



ZURÜCK ZU DIR!

WIE DU EMOTIONALES ESSEN ERKENNST UND BEGINNST,
DICH WIRKLICH ZU VERSTEHEN





Hi, ich bin Janine!

Zertifizierte Ernährungsberaterin und angehende Heilpraktikerin für Psychotherapie.

Wenn du mich fragst, wie du es schaffst langfristig abzunehmen, dann lautet meine Antwort ganz klar: *„Indem du die Ursachen für dein Übergewicht auflöst!“*.

Erst wenn du weißt, woher dein Übergewicht überhaupt gekommen ist, kannst du wirklich nachhaltige Veränderungen schaffen.

Deine Janine



Willkommen

Du bist eine Frau, die viel leistet. Die für andere da ist. Viel Verantwortung trägt, beruflich wie privat. Du bist es gewohnt, Dinge zu meistern. Aber wenn es um deinen Körper, dein Gewicht und dein Essverhalten geht, fühlt es sich so an, als würdest du versagen.

Egal was du tust, du drehst dich im Kreis.

- 🎯 Du hast zig Diäten hinter dir.
- 🎯 Du weißt theoretisch alles.
- 🎯 Du bist diszipliniert und trotzdem scheitert es immer wieder.

Und du fragst dich: „Warum klappt es bei mir einfach nicht?“

In diesem Workbook zeige ich dir 3 der häufigsten Ursachen, die genau Frauen wie dich betreffen und die oft übersehen werden.
Inklusive Selbsttest für dein Essverhalten.

Lass uns starten



FOLGE MIR GERN AUF INSTAGRAM



URSACHE 1:

DU GLAUBST, DU SEIST NUR “GUT GENUG”, WENN DU SCHLANK BIST.

Dieser Glaubenssatz sitzt tief:

„Ich bin nur wertvoll, wenn ich schlank bin.“

Vielleicht stammt er aus deiner Kindheit, von Kommentaren über deinen Körper. Vielleicht wurde er dir subtil vermittelt durch Werbung, Medien oder sogar innerhalb der Familie.

Typische Sätze, die du wahrscheinlich schon früh gehört hast:

„Iss nicht so viel.“

„Du musst dich zusammenreißen.“

„Du hast aber ein rundes Gesicht bekommen.“

Oft beginnt dieser Schmerz früh. Lange, bevor du ihn bewusst spürst.

Ein Blick. Ein Satz. Ein Vergleich.

Und plötzlich formt sich ein Selbstbild, das auf Leistung, Anpassung und äußere Anerkennung baut.

Du strebst nach einem Körper, der dich endlich „befreit“. Stattdessen schränkt es dich ein.

Weil dein Selbstwert davon abhängt.

Weil du dich selbst nur dann annimmst, wenn die Waage stimmt.

Weil du gelernt hast, dich erst dann zu lieben, wenn du dich veränderst.

Doch du wirst dich nie wirklich wohlfühlen in einem Körper, den du innerlich ablehnst.

Heilung beginnt nicht mit dem perfekten Gewicht, sondern mit einem neuen Blick auf dich.

Und heute denkst du oft: „Wenn ich endlich abgenommen habe, dann...“

Dieser innere Antreiber sabotiert dein Selbstwertgefühl, weil dieses an eine Zahl auf der Waage geknüpft ist.



URSACHE 1:

DU GLAUBST, DU SEIST NUR “GUT GENUG”, WENN DU SCHLANK BIST.

Wann hast du angefangen zu glauben, dass du dich selbst optimieren musst, um geliebt zu werden? Was war deiner Meinung nach der Auslöser dafür?

Welche Glaubenssätze hast du über deinen oder auch andere Körper?
Wurden in deiner Familie Körper kommentiert oder bewertet?



URSACHE 2:

DU BENUTZT ESSEN, UM DEINE GEFÜHLE ZU REGULIEREN.

Viele Frauen essen nicht aus Hunger, sondern aus Emotionen.

Sie essen, weil sie gestresst, einsam, frustriert oder überfordert sind.

Selbst ein banales Gefühl, wie Langeweile kann dazu führen, dass du es mit Essen regulierst.

Essen wird zur schnellsten Form der Selbstregulation.

Eine bewährte Strategie, um inneren Druck abzubauen.

Denn: dein Nervensystem kennt die Strategie. Sie wirkt sofort.

Der Keks sagt: „Du darfst dich entspannen.“

Das Glas Wein sagt: „Du bist nicht allein.“

Die Schokolade sagt: „Ich verstehe dich.“

Das Problem ist nicht das Essen.

