



Welche Emotion steckt hinter deiner Essattacke?

Mach den **2-Minuten-Selbsttest** und
entdecke deine persönliche Trigger-Emotion.



Herzlich willkommen!

Vielleicht kennst du dieses Gefühl: Den ganzen Tag hast du „funktioniert“, warst für andere da, hast dich zusammengerissen.

Und dann – meist abends, wenn es ruhiger wird – überkommt dich plötzlich dieser starke Drang zu essen. Fast so, als würdest du gar nicht mehr selbst entscheiden.

Viele Frauen fragen sich in solchen Momenten verzweifelt:

„Warum passiert mir das immer wieder?
Warum habe ich so wenig Disziplin?“

Die Wahrheit ist: Essattacken sind kein Zeichen von Schwäche. Sie sind kein persönliches Versagen.

In meiner Arbeit mit Frauen seit über 10 Jahren sehe ich immer wieder, dass Essattacken in Wirklichkeit ein Ausdruck von etwas Tieferem sind: **Gefühlen, die im Alltag keinen Platz gefunden haben.**

Essen wird dann zu einer Art Schutz: Es beruhigt, betäubt oder tröstet – zumindest für einen kurzen Moment. Doch die eigentliche Emotion bleibt im Hintergrund.

Mit diesem kleinen Selbsttest möchte ich dir helfen, mehr Klarheit zu bekommen:

- Welche Emotion ist bei dir am häufigsten der Auslöser?
- Welche Botschaft steckt vielleicht hinter deinem Essdrang?

Dieses Wissen ist der erste Schritt, um sicherer mit deinen Gefühlen umzugehen – und dadurch weniger von Essattacken bestimmt zu werden.

Bitte lies den Test mit Freundlichkeit dir selbst gegenüber. Es geht nicht um Bewertung oder Kontrolle, sondern darum, dich besser zu verstehen.

Ich freue mich, dich dabei ein Stück begleiten zu dürfen.

Deine Dani

Essattacken - Selbsttest

Beantworte die folgenden Fragen möglichst spontan. Zähle, welchen Buchstaben du am häufigsten hast.



1 Was fühlst du meistens kurz bevor du zur Schokolade, Chips oder Brot greifst?

A: Ich bin innerlich unruhig, als ob gleich etwas passieren könnte.

☐

B: Ich fühle mich traurig oder leer.

☐

C: Ich bin wütend oder gereizt, schlucke es aber runter.

☐

D: Ich schäme mich oder denke, ich bin nicht gut genug.

☐

E: Ich bin einfach erschöpft und habe keine Energie mehr.

☐

2. Wie sieht dein Tag typischerweise vor einer Essattacke aus?

A: Stress, viele To-Dos, dauernd angespannt.

☐

B: Etwas Belastendes oder Enttäuschendes ist passiert.

☐

C: Konflikte oder Ärger, die ich nicht aussprechen konnte.

☐

D: Ich hatte Momente von Selbstkritik, Vergleichen oder Schuldgefühlen.

☐

E: Ich war durchgehend müde, habe kaum Pausen gemacht.

☐

3. Was gibt dir das Essen in diesem Moment?

A: Sicherheit, Boden unter den Füßen.

☐

B: Trost und Wärme.

☐

C: Entlastung, als würde Druck rausgehen.

☐

D: Ablenkung von mir selbst, ein kurzes Wohlfühl.

☐

E: Energie, Pause, kurz „auftanken“.

☐

4. Was denkst du direkt nach der Essattacke am häufigsten?

A: „Ich habe wieder die Kontrolle verloren.“

☐

B: „Ich fühle mich noch trauriger.“

☐

C: „Warum habe ich meinen Ärger wieder runtergeschluckt?“

☐

D: „Ich bin schwach, es ist peinlich.“

☐

E: „Ich bin noch erschöpfter als vorher.“

☐

Essattacken - Selbsttest

Beantworte die folgenden Fragen möglichst spontan. Zähle, welchen Buchstaben du am häufigsten hast.



5. Wie reagiert dein Körper, bevor die Essattacke beginnt?

- A: Herzrasen, Spannung oder Nervosität im Bauch. ☐
- B: Schwere im Brust- oder Bauchbereich, manchmal Tränendrang. ☐
- C: Muskelanspannung, Kiefer oder Schultern verkrampft. ☐
- D: Innere Enge oder Druck im Kopf, sich klein fühlen. ☐
- E: Müdigkeit, Schlappeheit, kaum Energie, um wach zu bleiben. ☐

6. Was ist oft dein innerer Gedanke kurz vor der Essattacke?

- A: „Ich muss mich beruhigen, sonst schaffe ich es nicht.“ ☐
- B: „Ich will nicht so traurig sein.“ ☐
- C: „Ich darf meine Wut nicht zeigen.“ ☐
- D: „Ich sollte nicht so fühlen, ich bin falsch.“ ☐
- E: „Ich bin so müde, ich kann nicht mehr auf mich achten.“ ☐

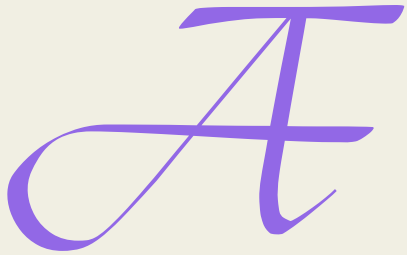
7. Welche Wirkung hat das Essen danach auf dich?

