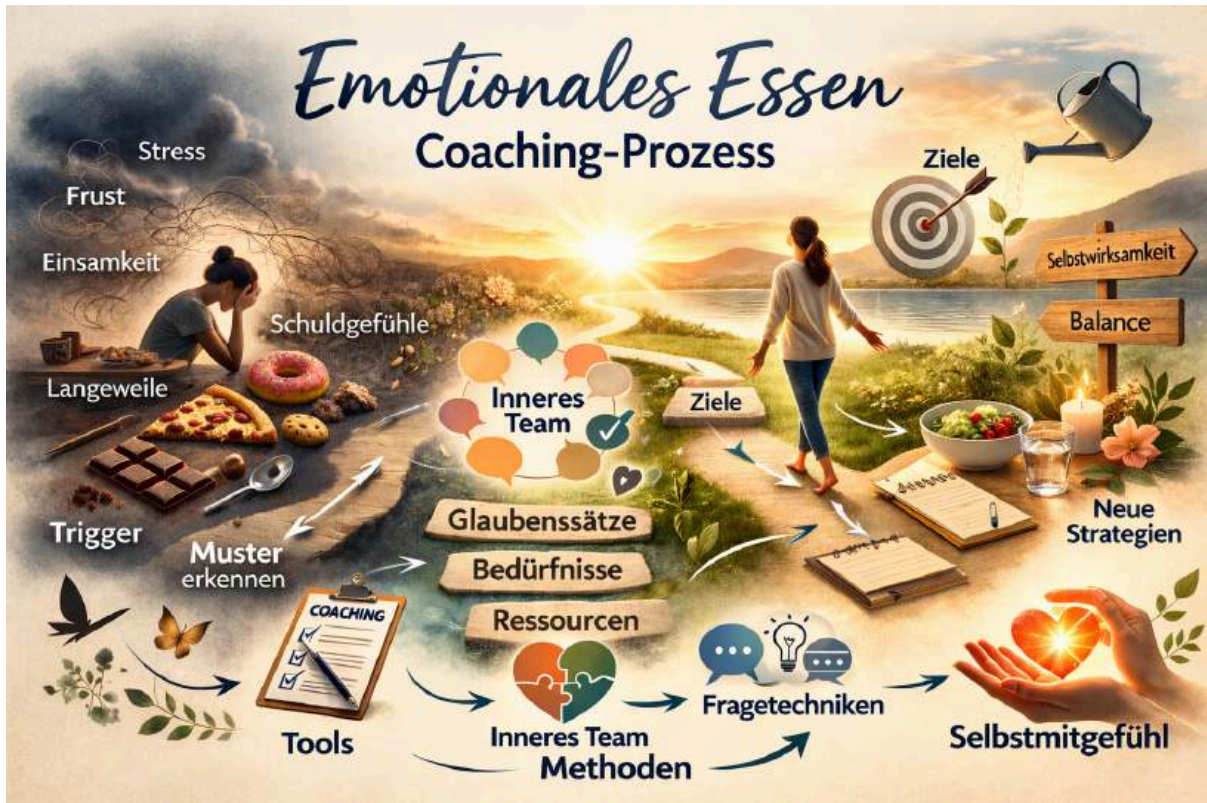


Coaching im Kontext emotionalen Essens



Hausarbeit im Rahmen der Ausbildung zum systemischen Coach bei InKonstellation
Düsseldorf (September 2025 - April 2026)

