Ernährung.



Jeder Mensch hat ein –
für seinen Phänotyp
passendes – Gewicht:
seinen sogenannten
»Setpoint«

- ! Ursächlich für den Phänotyp ist die menschliche Genetik.



Ectomorph



Mesomorph



Endomorph

Sätze, die den inneren Ernährungskompass stören...

»Wenn du nicht brav bist, bekommst du nachher kein Eis.«

»Erst das Gemüse, dann der Keks.«

»Was du dir aufgefüllt hast, wird bitte auch aufgegessen.«

»Hast du dir wehgetan? Hier sind ein paar Gummibärchen....«

»Ihr Kind ist sehr kräftig, achten Sie darauf, dass es nicht zu viel isst.«

»Ihr Kind ist sehr dünn, achten Sie auf die Ernährung.«

»Du willst doch groß und stark werden!«



Das A und O: den inneren Ernährungskompass von Kindern stärken.

Hunger und
Sättigung

Appetit und
Bekömmlichkeit

Gefühle und
Bedürfnisse



confidimus
wir vertrauen.

**»Wenn Hunger
nicht das Problem
ist, ist Essen nicht
die Lösung.«**

Wenn wir also essen, obwohl wir nicht hungrig sind, kann langfristig ein emotionales Essverhalten entstehen.

