Nach einem stressigen Tag stehst du vor dem Küchenschrank, obwohl du keinen Hunger hast: „Jetzt brauch ich Schokolade." Hinterher sagst du dir: „Ich esse eben aus Stress." Aber stimmt das? Bei der **Selbstbeobachtung aus der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT)** schreibst du eine Woche lang **direkt im Moment** auf, wann der Heißhunger kommt und was davor war. Am siebten Tag siehst du dein Muster – und machst daraus einen Plan.

Warum es sich hält

Heißhunger läuft oft als Gewohnheit, fast automatisch: Dein Kopf hat gelernt „Stress heißt Schokolade", und der Drang kommt, bevor du nachdenkst. Dazu kommt: Im Nachhinein deuten wir oft falsch, warum wir gegessen haben. In einer Studie erinnerten sich Studentinnen, die hörten, sie hätten zu viel gegessen, hinterher an eine schlechtere Stimmung vorher – das Gefühl wurde als Grund dazugedacht. Darum: nicht abends grübeln, sondern im Moment notieren.

Im Nachhinein raten

abends grübeln, warum es passiert ist – und oft falsch liegen

→

Eine Wetterstation

jeden Tag messen, ohne zu bewerten – erst dann zeigt sich ein Muster

So geht es

1. **Heute:** Barometer ausfüllen und deine Vermutung aufschreiben: Wann, glaubst du, kommt der Heißhunger?
2. **Tag 1–7 · jeder Moment eine Zeile:** Tag und Uhrzeit · Was war davor (wo, mit wem)? · Gefühl ankreuzen · Bauch-Hunger 0–10 (Körperhunger oder Gefühlshunger?) · gegessen: **was, nicht wie viel** · Wie ging es dir danach? Danach entscheidest du frei – auch Essen ist erlaubt.
3. **Tag 7 · Muster finden:** die 2–3 häufigsten Auslöser einkreisen. Stimmt deine Vermutung? Frag dich: Was brauche ich in diesem Moment wirklich – Pause, Trost, Abwechslung, Ruhe?
4. **Tag 7 · Wenn-dann-Sätze:** je Auslöser ein Satz mit Ersatzhandlung: „Wenn ich müde aufs Sofa falle, dann rufe ich jemanden an." Nie „dann esse ich nicht" – solche Nicht-Sätze machten die Gewohnheit in Studien eher stärker. Bei Langeweile: Abwechslung statt Ersatzessen.

Wenn es nicht gleich klappt

Du vergisst das Aufschreiben? Häng das Blatt an den Küchenschrank oder mach eine Notiz im Handy; nachtragen ist erlaubt, schreib dann „nachgetragen" dazu. Es ist dir peinlich? Das Blatt ist nur für dich. Du findest keinen Auslöser? Kreuz „nichts" an – auch das ist eine Information, vielleicht eine Gewohnheit zu einer bestimmten Uhrzeit. Echter Hunger? Hast du seit Stunden nichts gegessen und knurrt dein Magen, iss ganz normal.

Vorweg: Keine Diät, kein Abnehmprogramm: Du zählst nichts und verbietest dir nichts. Du notierst, was du isst – nie, wie viel. Wenn dich das Aufschreiben stresst oder du anfängst, alles zu zählen: Hör auf und sprich mit jemandem darüber. Ehrlich: Geprüft wurde das Auslöser-Tagebuch in einer Studie über eine Woche – danach naschten die Teilnehmenden weniger Ungesundes als mit einem normalen Esstagebuch. Über viele Wochen als Arbeitsblatt ist es noch nicht geprüft.

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 2: Visuelle Ablenkung.

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.

1 · Heute: Wann ich glaube, dass der Heißhunger kommt

wenn ich Stress im Job habe

2 · Jeder Heißhunger-Moment eine Zeile – direkt im Moment

Gefühl ankreuzen: **S** Stress · **Ä** Ärger · **T** traurig · **L** Langeweile · **M** müde · **A** allein · **F** Freude · **N** nichts. Bauch-Hunger: 0 = satt · 10 = Magen knurrt laut. Nachgetragen? Dazuschreiben.