Lena Jeremias

Februar 2026

Einleitung

Schon vor meiner Ausbildung zum systematischen Coaching habe ich mich viel mit dem Thema auseinandergesetzt. Sobald man auf Social Media unterwegs ist, kommt man an dem Konzept Coaching heutzutage auch nicht mehr vorbei. Es scheint so, als wäre es eine Methode, die alles lösen kann. Aber was bedeutet Coaching eigentlich? Im Kern bedeutet es "Hilfe zur Selbsthilfe" und es handelt sich um eine zielorientierte, professionelle Begleitung zwischen Coach und Coachee, bei der eine Person (Coach) eine andere Person (Klient*in) dabei unterstützt, eigene Ziele zu erreichen, Probleme zu reflektieren und Lösungen zu entwickeln. Dabei ist es wichtig, dass ein Coach keine fertigen Ratschläge gibt, sondern durch Fragen, Methoden und Gespräche dabei hilft, dass die Person selbst Klarheit gewinnt (Van Zyl et al., 2020). Im Großen und Ganzen bedient Coaching sich von vielen verschiedenen Methoden, wie zum Beispiel Fragetechniken, Zielarbeit, Reflexionsmethoden, Arbeit mit Glaubenssätzen, Ressourcen- und Stärkearbeit, Perspektivwechsel und vieles mehr (Deiorio et al., 2016).

Eine wichtige Abgrenzung ist zu machen zwischen Coaching, Therapie und Beratung. Coaching, Therapie und Beratung unterscheiden sich vor allem in ihrer Zielsetzung und Zielgruppe. Coaching richtet sich in der Regel an psychisch gesunde Menschen, die persönliche oder berufliche Ziele erreichen und sich weiterentwickeln möchten. Der Fokus liegt dabei auf Lösungen, Ressourcen und zukünftigen Handlungsmöglichkeiten. Therapie hingegen dient der Behandlung psychischer Erkrankungen oder starker seelischer Belastungen und beschäftigt sich häufig auch mit tieferliegenden Ursachen, die in der Vergangenheit liegen können. Beratung hat meist das Ziel, Informationen, Orientierung oder konkrete Handlungsempfehlungen zu geben, zum Beispiel bei beruflichen oder sozialen Problemen. Während Coaches eher Fragen stellen und die Selbstreflexion fördern, geben Berater oft direktes Fachwissen weiter, und Therapeut*innen arbeiten gezielt an der Behandlung psychischer Störungen.

Um wieder auf meinen Anfangskommentar zurückzukommen, auf Instagram bezeichnen sich unzählige Menschen als Coaches. Dabei gibt es viele Coaches, die Programme anbieten, "die lebensverändernd sein sollen und alle Probleme der Klient*innen lösen werden". Mit meinem Hintergrund in Psychologie beschäftige ich mich derzeit viel mit dem Thema, für welche Bereiche Coaching sinnvoll ist und ab wann psychologische Unterstützung mehr Sinn hat. Der Grad zwischen den beiden Bereichen scheint oft schmal zu

sein, aber dennoch ist es sehr wichtig, die Unterscheidungen deutlich zu machen. Um das Thema mehr zu beleuchten, setze ich mich mit der Fragestellung: *“Inwiefern kann Coaching Menschen dabei unterstützen, emotionales Essen zu erkennen und langfristig zu verändern?”* auseinander.

Hauptteil

Hintergrund

Um tiefer einzusteigen in das Thema, wie Coaching bei emotionalen Essen helfen kann, ist es erstmal sinnvoll, kurz eine Erklärung zu haben. Emotionales Essen beschreibt ein Essverhalten, bei dem Menschen nicht aufgrund von körperlichem Hunger essen, sondern als Reaktion auf emotionale Zustände. Häufig wird Essen genutzt, um unangenehme Gefühle wie Stress, Traurigkeit, Einsamkeit, Frust oder Langeweile kurzfristig zu lindern. Dabei steht weniger das Bedürfnis nach Nahrung im Vordergrund, sondern vielmehr der Versuch, Emotionen zu regulieren oder sich zu beruhigen. Emotionales Essen tritt oft impulsiv auf und ist häufig mit dem Verlangen nach bestimmten Lebensmitteln wie Süßigkeiten oder fettigen Snacks verbunden (Dakanalis et al., 2023; Reichenberger et al., 2020).

Auch wenn es darum geht wie man das Anliegen rund um emotionales Essen mit einem Coaching-Ansatz zu bearbeiten, ist es noch einmal wichtig zu betonen, dass es hier um *“Alltagssituationen”* geht und nicht um ein Essverhalten, was in einer Essstörung verankert ist.