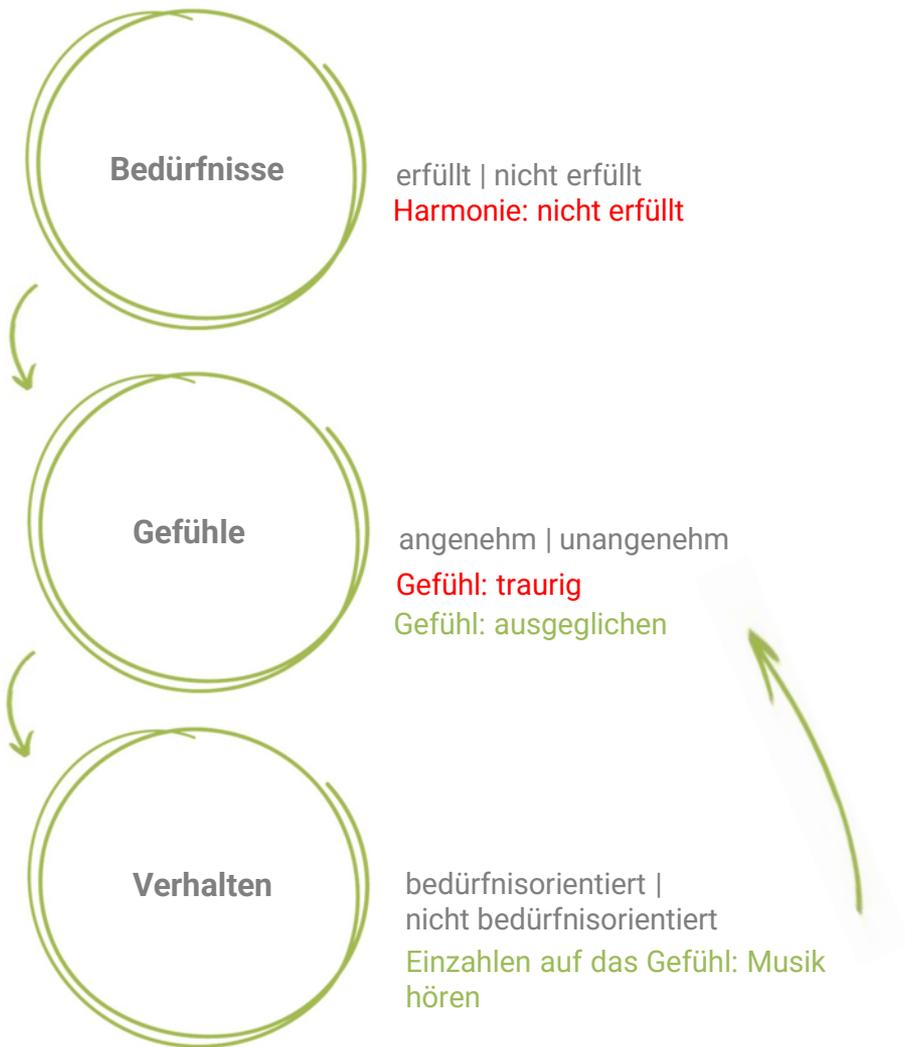
Der Mechanismus des emotionalen Essens





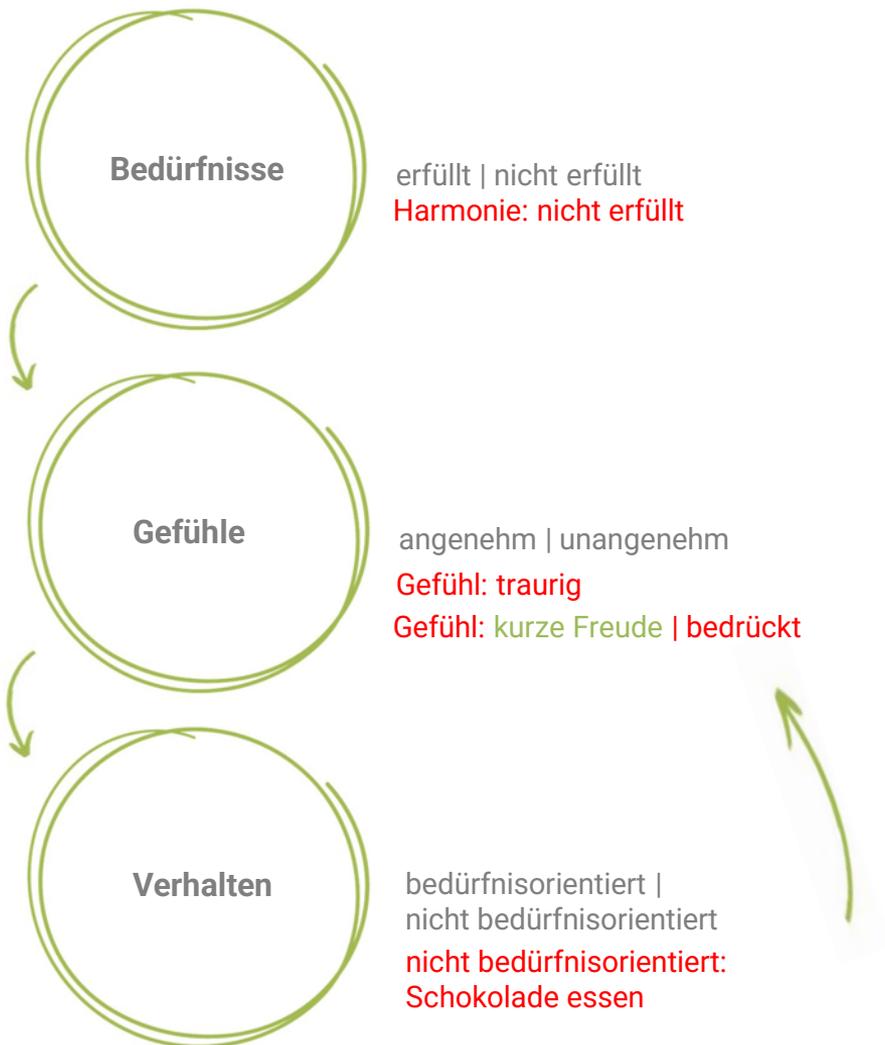
Beispiel 1:
Das Verhalten zahlt auf das Bedürfnis ein.

Laura hat Streit mit ihrer Freundin. Ihr Bedürfnis nach Harmonie ist nicht erfüllt. Dies führt zu einem unangenehmen Gefühl: Traurigkeit. Nach einer Aussprache vertragen sie sich wieder.



Beispiel 2:
Das Verhalten zählt auf das Gefühl ein.
Ein gesundes Muster entsteht.

Laura hat Streit mit ihrer Freundin. Um mit ihrer Traurigkeit besser zurechtzukommen, zieht sie sich in ihr Zimmer zurück und hört Musik. Dadurch fühlt sie sich besser.



Beispiel 3:
Das Verhalten zahlt auf das Gefühl ein.
Ein ungesundes Muster entsteht.

Laura hat Streit mit ihrer Freundin. Aus Traurigkeit isst sie eine Tafel Schokolade. Dadurch fühlt sie sich kurz etwas besser, danach jedoch viel schlechter...

**Was können Sie
präventiv tun?**



Den inneren Kompass stärken

Schenken Sie Kindern Vertrauen in ihre Speisenauswahl und in ihre Hunger- und Sättigungssignale

Vorsicht vor hinderlichen Gewohnheiten, Reizüberflutung, Kontrolle sowie Belohnungs- & Bestrafungsmechanismen

Empathisch „nein“ sagen bei Essen aus Langeweile, Traurigkeit oder Frustration



**Wie lösen wir
ein bereits bestehendes
emotionales Essverhalten auf?**



Vorab drei Dinge, die dabei sehr wichtig sind:

Achtsamkeit
Verständnis
Geduld



Was tun, wenn die Situation **akut** ist?

