Sonntagabend nimmst du dir vor: Ab morgen esse ich gesund – kein Süßes, keine Chips. Am Mittwoch kommst du um halb sieben müde heim, und vor dem Fernseher ist die Tüte leer, bevor du richtig gemerkt hast, dass du isst. Im Büro gehen um vier die Kekse herum. Dann der Gedanke: „Jetzt ist die Woche eh gelaufen." Bei den **ersetzenden Wenn-dann-Plänen aus der Gesundheitspsychologie** (englisch *replacement implementation intentions*) legst du vorher fest, was du in einem bestimmten Moment tust – und zwar etwas, das du hinzufügst, statt dir etwas zu verbieten.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Gesundheitspsychologie scheitern Vorsätze selten am Wollen, sondern am Moment: Wenn der alte Auslöser kommt, läuft die alte Gewohnheit, bevor du nachdenkst. „Ich esse gesünder" ist allgemein – der Moment am Mittwochabend ist konkret. Ein Verbot sagt nicht, was stattdessen passiert, und hält die alte Verbindung wach. Ein Bild dafür ist die Auswechslung beim Fußball: Ein Spieler verlässt den Platz leichter, wenn ein anderer für ihn hereinkommt – sonst fehlt einer.

„Ab morgen keine Chips mehr."
allgemein und ein Verbot – im müden Moment läuft trotzdem das Alte

→

„Wenn ich müde heimkomme, dann schneide ich mir zuerst eine Paprika auf."
ein Moment mit Grund – und etwas, das du hinzufügst

So geht es

1. **Tag 1: deine 3 Momente** – in denen du am häufigsten automatisch zum Gleichen greifst: Uhrzeit, Ort und den Grund ankreuzen (müde · gelangweilt · gestresst · Belohnung). Der Grund gehört in den Wenn-Teil.
2. **Tag 1: je ein Wenn-dann-Satz** – der Dann-Teil fügt etwas hinzu (Gemüse, Obst, ein Glas Wasser). Danach entscheidest du frei. Dazu der Ausrutscher-Plan: „Wenn ich ausgerutscht bin, dann esse ich die nächste Mahlzeit ganz normal." **Schreib in den Dann-Teil nie ein „nicht".**
3. **Prüfen und vorbereiten** – Ist der Satz konkret? Fügt er etwas hinzu, statt zu verbieten? Steht kein „nicht" im Dann-Teil? Dann ein wenig umstellen: Gesundes vorbereitet nach vorn, anderes ein Stück weiter weg.
4. **Ab Tag 2: jeden Tag derselbe Plan** – bis er von allein läuft. Abends je Plan zwei Häkchen (Moment kam vor? Plan umgesetzt?) und ein paar Worte, wie es war. Am 7. Tag schaust du, was gepasst hat, und passt den Rest an.

Wenn es nicht gleich klappt

Moment verpasst? Ein Ausrutscher ist kein Versagen. Die nächste Mahlzeit ist wieder ganz normal. Plan zu groß? Mach ihn kleiner – ein Stück Gurke reicht. Fühlt sich wie Pflicht an? Nimm etwas, das dir wirklich schmeckt (dazu Episode 3: Taste-Focused Labeling). Plan vergessen? Kleb einen Zettel mit deinem Satz an den Schrank.

Was geprüft ist: Geprüft wurde das meist mit Fragebögen, in denen die Menschen ihr Essen selbst aufschrieben. Der Effekt ist klein – etwa eine Viertelportion Obst und Gemüse mehr am Tag –, aber er kostet nichts. Pläne, die etwas hinzufügen, wirkten in den Studien besser als Pläne, die etwas weglassen sollten; mit der Zeit wird die Wirkung kleiner.

Wichtig: Ob hinter starkem Kontrollieren, Verbieten oder Essanfällen mehr steckt, klären Fachleute – nicht ein Video.
Nicht ums Abnehmen, nicht um Kalorien. Erkrankung oder Beschwerden? → Ärztlich abklären.
Essen, Verbote oder Schuld bestimmen deinen Alltag? → Episode 8.
Gedanken, nicht mehr leben zu wollen? → Sofort Hilfe holen.

Hinzufügen statt verbieten – und morgen gilt der Plan wieder.

Mein Gesünder-essen-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie sehr hast du dir beim Essen strenge Regeln oder Verbote gemacht?	3	2	2
2. Wie sehr hat sich gesundes Essen nach Pflicht oder Verzicht angefühlt?	2	2	1
3. Wie sehr hast du in denselben Momenten automatisch zu Snacks gegriffen?	3	3	2
4. Wie sehr hast du nebenbei gegessen, ohne zu merken, was du isst?	3	2	1
5. Wie sehr hast du nach einem Ausrutscher gedacht: Jetzt ist eh alles egal?	2	2	1
Summe (0–20)	13	11	7

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

14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Meine 3 Momente + meine Wenn-dann-Sätze

Wann greifst du am häufigsten automatisch zum Gleichen? (Uhrzeit · Ort · Grund ankreuzen)