Zentrale Bestandteile im Coaching-Prozess

Vor diesem Hintergrund stellt sich mir die Frage, wie ein Coaching-Ansatz konkret dazu beitragen kann, emotionales Essen im Alltag zu bearbeiten. Da emotionales Essen häufig eine erlernte Strategie zur Emotionsregulation darstellt, setzt Coaching weniger bei der Nahrungsaufnahme selbst an, sondern vielmehr bei den zugrunde liegenden Auslösern, Denk- und Verhaltensmustern. Ziel ist es, die Klient*innen dabei zu unterstützen, ihre individuellen Muster zu erkennen, alternative Bewältigungsstrategien zu entwickeln und ihre Selbstwirksamkeit im Umgang mit belastenden Situationen zu stärken. Dazu möchte ich einmal auf konkrete Bestandteile eingehen, die in diesem Prozess hilfreich/nötig sind.

Grow-Prozess & Coaching-Haus

Der sogenannte GROW Ansatz ist hilfreich um dem Prozess einen generellen Rahmen zu geben. Dabei ist es wichtig, zuerst ein Ziel zu definieren (Goal). Darüber hinaus stellt sich die Frage, inwiefern sich das Anliegen des/der Klient*in im Alltag zeigt und welche Gefühle es auslöst (Reality). Nachdem diese beiden Schritte erledigt sind, geht es darum zu schauen an welchen Stellschrauben des Anliegens zu verändern sind und was der Person dabei helfen kann (Options). Zu guter letzt, ist es wichtig, konkrete Handlungen und nächste Schritte festzulegen (Way Out). Ein anderes Modell für die einfachere Darstellung des Anfangs des Prozesses ist das Coaching-Haus. Grundlegend geht es darum, dass man verschiedene "Räume" des Anliegens exploriert. Dazu gehört einmal das Thema in der Vergangenheit zu sortieren, das Umfeld darzustellen, eine konkrete Situationsbeschreibung zu haben und auch in ein Gefühls- und Erlebensbeschreibung zu kommen. Daraus lässt sich dann ein Ziel und ein Auftrag formulieren. Auf die einzelnen Schritte werde ich in den nächsten Abschnitten noch näher eingehen.

Bewusstmachung und Selbstbeobachtung

Meiner Meinung nach ist der erste wichtige Schritt in dem Prozess das Bewusstmachen des Verhaltens. Dabei kommt es natürlich darauf an mit welchem konkreten Anliegen der/die Klient*in zu uns kommt. Es kann sein, dass die Person schon mit dem Bewusstsein kommt, dass das "Überessen" einen emotionalen Hintergrund hat. Andererseits kann es auch sein, dass jemand kommt mit dem Ziel "Ich möchte abnehmen oder ich möchte gesünder essen". Da wäre es dann natürlich erstmal sinnvoll auf die Hintergründe dafür zu schauen. Um die Bewusstmachung zu unterstützen hilft es, eine Situationsanalyse zu machen. Dafür sind Fragen sinnvoll wie: "In welchen Situationen merkst du dieses (emotionale) Essen?", "Woran machst du das fest, dass es Emotionales Essen ist?" oder auch "Wie fühlst du dich danach?". Das alles sind Fragen die erstmal zum Anfang sinnvoll sein können um sich zu Beginn in die Situation einzufinden. Dabei wird reflektiert, in welchen Situationen gegessen wird, welche Emotionen unmittelbar vorher auftreten und welche Gedanken damit verbunden sind. Diese Form der strukturierten Reflexion schafft die Grundlage für Veränderung, da sie unbewusste Muster sichtbar macht. Falls der/die Klient*in noch keine genauen Situationen oder Trigger benennen kann, ist es nützlich eine Selbstbeobachtung anzuregen. Dabei können Tools genutzt werden, wie Ess- und Emotionsprotokolle oder Journaling, die der/die Klient*in zuhause anwenden kann.

