Nach einem stressigen Arbeitstag – der Chef hat dich vor allen kritisiert – stehst du vor dem Küchenschrank, obwohl du mittags gegessen hast. Der Gedanke ist da: „Jetzt brauch ich Schokolade." Eine Tafel später geht es dir kurz besser, dann ärgerst du dich. Bei der Defusion aus der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) erkennst du den Gedanken „Ich brauch das jetzt" als Gedanken – nicht als Befehl, dem du folgen musst.

Warum es sich hält

Der Drang-Gedanke kommt von allein, ein Auslöser reicht: Frust, der Küchenschrank, die Gewohnheit. Zwei übliche Reaktionen halten ihn am Laufen. Nachgeben bringt kurz Ruhe – aus Sicht der ACT lernt dein Kopf daraus, dass sich der Gedanke lohnt. Wegdrücken oder Streiten („Denk nicht dran!") hält ihn wach.

Ein Befehl

„Ich brauche Schokolade." – und schon bist du am Schrank.

→

Ein Gedanke

„Ich habe gerade den Gedanken, dass ich Schokolade brauche." – du hast die Wahl.

Ein Bild dafür: ein Radio im Hintergrund. Gerade läuft Werbung für Schokolade. Du hörst sie, vielleicht bekommst du Lust – aber du musst nicht aufstehen und welche kaufen gehen.

So geht es – bei jedem Drang

1. **Drang 0–10:** Gib dem Drang eine Zahl. 0 = gar kein Drang, 10 = so stark, wie er nur sein kann.
2. **Dein Satz:** Sag leise oder laut: „Ich habe gerade den Gedanken, dass ich Schokolade brauche." Am Tag 1 schreibst du deine typischen Drang-Gedanken und deinen Satz auf.
3. **Zwei Minuten beobachten:** Schau dir den Drang an wie eine Welle. Wo spürst du ihn im Körper? Wie stark ist er? Verändert er sich?
4. **Drang 0–10, dann frei entscheiden:** Gib ihm wieder eine Zahl. Danach entscheidest du frei – auch Essen ist erlaubt. Es geht um eine Pause zwischen Gedanke und Handlung.

Ehrlich: Geprüft wurde die Defusion vor allem in kurzen Studien über ein bis zwei Wochen, meist mit jungen Frauen und Schokolade. Ein ähnlicher Akzeptanz-Ansatz half in einer Studie nur Menschen, die stark auf Essen ansprechen. Als Arbeitsblatt über Wochen ist die Übung noch nicht geprüft.

Wenn es nicht gleich klappt

Der Satz fühlt sich albern an? Sag ihn ganz leise oder schreib ihn auf. Der Drang wird erst stärker? Das ist am Anfang normal – mit Übung wird es leichter. Du isst trotzdem? Kein Scheitern: Du hast eine Pause eingebaut. Du vergisst es im Moment? Kleb den Satz auf einen Zettel an den Küchenschrank. Das Bild vom Essen lässt dich nicht los: Episode 2 · Du weißt nicht, wann der Heißhunger kommt: Episode 3.

Wichtig: Heißhunger und Frustessen sind keine Krankheit, sondern etwas, das fast alle kennen. Diese Übung ist keine Diät. Wenn du regelmäßig große Mengen isst und dabei die Kontrolle verlierst, wenn du dich danach übergibst oder wenn du stark untergewichtig bist, ist das mehr als Heißhunger → psychologisch oder ärztlich abklären, Episode 9. Neuer, sehr starker, anhaltender Heißhunger? → ärztlich abklären. Ist Essen dein wichtigster Weg geworden, mit Gefühlen fertigzuwerden? → Episode 9: Wann hilft ein Psychologe?

Mein Heißhunger-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie stark hat dich Heißhunger gepackt, ohne dass du körperlich hungrig warst?	3	3	2
2. Wie sehr hast du aus Frust, Stress oder Langeweile gegessen?	3	3	2
3. Wie sehr hat sich der Drang wie ein Befehl angefühlt, dem du folgen musst?	3	2	2
4. Wie sehr hast du dir nach dem Essen Vorwürfe gemacht?	3	2	1
5. Wie sehr hast du dir Lieblingsessen streng verboten?	2	2	1
Summe (0–20)	14	12	8

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

Keine Diät: Du zählst nichts und verbietest dir nichts. Danach entscheidest du frei – auch Essen ist erlaubt.