Tag · Uhrzeit	**Was war davor? Wo, mit wem?**	**Gefühl (ankreuzen)**	**Bauch-Hunger 0–10**	**Gegessen: was? (nichts = okay)**	**Danach**
Mo 21:10	Sofa, allein, Serie	S Ä T L (M) (A) F N	1	Kekse	kurz gut, dann matt
Di 18:40	nach Kritik vom Chef	(S) Ä T L (M) A F N	1	Schokolade	kurz besser, dann Ärger
Mi 22:00	Sofa, allein	S Ä T (L) (M) (A) F N	2	nichts – Tee	ging vorbei
Do 12:30	Kantine, Ärger mit Kollegin	S (Ä) T L M A F N	3	Kuchen	noch sauer
Fr 17:50	Mail vom Chef	(S) (Ä) T L M A F N	2	Schokolade	unruhig
Sa 21:30	Sofa, Langeweile	S Ä T (L) (M) (A) F N	2	Chips	satt, gelangweilt
So 21:00	Sofa, allein	S Ä T L (M) (A) F N	1	Eis	okay
		S Ä T L M A F N			

3 · Am 7. Tag: Muster und Plan

Meine 2–3 häufigsten Auslöser (einkreisen, wie oft?):

müde + allein abends (4×)

Ärger im Job (2×)

Stimmt meine Vermutung?

Stress nur 1× – öfter müde am Abend

Was brauche ich in diesem Moment wirklich?

abends: Ruhe + jemanden hören

Was, nicht wie viel: Du notierst nur, was du gegessen hast – nie Mengen. Gegessen: ja oder nein – beides okay. Wenn dich das Aufschreiben stresst oder du anfängst, alles zu zählen: Hör auf und sprich mit jemandem darüber.

Je Auslöser ein Satz: Wenn …, dann … – mit einer Ersatzhandlung, kein Verbot („~~… dann esse ich nicht~~"). Dazu Episode 1: Defusion · Episode 2: Visuelle Ablenkung.

Wenn ich müde und gelangweilt aufs Sofa falle, dann rufe ich jemanden an.

Wenn mich im Job etwas ärgert, dann schreibe ich drei Sätze dazu auf.

Wenn mir abends langweilig ist, dann spiele ich drei Minuten ein Spiel.

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.

1 · Heute: Wann ich glaube, dass der Heißhunger kommt

2 · Jeder Heißhunger-Moment eine Zeile – direkt im Moment

Gefühl ankreuzen: **S** Stress · **Ä** Ärger · **T** traurig · **L** Langeweile · **M** müde · **A** allein · **F** Freude · **N** nichts. Bauch-Hunger: 0 = satt · 10 = Magen knurrt laut. Nachgetragen? Dazuschreiben.

Tag · Uhrzeit	**Was war davor? Wo, mit wem?**	**Gefühl (ankreuzen)**	**Bauch-Hunger 0–10**	**Gegessen: was? (nichts = okay)**	**Danach**
		S Ä T L M A F N			
		S Ä T L M A F N			
		S Ä T L M A F N			
		S Ä T L M A F N			
		S Ä T L M A F N			
		S Ä T L M A F N			
		S Ä T L M A F N			
		S Ä T L M A F N			

3 · Am 7. Tag: Muster und Plan

Meine 2–3 häufigsten Auslöser (einkreisen, wie oft?):

Was brauche ich in diesem Moment wirklich?

Stimmt meine Vermutung?

Was, nicht wie viel: Du notierst nur, was du gegessen hast – nie Mengen. Gegessen: ja oder nein – beides okay. Wenn dich das Aufschreiben stresst oder du anfängst, alles zu zählen: Hör auf und sprich mit jemandem darüber.

Je Auslöser ein Satz: Wenn …, dann … – mit einer Ersatzhandlung, kein Verbot (~~„… dann esse ich nicht“~~). Dazu Episode 1: Defusion · Episode 2: Visuelle Ablenkung.