Zielarbeit im Coaching

Sobald die Person klarer darin ist, was das Anliegen ist, ist es wichtig eine klare Zielformulierung zu haben. Mithilfe strukturierter Zielmodelle, wie beispielsweise SMART formulierten Zielen oder der WOOP-Methode (Wish, Outcome, Obstacle, Plan), können realistische und alltagsnahe Veränderungsschritte definiert werden. Entscheidend ist hierbei, nicht ausschließlich restriktive Ziele (“Ich esse keine Süßigkeiten mehr“) zu formulieren, sondern konstruktive Verhaltensalternativen zu etablieren (“Wenn ich nach der Arbeit gestresst bin, mache ich zunächst einen zehnminütigen Spaziergang“ oder “Ich achte auf meine Körpersignale und esse bei spürbarem Hunger“). In anderen Worten, es ist essentiell, ein “hin zu” Ziel zu haben anstatt von “weg zu”. Dadurch wird die Wahrscheinlichkeit nachhaltiger Verhaltensänderung erhöht und das Ziel hört sich auch attraktiver an.

Emotionen und Bedürfnisse

Ein zentraler Ansatzpunkt im Coaching bei emotionalem Essen ist die Arbeit mit zugrunde liegenden Bedürfnissen. Emotionales Essen erfüllt häufig eine regulierende Funktion: Es dient nicht primär der Nahrungsaufnahme, sondern der kurzfristigen Befriedigung eines unerfüllten emotionalen Bedürfnisses. Vor diesem Hintergrund verschiebt Coaching den Fokus von der Frage “Wie kann ich aufhören zu essen?“ hin zu der grundlegenden Reflexionsfrage: “Was brauche ich in diesem Moment eigentlich wirklich?“. Durch gezielte Fragen (“Was hätte ich in diesem Moment eigentlich gebraucht?“) wird der Fokus von der Handlung (Essen) auf das dahinterliegende Bedürfnis / die Emotion verschoben. Es ist beispielsweise wichtig zu erkennen, wenn die Person einen stressigen Arbeitstag hatte und sich abends “überisst“, dass da wahrscheinlich ein Bedürfnis nach Entspannung hinterlegt oder auch das Bedürfnis nach Füllung der Leere. Durch gezielte Reflexionsfragen unterstützt der Coach die Klient*innen dabei, diese Bedürfnisse bewusst wahrzunehmen und sprachlich zu fassen. Allein diese Bewusstmachung stellt einen wichtigen Schritt dar, da Bedürfnisse häufig diffus erlebt, jedoch nicht klar benannt werden.

Aufbau alternativer Bewältigungsstrategien

Dieser Perspektivwechsel eröffnet neue Handlungsspielräume, da alternative Strategien entwickelt werden können, um das zugrunde liegende Bedürfnis angemessener zu erfüllen. Wenn man auf das Bedürfnis hinter der Handlung schaut, kann es leichter sein konkrete Handlungsoptionen zu entwickeln. Zum Beispiel, wenn bei der Bedürfnisanalyse sich herausstellt, dass man sich eigentlich nach Entspannung sehnt, ist es wichtig Strategien zu entwickeln/zurückzufinden, die das erreichen können. Dazu könnten Fragen hilfreich sein

wie “Was bedeutet für dich Entspannung?” oder “In welchen Situationen fühlst du dich entspannt?”. Dies kann hilfreich sein, den Lösungsraum zu öffnen und konkrete Alternativ-Strategie festzulegen.

Stärkung von Selbstkontrolle und Selbstmitgefühl / Ressourcenarbeit

Ein anderer wichtiger Punkt beim Coaching ist es, den Klient*in ein Gefühl von Selbstwirksamkeit wiederzugeben. Dazu können ressourcenorientierte Methoden eingesetzt werden. Im Sinne der Selbstwirksamkeitstheorie wird der Blick darauf gelenkt, in welchen Situationen der Umgang mit emotionalem Essen bereits gelingt. Es geht darum einen Blick in die Vergangenheit zu wagen und nach sogenannten “Muster des Gelingens” zu suchen. Dabei ist es wichtig sich darauf zu fokussieren, in welchen konkreten Situation der/die Klient*in es bereits geschafft hat das gewünschte Verhalten zu haben. Zielführende Fragen dafür können sein: “In welcher Situation hast du es bereits geschafft das gewünschte Verhalten umzusetzen?” oder “Was hast du da anders gemacht?”. Diese Fragen zielen darauf ab, dem/der Klient*in zu zeigen, welche Kompetenzen und Ressourcen die Person schon hat und zu demonstrieren, dass diese auch schon wirksam zu einem guten Ergebnis führen konnten. Daraus kann dann der Transfer gezogen werden, dass wenn es dort schon einmal geklappt hat, es wieder funktionieren wird. Außerdem kann noch einmal konkreter über Lösungsstrategien gesprochen werden. Die Analyse bestehender Kompetenzen stärkt das Vertrauen in die eigene Veränderungsfähigkeit und reduziert selbstabwertende Gedanken.