- A: Ich fühle mich kurzfristig sicherer, entspannter. ☐
- B: Ich fühle mich getröstet, emotional „gepolstert“. ☐
- C: Ich spüre kurz die Spannung nachlassen, aber Ärger bleibt. ☐
- D: Ich vergesse kurz meine Selbstkritik, fühle mich aber oft schuldig. ☐
- E: Ich bekomme kurz Energie oder ein Gefühl von Pause, Müdigkeit bleibt. ☐

8. Was macht es für dich am schwersten, die Essattacke zu stoppen?

- A: Das Gefühl, innerlich getrieben zu sein. ☐
- B: Die Leere, die einfach gefüllt werden will. ☐
- C: Der Druck meiner unausgesprochenen Wut. ☐
- D: Die Scham, dass ich schon wieder scheitere. ☐
- E: Die Erschöpfung, die mich zu schwach macht, um „nein“ zu sagen. ☐

AUSWERTUNG



ANGST / UNSICHERHEIT

ERLEBEN & GEDANKEN

Du fühlst dich innerlich unruhig, angespannt oder nervös, bevor du isst. Dein Körper sucht Sicherheit, Essen wirkt kurzfristig erdend. „Ich muss mich beruhigen, sonst schaffe ich es nicht.“

REGULATION:

- Blickanker: Suche dir 5 Dinge im Raum in beruhigenden Farben und zähle sie leise.
- **Wirkung:** Dein Nervensystem spürt Sicherheit – ohne Essen.



TRAURIGKEIT / VERLUST

ERLEBEN & GEDANKEN

Du fühlst dich traurig, leer oder verletzt. Essen soll die Leere füllen und Trost spenden. „Ich will nicht so traurig sein.“ / „Ich fühle mich noch leerer danach.“

REGULATION:

- Gefühl anerkennen: Hand aufs Herz, sanft sagen: „Es ist okay, traurig zu sein.“
- **Wirkung:** Dein Körper spürt Wärme und Halt, auch ohne Essen.



WUT / ÄRGER

ERLEBEN & GEDANKEN

Du unterdrückst Ärger oder Frust, isst dann, um den inneren Druck abzubauen. „Ich darf meine Wut nicht zeigen.“ / „Warum habe ich meinen Ärger wieder runtergeschluckt?“

REGULATION:

- Spannung abbauen: Drücke ein Kissen oder schreibe: „Ich bin wütend, weil ...“
- **Ziel:** Energie entladen, ohne zu essen.

AUSWERTUNG



SCHAM/ SCHULD

ERLEBEN & GEDANKEN

Du kämpfst mit Selbstkritik oder Schuldgefühlen. Essen lenkt kurz ab, verstärkt danach aber das Gefühl von Versagen.
„Ich bin schwach.“ / „Es ist peinlich.“

REGULATION:

- Selbstmitgefühl: Lege eine Hand aufs Gesicht oder Herz und sage:
„Ich bin mehr als dieser Moment.“
- **Wirkung:** Sanfte Gegenstimme zu Scham.



ERSCHÖPFUNG/ ÜBERFORDERUNG

ERLEBEN & GEDANKEN

Du bist müde, ausgelaugt, kraftlos. Essen wirkt wie eine schnelle Energiequelle – macht dich danach aber oft noch müder.
„Ich bin so müde, ich kann nicht mehr auf mich achten.“ /
„Ich brauche einfach Pause.“

REGULATION:

- 3-Minuten-Pause: Augen schließen, tief atmen, Körper bewusst entspannen.
- **Wirkung:** Dein Körper bekommt Ruhe, ohne zusätzliche Last durchs Essen.

WICHTIG ZU WISSEN:

- Es ist völlig normal, wenn du **mehrere Buchstaben** gleich oft hast – wir alle tragen verschiedene Gefühle in uns.
- Ziel ist nicht Kontrolle oder Perfektion, sondern **Bewusstsein für deine Haupt-Trigger**.
- Schon das **Erkennen deiner Muster** ist ein mutiger Schritt in Richtung Sicherheit und Selbstbestimmung.



AUSBLICK

Vielleicht hast du erkannt, welche Emotion bei dir am häufigsten Essattacken auslöst. Manchmal ist es nur ein Gefühl, manchmal eine Mischung – und das ist vollkommen normal.

Wenn du möchtest, können wir gemeinsam tiefer in deine persönlichen Trigger eintauchen.

In meiner kostenfreien Sprechstunde schauen wir genau:

- Welche Gefühle bei dir die Essattacken auslösen.
- Wie dein Nervensystem reagiert.
- Welche ersten Schritte dir sofort mehr Sicherheit geben.

So bekommst du Klarheit und praktische Strategien, um Essattacken sanft zu begegnen – ohne Selbstvorwürfe.

→ **HIER GEHT ES ZUR SPRECHSTUNDE**

Du bist nicht allein auf diesem Weg. Komm gerne in meine **kostenfreie Facebook-Gruppe Natürlicher Hunger**, wo du dich mit Gleichgesinnten auf deiner Reise austauschen kannst oder besuche mich auf **Instagram**.

An deiner Seite,

Dani

Besuche mich auch auf ...