Sie erkennen: Es geht um emotionales Essen.

»Mein Kind isst aus Langeweile, Frust, Traurigkeit...«



Sie versuchen, das Essen zu stoppen und testen die Reaktion des Kindes.



Das Kind reagiert **kooperativ**: Sie suchen das Gespräch, bieten Alternativen an - die Freude machen - und holen das Kind emotional ab.



Sie lassen es geschehen, sprechen das Thema aber zu einem späteren Zeitpunkt wohlwollend an.



Das Kind bleibt **vehement**: Sie lassen das Verhalten geschehen. Keinen Machtkampf beginnen. Sprechen Sie miteinander und versuchen Sie, für das nächste Mal Alternativen zu finden.

**...und wie können Sie dem
Thema langfristig begegnen?**



Die körperliche Ebene wieder ins Gleichgewicht bringen

Trainieren Sie achtsam den inneren Ernährungskompass

- Gewohnheiten durchbrechen
- Essen als alleinige Tätigkeit
- Achtsamkeitsrituale
- Hunger- und Sättigungssignale bewusst wahrnehmen
- Nachspüren nach dem Essen



All das dürfen
Sie gemeinsam
üben... 😊

Die seelische Ebene wieder ins Gleichgewicht bringen

1. Kommen Sie bewusst in Kontakt mit den Gefühlen und Bedürfnissen in Ihrer Familie.

Die Arbeit mit Gefühle- und Bedürfniskarten kann Ihnen dabei helfen.



Angenehme Gefühle



Unangenehme Gefühle



Bedürfnisse



2. Stärken Sie Ihr Kind durch Affirmationen.

»Ob du denkst, du kannst es, oder du kannst es nicht: Du wirst auf jeden Fall recht behalten.«

Henry Ford

»Das, was du heute denkst, wirst du morgen sein.«

Buddha

3. Arbeiten Sie mit gezielten Übungen, die Ihr Kind spielerisch stärken.

Die Superman-Übung



Etablieren Sie ein Abendritual. Sie können sich zum Beispiel jeden Abend beim Zähneputzen mit Ihrem Kind vor den Spiegel stellen und verschiedene Sätze mit Superman-Haltung in den Spiegel rufen, etwa:

- »Ich kann das.«
- »Ich bin wertvoll.«
- »Ich bin gut.«
- »Ich bin liebenswert.«

Übung: Stärkenbild

Malen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind ein Stärkenbild. Sie können seine Stärken auch einfach aufschreiben. Überlegen Sie gemeinsam, was Ihr Kind zu einer einzigartigen Persönlichkeit macht. Dieses Stärkenbild können Sie zum Beispiel am Bett aufhängen, sodass Ihr Kind es jeden Abend vor dem Schlafengehen sieht und sich seiner Stärken bewusst wird.

Übung: Postkarten-Meer

Hängen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind in Ihrer ganzen Wohnung lustige oder positive Postkarten auf. Alternativ können Sie auch kleine Notizzettel beschreiben oder bemalen und zum Beispiel an den Badezimmerspiegel hängen. Jedes Lächeln, das Sie Ihrem Kind dadurch ins Gesicht zaubern, ist es wert.⁹³

4. Helfen Sie Ihrem Kind in puncto Problemlösungskompetenz *und* im Umgang mit unangenehmen Gefühlen.

Problemorientiertes Coping

Vermittlung von Lösungsorientierung und Eigenverantwortung



Emotionsorientiertes Coping

Was hilft mir bei Müdigkeit?
ausruhen, Musik hören...

Wie gehe ich mit Traurigkeit um?
Tagebuch schreiben, malen, reden...

Was hilft, wenn ich frustriert bin?
Sport treiben, etwas unternehmen...

Den Werkzeugkasten für unangenehme Gefühle neu bestücken



ausruhen Musik hören
Sport weinen kuscheln
reden etwas unternehmen
Freunde treffen Podcast hören
Boxsack Tagebuch schreiben
ins Kissen schreien
malen



Aber: Bei Hunger (!) ist alles erlaubt 😊



**Gleich können Sie Ihre
Fragen stellen...**



**...vorher möchte ich Sie
gerne einladen, bewusst in
sich hinein zu spüren.**



Vielen Dank!

confidimus GmbH • 2024
www.confidimus.de
katharina.fantl@confidimus.ch

 @confidimus

 confidimus – Ernährungscoaching für Familien



Schauen Sie gerne auf unserer Website vorbei:
www.confidimus.de

confidimus
wir vertrauen.