Rückfälle / Scheitern antizipieren

Bei diesem Thema ist es auch wichtig, Rückfälle und das “Scheitern” bewusst zu planen. Im Kontext von emotionalem Essen ist es besonders bedeutsam, Rückfälle nicht als Ausnahme, sondern als “normalen” Bestandteil des Veränderungsprozesses zu verstehen. Da es sich bei emotionalem Essen häufig um über Jahre hinweg erlernte und automatisierte Bewältigungsstrategien handelt, ist eine sofortige und dauerhaft stabile Verhaltensänderung unrealistisch. Rückschritte stellen daher keinen Beweis für mangelnde Disziplin dar, sondern spiegeln die Stabilität bestehender Gewohnheitsmuster wider. Trotzdem kommt es in diesen Fällen schnell zu den Gedanken wie “Ich kann das doch nicht”. Problematisch wird ein Rückfall vor allem durch die kognitive Bewertung, die darauf folgt. Diese Form der Selbstabwertung erhöht die Wahrscheinlichkeit weiterer Essanfälle, da Schuld- und Schamgefühle wiederum emotionales Essen begünstigen. Coaching kann hier präventiv

ansetzen, indem Rückfälle bewusst antizipiert und konstruktiv eingeplant werden. Gemeinsam mit dem/der Klient*in kann ein sogenannter “Rückfall-Notfallplan“ entwickelt werden. Dafür können folgende Fragen sinnvoll und unterstützend sein: “Was tue ich, wenn ich emotional gegessen habe?”, “Welche Gedanken könnten auftreten?”, “Wie kann ich mir in diesem Moment unterstützend begegnen?” oder auch “Welche nächste kleine, hilfreiche Handlung ist möglich?”. Ein weiterer stabilisierender Faktor ist die Förderung von Selbstmitgefühl. Anstatt Selbstverurteilung zu verstärken, unterstützt Coaching die Entwicklung einer wohlwollenden inneren Haltung. Durch gezielte Reflexionsübungen kann der/die Klient*in lernen, sich in schwierigen Momenten unterstützend statt abwertend zu begegnen. Insgesamt kann die bewusste Planung von Rückfällen dazu beitragen, die Angst vor dem Scheitern zu reduzieren und die Selbstwirksamkeit zu stärken.

Positives Reframing

Positives Reframing hat im Coaching eine zentrale Bedeutung, weil es hilft, Situationen, Gedanken oder Probleme aus einer neuen, konstruktiveren Perspektive zu betrachten. Der Begriff “Reframing“ bedeutet wörtlich “einen neuen Rahmen geben“ (Haufe-Akademie, o. J.). Dabei wird nicht das Ereignis selbst verändert, sondern die Bedeutungszuschreibung, die eine Person diesem Ereignis gibt. Im Coaching ist positives Reframing besonders wichtig, weil viele Klient*innen mit selbstkritischen oder limitierenden Gedanken arbeiten, wie zum Beispiel: “Ich habe keine Disziplin“ oder “Ich scheitere immer“. Solche Bewertungen beeinflussen Emotionen und Verhalten stark, denn Sprache schafft Wirklichkeit. Durch Reframing kann ein alternativer Blickwinkel eröffnet werden, zum Beispiel: “Ich habe bisher eine Strategie genutzt, die kurzfristig geholfen hat“ oder “Rückschritte zeigen mir, wo es noch schwierig ist.“ Dadurch wird Selbstabwertung reduziert und Handlungsspielraum erweitert. Wenn man jetzt auf die verschiedenen bisherigen Bestandteile schaut dann fördert Positives Reframing insbesondere: Selbstwirksamkeit, Ressourcenorientierung und Motivation zur Veränderung. Wichtig ist jedoch, dass Reframing nicht mit “Schönreden“ oder verwechselt wird. Es geht nicht darum, Probleme zu verharmlosen, sondern darum, eine Perspektive zu finden, die Entwicklung ermöglicht. Im Kontext von emotionalem Essen kann positives Reframing beispielsweise helfen, Essanfälle nicht als persönliches Versagen zu interpretieren, sondern als Hinweis auf unerfüllte Bedürfnisse oder Belastungen.