Sondern das Fehlen anderer Wege, dich selbst zu regulieren.

Wahrscheinlich hast du nie gelernt mit Wut, Frustration oder anderen negativen Gefühlen umzugehen. Vielleicht hast du sogar gelernt, dass du sie nicht zeigen darfst und dich eher für sie schämen solltest, anstatt sie auszuleben.

Du brauchst nicht weniger Kalorien, sondern mehr Selbstverbindung.

Du brauchst nicht mehr Disziplin, sondern neue Strategien, mit dir selbst umzugehen.



URSACHE 2:

DU BENUTZT ESSEN, UM GEFÜHLE ZU REGULIEREN.

Beobachte dich, wenn du scheinbar “unkontrolliert” zum Essen greifst. Wie fühlst du dich? Wie war dein Tag bisher?

Wie wurde in deiner Kindheit mit negativen Gefühle umgegangen?
Wurde über Emotionen gesprochen oder wurden sie vermieden?



URSACHE 3:

DEIN PERFEKTIONISMUS VERHINDERT ECHTE VERÄNDERUNG.

„Wenn ich es mache, dann richtig.“

Das klingt motivierend, ist aber oft eine Falle.

Denn „richtig“ bedeutet in deinem Kopf: makellos.

Ohne Fehler. Ohne Rückschritte. Ohne Schwäche.

Doch der Wunsch nach Perfektion ist in Wahrheit die Angst vor dem Scheitern.

Denn wenn du es nicht perfekt schaffst, dann hast du versagt.

Also lieber gar nicht erst anfangen. Oder nur dann, wenn alles stimmt.

Dieser Mechanismus lähmt dich.

Er verhindert Bewegung, Flexibilität, Ausprobieren.

Und vor allem: Mitgefühl mit dir selbst.

Veränderung geschieht nicht linear. Sie ist chaotisch, emotional, widersprüchlich.

Und sie braucht eines am meisten: Erlaubnis, unperfekt zu sein.

Wenn du immer nur daran festhältst, alles “perfekt” zu machen, dann wird dein Weg zu einem Drahtseilakt und die Wahrscheinlichkeit, dass du dann “scheiterst” ist um ein Vielfaches höher.



URSACHE 3:

DEIN PERFEKTIONISMUS VERHINDERT ECHTE VERÄNDERUNG.

In welchen Situationen im Alltag hast du das Gefühl, alles "perfekt" oder "richtig" machen zu müssen?

Wie wurde in deiner Kindheit mit Fehlern umgegangen und auch mit guten Leistungen? Wurden an dich hohe Ansprüche gestellt?



SELBSTTEST

Wenn es ums Thema Essen und Gewicht geht, fühlt es sich an, als hättest du gerade da keine Kontrolle, obwohl du sonst alles im Griff hast.

Vielleicht ertappst du dich beim Essen aus Frust, Einsamkeit oder Erschöpfung. Vielleicht hast du dir schon oft vorgenommen, „morgen alles besser zu machen“. Und vielleicht fragst du dich: „Was stimmt eigentlich nicht mit mir?“

Die Antwort ist: Mit dir ist alles richtig.

Aber vielleicht nutzt du Essen, um etwas anderes zu kompensieren.

Mit diesem Selbsttest findest du heraus, welche tieferliegenden Bedürfnisse bei dir hinter dem Essverhalten stecken und was du stattdessen brauchst.

GEDANKEN & GEFÜHLE RUND UMS ESSEN

- ☐ Ich esse oft, obwohl ich keinen wirklichen Hunger habe.
- ☐ Essen ist manchmal mein „Belohnungssystem“.
- ☐ Ich denke häufig darüber nach, was ich gegessen habe und bewerte mich dafür.
- ☐ Nach einem stressigen Tag brauche ich etwas „zum Runterkommen“, meist etwas zu essen.
- ☐ Ich habe Schuldgefühle nach bestimmten Mahlzeiten oder Snacks.
- ☐ Ich plane ständig „den nächsten Neustart“.
- ☐ Ich habe das Gefühl, gegen meinen eigenen Körper zu kämpfen.



SELBSTTEST

ALLTAG & STRESS

- ☐ Ich habe viel Verantwortung im Job, im Alltag, für andere.
- ☐ Ich nehme mir kaum Zeit für mich selbst.
- ☐ Ich fühle mich oft müde oder gereizt.
- ☐ Ich habe gelernt, „durchzuhalten“, auch wenn es mir nicht gutgeht.
- ☐ Ich funktioniere, aber spüre mich selbst kaum noch.
- ☐ Für Pausen und Entspannung habe ich kaum Zeit.

