Du siehst das Essen schon vor dir und schmeckst es fast, bevor du überhaupt in der Küche bist – zum Beispiel im Bus nach Hause: Schrank auf, Tafel raus. Bei der **visuellen Ablenkung aus der kognitiven Psychologie** gibst du deinem Kopf ein paar Minuten lang eine Aufgabe mit Bildern, zum Beispiel Tetris – dann bleibt weniger Platz für das Bild vom Essen. Heißhunger und Frustessen sind keine Krankheit, sondern etwas, das fast alle kennen. Die Übung ist keine Diät: Du zählst nichts und verbietest dir nichts.

Warum der Film im Kopf so stark ist

Ein Modell aus der kognitiven Psychologie beschreibt es so: Erst taucht ein Gedanke ans Essen auf. Dann malt der Kopf ihn aus – mit Bild, Geschmack und Geruch. Je lebhafter das Bild, desto stärker der Drang. Den Gedanken wegzudrücken kann kurz helfen, danach aber zurückschlagen: Wer fünf Minuten lang nicht an Schokolade denken sollte, aß danach mehr davon. Darum: umlenken statt wegdrücken.

Gegen das Bild kämpfen
„Denk einfach nicht dran“ – das Bild kommt oft stärker zurück

→

Dem Kopf etwas anderes zu tun geben
Dein Kopf hat einen kleinen Bildschirm – es läuft immer nur ein Film

So geht es

1. **Drang messen:** Wie stark ist der Heißhunger gerade? Eine Zahl von 0 bis 10.
2. **3 Minuten eine Aufgabe mit Bildern** (Wecker stellen): Tetris oder ein ähnliches Puzzlespiel, Knete formen, etwas kritzeln – oder einen Lieblingsort in allen Einzelheiten vorstellen: Wie sieht er aus, was hörst du, wie riecht es dort?
3. **Noch einmal messen:** Drang 0 bis 10. Oft ist er kleiner.
4. **Frei entscheiden:** Danach entscheidest du frei – auch Essen ist erlaubt. Du entscheidest, nicht der Film im Kopf.

> **Zweite Möglichkeit: 15 Minuten zügig gehen**, zum Beispiel einmal um den Block – um Abstand zu gewinnen, nicht um etwas auszugleichen. Wenn du dich nicht gut bewegen kannst: Spiel oder Knete.

Wenn es nicht gleich klappt

Der Drang kommt nach dem Spiel wieder? Eine zweite Runde oder ein paar Minuten gehen – die Welle wird kleiner, sie verschwindet nicht immer. Du spielst dann eine Stunde? Wecker auf 3 Minuten: eine Brücke, keine Flucht. Kein Handy dabei? Lieblingsort vorstellen. Du kannst nicht raus? Knete oder kritzeln. Seit Stunden nichts gegessen und dein Magen knurrt? Das ist echter Hunger – dann iss ganz normal.

Was geprüft ist: Geprüft wurde die visuelle Ablenkung meist mit Studierenden, über ein paar Minuten bis vier Wochen – zum Beispiel 3 Minuten Tetris eine Woche lang im Alltag. Sie macht die Welle kleiner – den Frust dahinter löst sie nicht. Als Übung mit Arbeitsblatt über Monate ist sie noch nicht geprüft. Was dich hinter dem Heißhunger frustriert, zeigt dir das Auslöser-Tagebuch in Episode 3.

Wichtig: Heißhunger ist keine Krankheit. Regelmäßig Essanfälle mit Kontrollverlust, Erbrechen oder starkes Untergewicht? → 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? Dazu: Episode 1: Defusion · Episode 3: Selbstbeobachtung.

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

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?

1 · Am ersten Tag: meine Brücke über die Welle

Mein Überbrückungs-Spiel
(Puzzlespiel auf dem Handy · Knete in der Schublade · Kritzelblock · Lieblingsort)

Tetris auf dem Handy

Knete in der Schublade

Meine 15-Minuten-Runde (zügig gehen – zum Abstand-Gewinnen, nicht zum Ausgleichen)

einmal um den Block

vor dem Heimkommen

Meine Heißhunger-Zeiten (wann kommt der Film im Kopf meistens?)

auf dem Heimweg

abends gegen 19 Uhr

2 · Tag 1 bis 7: jeden Tag ein Heißhunger-Moment (der stärkste)

Drang 0–10 → 3 Minuten eine Aufgabe mit Bildern (Wecker!) oder 15 Minuten zügig gehen → Drang 0–10 → frei entscheiden.

Tag	Uhrzeit	Wo – worauf hatte ich Lust?	Drang vorher 0–10	Was gemacht? Spiel · Knete · Bild · gehen	Drang nachher 0–10	gegessen? ja / nein – beides okay
1	18:40	Küchenschrank, Schokolade	8	Tetris, 3 Min.	5	nein
2	21:30	Sofa, Eis	6	Lieblingsort: Strand	4	ja
3	13:30	Kantine, Kuchen	5	gekritzelt	3	nein
4	18:30	nach Ärger, Schokolade	7	Tetris, 2 Runden	4	nein
5	19:10	Küchenschrank, Kekse	7	Knete	5	ja
6	15:00	Samstag, Chips	6	Runde um den Block	3	nein
7	18:45	Küchenschrank, Schokolade	6	Tetris, 3 Min.	3	nein

3 · Am 7. Tag: Rückblick

Was hat am besten gewirkt? (vorher → nachher)

Tetris – meist von 8 auf 5

gehen am Samstag: von 6 auf 3

Wann klappt es nicht – und was probiere ich dann?

wenn ich schon vor dem offenen Schrank stehe

dann schon im Bus anfangen

Umlenken statt wegdrücken. Du kämpfst nicht gegen das Bild – du gibst deinem Kopf etwas anderes zu tun. Die Welle wird kleiner, sie verschwindet nicht immer.

Dazu: Episode 1: Defusion · Episode 3: Selbstbeobachtung

BEISPIEL

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

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?

1 · Am ersten Tag: meine Brücke über die Welle

Mein Überbrückungs-Spiel
(Puzzlespiel auf dem Handy · Knete in der Schublade · Kritzelblock · Lieblingsort)

Meine 15-Minuten-Runde (zügig gehen – zum Abstand-Gewinnen, nicht zum Ausgleichen)

Meine Heißhunger-Zeiten (wann kommt der Film im Kopf meistens?)

2 · Tag 1 bis 7: jeden Tag ein Heißhunger-Moment (der stärkste)

Drang 0–10 → 3 Minuten eine Aufgabe mit Bildern (Wecker!) oder 15 Minuten zügig gehen → Drang 0–10 → frei entscheiden.

Tag	**Uhrzeit**	**Wo – worauf hatte ich Lust?**	**Drang vorher** 0–10	**Was gemacht?** Spiel · Knete · Bild · gehen	**Drang nachher** 0–10	**gegessen? ja / nein** – beides okay
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

3 · Am 7. Tag: Rückblick

Was hat am besten gewirkt? (vorher → nachher)

Wann klappt es nicht – und was probiere ich dann?

Umlenken statt wegdrücken. Du kämpfst nicht gegen das Bild – du gibst deinem Kopf etwas anderes zu tun. Die Welle wird kleiner, sie verschwindet nicht immer.

Dazu: Episode 1: Defusion · Episode 3: Selbstbeobachtung