Konkretere Anwendungen im Coaching-Prozess

Während ich in dem letzten Teil viel über allgemeinere Bestandteile des Coaching-Prozesses geschrieben habe, werde ich jetzt noch einmal konkreter über einzelene beispielhafte Anwendungen der Methoden auf das Anliegen “emotionales Essen” eingehen.

Fragetechniken

Fragetechniken bilden das zentrale Werkzeug im Coaching. Sie dienen der Aktivierung von Selbstreflexion, Perspektivwechsel und Ressourcen. Gerade bei emotionalem Essen, das häufig automatisiert und unbewusst abläuft, können gezielte Fragen helfen, innere Prozesse bewusst zu machen und neue Handlungsspielräume zu eröffnen. Im folgenden werde ich einzelne Beispielfragen zu verschiedenen Fragen-Typen nennen.

Wunderfrage

- “Angenommen, über Nacht geschieht ein Wunder, und Ihr Thema mit dem emotionalen Essen ist gelöst – woran würden Sie es morgen als Erstes bemerken?“

Situationsfragen/Verhaltensfragen

- “Was genau passiert kurz bevor Sie essen?“
- “Wo sind Sie? Mit wem? Welche Gedanken tauchen auf?“

Ressourcenfrage

- “Wann gelingt es Ihnen bereits gut, nicht aus Emotionen zu essen?“
- “Was machen Sie dann anders?“
- “Welche Fähigkeit hilft Ihnen dabei?“

zirkuläre Frage

- “Was würde Ihre beste Freundin über Ihren Umgang mit Stress sagen?“
- “Was würde Ihr zukünftiges Ich Ihnen raten?“
- “Was würde passieren, wenn Sie dem Essimpuls fünf Minuten Raum geben, ohne zu handeln?“

Verschlimmerungsfrage

- “Was müssten Sie tun, damit das emotionale Essen noch stärker wird?“
- “Wie könnten Sie es schaffen, dass es jeden Abend passiert?“

Das innere Team

Das Innere Team ist ein Kommunikations- und Persönlichkeitsmodell von Friedemann Schulz von Thun. Es geht davon aus, dass die Persönlichkeit nicht “einheitlich“ ist, sondern aus verschiedenen inneren Anteilen besteht. Diese inneren Stimmen oder Persönlichkeitsanteile vertreten unterschiedliche Bedürfnisse, Werte, Ängste oder Ziele (Schulz-von-Thun-Institut, o. J.). Beispielsweise können in einer Entscheidungssituation innere Stimmen auftreten wie: “Sei diszipliniert!“, “Du hast dir das verdient.“, “Denk an deine Gesundheit.“ oder auch “Ich brauche jetzt Trost.“. Diese Anteile bilden zusammen das “innere Team“. Manche sind laut, andere eher leise. Daraus können Konflikte entstehen, wenn unterschiedliche Anteile gegensätzliche Bedürfnisse vertreten. Im Coaching wird dieses Modell genutzt, um innere Konflikte/Ambivalenzen sichtbar und bearbeitbar zu machen. In der Anwendung auf das Anliegen des emotionalen Essens könnte es verschiedene “Sprecher/Rollen“ geben wie zum Beispiel “der Vernünftige“, “der Genüssliche“, “das Gesundheitsamt“, “der Trost-Suchende“ etc. Im Coaching geht es darum diese inneren Ambivalenzen sichtbar und auch besprechbar zu machen. Das heißt, dass man versucht diese verschiedenen Anteile zu externalisieren und eine gewisse Distanz zu schaffen. Dabei ist es wichtig zu wertschätzen, dass jeder einzelne Anteil eine wichtige Funktion verfolgt und seine Daseinsberechtigung hat. Beispielsweise möchte der “Trost-Anteil“ helfen, mit Stress oder Einsamkeit umzugehen. Ziel ist es, dass die Anteile miteinander in Dialog treten. Der gesundheitsorientierte Anteil kann beispielsweise lernen, die Bedürfnisse des Trost-Anteils ernst zu nehmen, statt ihn zu unterdrücken. Dies kann möglicherweise auch dabei helfen, dass Selbstkritik reduziert wird, da seine Funktion/Nutzen vorzugsweise reflektiert wird. Ziel ist nicht die Unterdrückung einzelner Anteile, sondern deren Integration, sodass alternative, bedürfnisgerechte Handlungsstrategien entwickelt werden können.