SELBSTBILD & KÖRPERGEFÜHL

- ☐ Ich ziehe meinen Bauch ein, wenn jemand mich ansieht.
- ☐ Ich finde kaum Kleidung, in der ich mich wirklich wohlfühle.
- ☐ Ich stelle mich regelmäßig auf die Waage und mache mein Wohlbefinden von der Zahl abhängig.
- ☐ Ich habe gelernt, „durchzuhalten“, auch wenn es mir nicht gutgeht.
- ☐ Ich habe das Gefühl, ich „kriege das mit dem Gewicht einfach nicht hin“.
- ☐ Ich weiß nicht mehr, wie es sich anfühlt, einfach zufrieden mit mir zu sein.



SELBSTTEST

ESSVERHALTEN & NASCHEREI

- ☐ Ich greife oft zwischendurch zu Snacks, ohne richtig darüber nachzudenken.
- ☐ Ich esse häufiger „nebenbei“, z.B. im Auto, am Laptop oder abends vor dem Fernseher.
- ☐ Wenn ich einmal mit Naschen angefangen habe, fällt es mir schwer, wieder aufzuhören.
- ☐ Ich habe oft das Gefühl, dass ich „zu viel“ gegessen habe und fühle mich danach überfressen.
- ☐ Ich esse häufig aus Appetit, Langeweile oder Emotion, nicht aus Hunger.
- ☐ Ich habe regelmäßig das Gefühl, mich für mein Essverhalten zu „bestrafen“ (z.B. durch Verzicht, Sport oder schlechtes Gewissen).

AUSWERTUNG:

Wie viele Aussagen hast du angekreuzt?

Unter 5 Aussagen:

Du scheinst ein normales Verhältnis zum Essen & deinem Körper zu haben.

5–10 Aussagen:

Dein Verhältnis zu Essen und deinem Körper ist angespannt, du funktionierst im Alltag, aber verlierst dich selbst oft dabei.

Mehr als 10 Aussagen:

Es ist Zeit, hinzuschauen. Dein Essverhalten ist kein Versagen, es ist ein Zeichen. Dein Körper zeigt dir ganz deutlich, dass du zuhören solltest.



DU BEKÄMPFST DAS SYMPTOM, ABER NICHT DIE URSACHE.

Viele Frauen fokussieren sich auf das Übergewicht, als wäre es das Problem.
Aber das Gewicht ist meist nur ein Symptom.
Deshalb sind Diäten auch oft erfolglos. Sie bekämpfen nur das Symptom.

Du bist also nicht "schwach" und es fehlt dir auch nicht an Disziplin.
Der wahre Grund, warum bisher keine Diät funktioniert hat, liegt darin, dass du deine Ursachen auflösen musst, um langfristig und mit Leichtigkeit abzunehmen.

Die häufigsten Gründe, warum Frauen ihr Übergewicht nicht loswerden:

- Emotionales Essen
- Stress
- Diätgeschädigtes Essverhalten
- Hormonelle Dysbalance (oft durch Stress und Essverhalten beeinträchtigt)

Solange du also nur gegen das Gewicht kämpfst, wirst du das eigentliche Problem nicht lösen.

Und solange du dich selbst als „Problem“ siehst, wirst du nicht heilen, sondern dich weiter verurteilen.

Du bist nicht falsch!

Du hattest bisher nur nicht die richtige Strategie.



BONUS: GEFÜHLS- & HUNGER-CHECKLISTE

„Bin ich wirklich hungrig, oder brauche ich gerade etwas anderes?“

Viele Frauen essen, obwohl sie keinen körperlichen Hunger haben.
Warum?

Weil Essen kurzfristig beruhigt, ablenkt, tröstet oder belohnt.
Diese Checkliste hilft dir, in akuten Situationen Klarheit zu gewinnen:
Was brauchst du wirklich? Nahrung für den Körper oder Zuwendung für die Seele?



TIPP:

Druck dir diese Checkliste aus und hänge sie an den Kühlschrank oder mache dir einen Screenshot für dein Handy.

Je öfter du bewusst innehältst, desto schneller entsteht eine neue Gewohnheit:
Erst fühlen. Dann handeln. Nicht umgekehrt.

Umso öfter du das machst, desto leichter wird es dir fallen, körperlichen von emotionalem Hunger zu unterscheiden.