Nr.	Uhrzeit	Ort	Grund
1	18:30	daheim, Küche	☒ müde ☐ gelangweilt ☐ gestresst ☐ Belohnung
2	16:00	Büro, Kekse	☒ müde ☐ gelangweilt ☐ gestresst ☐ Belohnung
3	abends	Sofa, Fernseher	☐ müde ☐ gelangweilt ☐ gestresst ☒ Belohnung

Meine Wenn-dann-Sätze (der Wenn-Teil nennt den Moment mit Grund, der Dann-Teil fügt etwas hinzu)

Nr.	Wenn …, dann …	konkret?	hinzu-fügen?	kein „nicht"?
1	Wenn ich um 18:30 müde heimkomme, dann schneide ich mir zuerst eine Paprika auf.	☑	☑	☑
2	Wenn ich um 16:00 im Büro müde werde, dann hole ich mir zuerst meinen Apfel + Wasser.	☑	☑	☑
3	Wenn ich mich abends belohnen will, dann mache ich mir zuerst eine Schale Beeren.	☑	☑	☑
A	**Ausrutscher-Plan:** Wenn ich ausgerutscht bin, dann esse ich die nächste Mahlzeit ganz normal.	☑	☑	☑

Das bereite ich vor: Paprika gewaschen vorn in den Kühlschrank · Chips ein Fach höher in eine Dose · Apfel in die Tasche

2 · Tag 2 bis 7: jeden Tag derselbe Plan – abends die Häkchen

Tag	Plan 1		Plan 2		Plan 3		
	kam vor	umge-setzt	kam vor	umge-setzt	kam vor	umge-setzt	**Wie war's?** (ein paar Worte)
2	✓	✓	✓	✓	✓	✕	Paprika gut, abends vergessen
3	✓	✓	✓	✕	–		Geburtstagskuchen im Büro – Ausrutscher-Plan: Abendessen normal
4	✓	✓	✓	✓	✓	✓	leichter als gedacht
5	✓	✕	✓	✓	–		spät heim, Paprika vergessen
6	✓	✓	–		✓	✓	Beeren zuerst, Chips danach – ok
7	✓	✓	–		✓	✓	läuft fast von allein

3 · Am 7. Tag: zurückschauen und anpassen

Welcher Plan hat gepasst? Paprika nach der Arbeit – 5 von 6 Tagen

Welchen ändere ich – und wie? Apfel schon morgens auf den Schreibtisch

Womit mache ich weiter? alle 3 Pläne, noch 1 Woche

Danach entscheidest du frei – der Plan regelt nur, was du zuerst tust. Dazu: Episode 2: Mindful Eating · Episode 3: Taste-Focused Labeling

BEISPIEL

Hinzufügen statt verbieten – und morgen gilt der Plan wieder.

Mein Gesünder-essen-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie sehr hast du dir beim Essen strenge Regeln oder Verbote gemacht?			
2. Wie sehr hat sich gesundes Essen nach Pflicht oder Verzicht angefühlt?			
3. Wie sehr hast du in denselben Momenten automatisch zu Snacks gegriffen?			
4. Wie sehr hast du nebenbei gegessen, ohne zu merken, was du isst?			
5. Wie sehr hast du nach einem Ausrutscher gedacht: Jetzt ist eh alles egal?			
Summe (0–20)			

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

14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Meine 3 Momente + meine Wenn-dann-Sätze

Wann greifst du am häufigsten automatisch zum Gleichen? (Uhrzeit · Ort · Grund ankreuzen)

Nr.	**Uhrzeit**	**Ort**	**Grund**
1			☐ müde ☐ gelangweilt ☐ gestresst ☐ Belohnung
2			☐ müde ☐ gelangweilt ☐ gestresst ☐ Belohnung
3			☐ müde ☐ gelangweilt ☐ gestresst ☐ Belohnung

Meine Wenn-dann-Sätze (der Wenn-Teil nennt den Moment mit Grund, der Dann-Teil fügt etwas hinzu)

Nr.	**Wenn …, dann …**	**konkret?**	**hinzu-fügen?**	**kein „nicht"?**
1		☐	☐	☐
2		☐	☐	☐
3		☐	☐	☐
A	**Ausrutscher-Plan:** Wenn ich ausgerutscht bin, dann esse ich die nächste Mahlzeit ganz normal.	☑	☑	☑

Das bereite ich vor: _____

2 · Tag 2 bis 7: jeden Tag derselbe Plan – abends die Häkchen

Tag	**Plan 1**		**Plan 2**		**Plan 3**		
	kam vor	**umge-setzt**	**kam vor**	**umge-setzt**	**kam vor**	**umge-setzt**	**Wie war's?** (ein paar Worte)
2							
3							
4							
5							
6							
7							

3 · Am 7. Tag: zurückschauen und anpassen

Welcher Plan hat gepasst? _____

Welchen ändere ich – und wie? _____

Womit mache ich weiter? _____

Danach entscheidest du frei – der Plan regelt nur, was du zuerst tust. Dazu: Episode 2: Mindful Eating · Episode 3: Taste-Focused Labeling