Glaubenssätze (unbewusste Prozesse bewusst machen)

Glaubenssätze sind tief verankerte Überzeugungen über sich selbst, andere Menschen oder die Welt. Sie entstehen häufig durch Erfahrungen, Erziehung oder wiederholte Bewertungen und wirken meist unbewusst. Glaubenssätze beeinflussen, wie Situationen interpretiert werden, welche Emotionen entstehen und wie jemand handelt (Connors &

Halligan, 2022; Samayoa & Albarracín, 2025). Beispielhafte Glaubenssätze im Kontext von emotionalem Essen können sein: “Ich habe keine Disziplin.“, “Essen ist mein einziger Trost.“ oder auch “Erst wenn ich abgenommen habe, bin ich wertvoll.“. Solche Überzeugungen können wie innere Leitlinien wirken, die Verhalten steuern ohne dass sie aktiv hinterfragt werden oder überhaupt bewusst sind. Im ersten Schritt geht es darum die Glaubenssätze zu identifizieren und sichtbar zu machen. Gerade nach einem Rückfall treten oft besonders starke Glaubenssätze auf (“Ich bin willensschwach“). Diese automatischen Gedanken werden im Coaching gesammelt und reflektiert. Zudem ist es auch wichtig den Zusammenhang zwischen dem Glaubenssatz und dem Verhalten zu verstehen. Was für eine Auswirkung haben meine Gedanken auf mein Verhalten? Im Coaching wird dieser Zusammenhang transparent gemacht. Dadurch entsteht Verständnis für den eigenen inneren Kreislauf. Der nächste wichtige Schritt bezieht sich auf die Quelle des Glaubenssatzes. Wo kommt er her? Es kann zum Beispiel sein, dass so etwas vermehrt in der Kindheit gesagt worden ist und sich so als Glaubenssatz gefestigt hat. Dabei ist es wichtig, diesen Gedanken als “fremd oder auch extern” zu betiteln, um den Einfluss von außen verstärkt darzustellen. Darüber hinaus werden die Glaubenssätze kritisch hinterfragt. Was davon ist gut? Aber was ist auch eher hinderlich? Außerdem können Fragen hilfreich sein wie “Ist das objektiv wahr?” oder auch “Gibt es Gegenbeispiele? Und wenn ja, welche?”. Es geht nicht darum, den Glaubenssatz sofort zu ersetzen, sondern ihn zu relativieren. Ein wichtiger Schritt ist es dann, hilfreiche Überzeugungen zu entwickeln. Anstelle eines stark selbstabwertenden Glaubenssatzes kann eine realistischere und konstruktivere Alternative entwickelt werden. Wichtig ist, dass neue Glaubenssätze glaubwürdig und anschlussfähig sind. Unrealistische positive Formeln wirken oft nicht nachhaltig. Glaubenssatzarbeit zielt stark auf die Förderung von Selbstwirksamkeit ab. Wenn Menschen davon überzeugt sind, grundsätzlich unfähig zu sein, sinkt die Motivation zur Veränderung. Coaching kann hier durch Ressourcenarbeit und Erfolgserfahrungen neue, stärkende Überzeugungen/Glaubenssätze aufbauen.