BONUS: GEFÜHLS- & HUNGER-CHECKLISTE

KÖRPERLICHER HUNGER

- ☐ Leeres Gefühl im Magen
- ☐ Magenknurren
- ☐ Leichte Reizbarkeit oder Konzentrationsschwäche
- ☐ Schwächegefühl oder leichte Zitterigkeit
- ☐ Hunger wächst allmählich, nicht plötzlich
- ☐ Ich könnte (fast) alles essen, nicht nur eine bestimmte Sache
- ☐ Ich habe nach dem Trinken von Wasser/Tee noch Hunger

3 oder mehr dieser Punkte erfüllt? Es handelt sich wahrscheinlich um körperlichen Hunger. Iss achtsam und frag dich: Was tut meinem Körper jetzt gut?

EMOTIONALER HUNGER

- ☐ Das Gefühl kam plötzlich, nicht langsam
- ☐ Ich will ein ganz bestimmtes Lebensmittel (z. B. Süßes, Salziges, Fettiges)
- ☐ Ich fühle mich innerlich unruhig, gestresst oder leer
- ☐ Ich esse, obwohl ich vor kurzer Zeit schon gegessen habe
- ☐ Ich habe eigentlich keinen Appetit, aber ein starkes Verlangen
- ☐ Ich will "etwas wegmachen" (Stress, Traurigkeit, Langeweile, Ärger)
- ☐ Ich fühle mich nach dem Essen oft schuldig oder enttäuscht

Mehr als 3 dieser Punkte erkannt? Wahrscheinlich ist es kein körperlicher Hunger, sondern ein emotionales Bedürfnis, das gesehen werden will.



PIA HAT IHRE URSACHEN GELÖST!



Heute fühlt sie sich
wohler, als je zuvor!



IHR LEBEN HEUTE:

„Ich bin entspannter, selbstbewusster, reflektierter und mehr bei mir selbst als je zuvor!“

Gemeinsam haben wir ihren Leistungsdruck, die übermäßige Strenge mit sich selbst und das „schwarz-weiß“ Denken aufgelöst.

Krampfhaftes Kalorien zählen gehört der Vergangenheit an.
Sie kann Essen endlich wieder ohne schlechtes Gewissen genießen.

Heute geht sie mit mehr Leichtigkeit & Freiheit durchs Leben.

DEIN NÄCHSTER SCHRITT: INDIVIDUELLE URSACHENANALYSE

Dieser Guide hat dir gezeigt, welche Ursachen dein Essverhalten haben kann. Wenn du bereit bist, diese Wurzeln jetzt ganz bewusst zu erkennen, dann lade ich dich ein zu deiner individuellen Ursachenanalyse.

In einem persönlichen 1:1 Gespräch (60 Minuten) finden wir gemeinsam heraus:

- Welche unbewussten Muster dich noch blockieren
- Warum du dich immer wieder im Kreis drehst
- Welche ersten Schritte dir wirklich helfen können

Du bekommst:

- Klarheit über deine individuellen Ursachen
- Erste, umsetzbare Impulse und Tipps
- Einen geschützten Raum, ganz ohne Druck

Alles, was du tun musst:

Gib dafür bei der Buchung einfach den Code: **"IUAFB20"** ein.



- 1 Du füllst einen Online Fragebogen aus.
- 2 Im Anschluss buchst du dir deinen 60 Minuten 1:1 Video-Call mit mir.

MEHR INFOS ZUR URSACHENANALYSE



Finde deine wahren Ursachen!



Disclaimer



02. Auflage: 01/2026

MPRESSUM

Janine Ifftner
Federleicht Coaching
Zum Dütetal 24
49176 Hilter a. T. W.
Deutschland

Tel.: 0176 762 760 90

E-Mail: info@janine-federleicht-coaching.de

Umsatzsteuer-Identifikationsnummer: DE36 87 83 557

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung und Weitergabe, die nicht ausdrücklich vom Urheberrecht zugelassen ist, bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung der Autorin. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen, sowie für das Recht der öffentlichen Zugänglich-Machung.

Grafiken und Bilder wurden aus Canva erworben oder sind eigene Werke.

Dieser Guide stellt keine individuelle Ernährungsberatung oder ein Coaching dar, sondern dient lediglich zur Orientierung.

Bei Fragen oder Feedback zum Guide schicke mir gern eine DM auf Instagram oder schreibe eine Mail an:
info@janine-federleicht-coaching.de