Heißhunger und Frustessen

Alle Arbeitsblätter der Serie „Therapietechniken für den Alltag“ · Staffel 21

Zu jeder Technik ein Arbeitsblatt für sieben Tage. Auf jedem Blatt steht dein Barometer: Fülle es an Tag 1, Tag 3 und Tag 7 aus – so siehst du deinen Verlauf.

Episode 1: Heißhunger: ACT: Defusion

Episode 2: Heißhunger: Kognitive Psychologie: Visuelle Ablenkung

Episode 3: Heißhunger: KVT: Selbstbeobachtung

Wichtig: Neue, anhaltende oder sich verändernde Beschwerden lässt du ärztlich abklären. Die Arbeitsblätter ersetzen keine Psychotherapie oder ärztliche Behandlung.

Dr. Armin Kaser, Psychologe · dr-armin-kaser.com · Videos: youtube.com/@DrArminKaserSelbsthilfe

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

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

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.