So gehst du vor (bei jedem Drang): 1 **Drang** 0–10 · 2 **dein Satz**, leise oder laut: „Ich habe gerade den Gedanken, dass …" · 3 **zwei Minuten** den Drang beobachten wie eine Welle: Wo im Körper? Wie stark? Verändert er sich? · 4 **Drang** 0–10 – dann entscheidest du frei.

Am Anfang kann der Drang kurz stärker werden – das ist normal.
Mit ein paar Tagen Übung wird es leichter. Du isst trotzdem? Kein Scheitern – du hast eine Pause eingebaut.

1 · Tag 1: deine Drang-Gedanken und dein Satz

Meine typischen Drang-Gedanken

1 *„Jetzt brauch ich das."*
2 *„Ich hab's mir verdient."*
3 *„Eh schon egal."*

Mein Satz für den Moment „Ich habe gerade den Gedanken, dass …"

Ich habe gerade den Gedanken,
dass ich Schokolade brauche.
(Zettel am Küchenschrank)

2 · Bei jedem Drang eine Zeile – höchstens zwei am Tag

Tag	**Uhrzeit · wo?**	**Gefühl** Frust · Stress · Langeweile · anderes	**Drang vorher** 0–10	**Satz gesagt** ✓	**2 min beob-achtet** ✓	**Drang nachher** 0–10	**gegessen?** ja / nein – beides okay
1	18:40 Küchenschrank	Stress	8	✓	✓	5	nein
	21:10 Sofa	Langeweile	5	✓	✓	4	nein
2	12:30 Kantine	Frust	6	✓	✓	4	nein
3	21:30 Sofa	Langeweile	6	✓	✓	4	ja – bewusst genossen
4	18:20 nach der Arbeit	Frust	9	✓	–	7	ja
5	18:50 Küchenschrank	Stress	7	✓	✓	4	nein
	22:00 Sofa	müde	5	✓	✓	3	nein
6	15:00 Sofa	Langeweile	5	✓	✓	3	nein
7	18:30 Küchenschrank	Frust	7	✓	✓	4	ja – bewusst genossen

3 · Tag 7: dein Rückblick

Was hat sich am Drang verändert? *nach den 2 Minuten meist 2–3 Punkte schwächer*

Welcher Gedanke kam am häufigsten? *„Ich hab's mir verdient" – meistens nach der Arbeit*

☑ weiter so: noch eine Woche ☐ dazu Episode 2: Visuelle Ablenkung ☐ Episode 3: Selbstbeobachtung

BEISPIEL

Mein Heißhunger-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie stark hat dich Heißhunger gepackt, ohne dass du körperlich hungrig warst?			
2. Wie sehr hast du aus Frust, Stress oder Langeweile gegessen?			
3. Wie sehr hat sich der Drang wie ein Befehl angefühlt, dem du folgen musst?			
4. Wie sehr hast du dir nach dem Essen Vorwürfe gemacht?			
5. Wie sehr hast du dir Lieblingsessen streng verboten?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

Keine Diät: Du zählst nichts und verbietest dir nichts. Danach entscheidest du frei – auch Essen ist erlaubt.

So gehst du vor (bei jedem Drang): 1 **Drang** 0–10 · 2 **dein Satz**, leise oder laut: „Ich habe gerade den Gedanken, dass …" · 3 **zwei Minuten** den Drang beobachten wie eine Welle: Wo im Körper? Wie stark? Verändert er sich? · 4 **Drang** 0–10 – dann entscheidest du frei.

Am Anfang kann der Drang kurz stärker werden – das ist normal.
Mit ein paar Tagen Übung wird es leichter. Du isst trotzdem? Kein Scheitern – du hast eine Pause eingebaut.

1 · Tag 1: deine Drang-Gedanken und dein Satz

Meine typischen Drang-Gedanken

1 _____

2 _____

3 _____

Mein Satz für den Moment „Ich habe gerade den Gedanken, dass …"

_____

_____

_____

2 · Bei jedem Drang eine Zeile – höchstens zwei am Tag

Tag	**Uhrzeit · wo?**	**Gefühl** Frust · Stress · Langeweile · anderes	**Drang vorher** 0–10	**Satz gesagt** ✓	**2 min beob-achtet** ✓	**Drang nachher** 0–10	**gegessen?** ja / nein – beides okay
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							

3 · Tag 7: dein Rückblick

Was hat sich am Drang verändert? _____

Welcher Gedanke kam am häufigsten? _____

☐ weiter so: noch eine Woche ☐ dazu Episode 2: Visuelle Ablenkung ☐ Episode 3: Selbstbeobachtung