Fazit

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Coaching im Kontext von emotionalen Essen ein wirkungsvoller Ansatz sein kann. Emotionales Essen ist häufig als erlernte Strategie der Emotionsregulation zu verstehen und kann durch gezielte Selbstreflexion, Bedürfnisarbeit, Ressourcenaktivierung und strukturierte Zielarbeit nachhaltig beeinflusst werden. Insbesondere die Förderung von Selbstwirksamkeit, die bewusste Auseinandersetzung mit

inneren Anteilen sowie die Arbeit an Glaubenssätzen und alternativen Handlungsstrategien eröffnen neue Perspektiven im Umgang mit belastenden Situationen.

Gleichzeitig zeigt die Auseinandersetzung mit diesem Thema, wie wichtig eine klare professionelle Abgrenzung ist. Coaching kann wertvolle Impulse geben, ersetzt jedoch keine therapeutische Behandlung bei klinisch relevanten Essstörungen oder psychischen Erkrankungen. Die Fähigkeit, diese Grenze verantwortungsvoll zu erkennen, stellt einen zentralen Qualitätsfaktor professionellen Coachings dar.

Insgesamt verdeutlicht die Fragestellung dieser Arbeit, dass Coaching weder ein Allheilmittel noch eine oberflächliche Trenderscheinung ist, sondern (richtig eingesetzt und klar abgegrenzt) ein wirkungsvolles Instrument zur Unterstützung persönlicher Entwicklungsprozesse sein kann. Im Kontext emotionalen Essens liegt seine Stärke insbesondere darin, Menschen dabei zu begleiten, ihre Bedürfnisse bewusster wahrzunehmen, alternative Strategien zur Emotionsregulation zu entwickeln und langfristig einen achtsameren und selbstbestimmteren Umgang mit sich selbst zu etablieren.

Referenzen

Connors, M., & Halligan, P. (2022). Revealing the Cognitive Neuroscience of Belief. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 16. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2022.926742>.

Dakanalis, A., Mentzelou, M., Papadopoulou, S., Papandreou, D., Spanoudaki, M., Vasios, G., Pavlidou, E., Mantzourou, M., & Giaginis, C. (2023). The Association of Emotional Eating with Overweight/Obesity, Depression, Anxiety/Stress, and Dietary Patterns: A Review of the Current Clinical Evidence. *Nutrients*, 15. <https://doi.org/10.3390/nu15051173>.

Deiorio, N., Carney, P., Kahl, L., Bonura, E., & Juve, A. (2016). Coaching: a new model for academic and career achievement. *Medical Education Online*, 21. <https://doi.org/10.3402/meo.v21.33480>.

Haufe-Akademie, (o. J.). Reframing. Abgerufen am 25.02.2026 von <https://www.haufe-akademie.de/blog/glossar/reframing/>

Reichenberger, J., Schnepfer, R., Arend, A., & Blechert, J. (2020). Emotional eating in healthy individuals and patients with an eating disorder: evidence from psychometric, experimental and naturalistic studies. *The Proceedings of the Nutrition Society*, 79, 290 - 299. <https://doi.org/10.1017/s0029665120007004>.

Samayoa, J., & Albarracín, D. (2025). Understanding Belief-Behavior Correspondence: Beliefs and Belief-to-Behavior Inferences. *Psychological Inquiry*, 36, 1 - 22. <https://doi.org/10.1080/1047840x.2025.2482343>.

Schulz-von-Thun-Institut für Kommunikation. (o. J.). *Das Innere Team – Schulz-von-Thun.de*. Abgerufen am 25.02.2026. von <https://www.schulz-von-thun.de/die-modelle/das-innere-team>

Van Zyl, L., Roll, L., Stander, M., & Richter, S. (2020). Positive Psychological Coaching Definitions and Models: A Systematic Literature Review. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00793>.

Abbildungsverzeichnis

Titelbild: erstellt mit ChatGPT (OpenAI) am 26.02.2026