Mittwoch, halb sieben: Du sitzt müde mit einer Tüte Chips vor dem Fernseher – und irgendwann greift deine Hand ins Leere. „Hab ich das alles gegessen?“ Mittags am Schreibtisch mit den Mails war es ähnlich. Bei **Mindful Eating aus der Achtsamkeit** – auf Deutsch: achtsames Essen – isst du **eine Mahlzeit am Tag ohne Bildschirm und langsam**, merkst, wie es schmeckt und wann du satt bist – ohne Regeln, was oder wie viel.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Achtsamkeit isst du oft im Autopiloten: nebenbei, schnell, ohne zu merken, was du isst und wann du satt bist. Der Kopf ist beim Film oder bei den Mails, die Mahlzeit wird kaum gespeichert, und das Signal „Ich habe genug“ geht unter. Zwei Stunden später meldet sich schon wieder die Lust auf etwas.

Nebenbei essen
vor dem Bildschirm, im Stehen, am Handy – hinterher weißt du kaum, was und wie es war

→

Einmal am Tag hinhören
wie bei der Musik im Supermarkt: Sie läuft immer – du hörst sie erst, wenn du hinhörst. So ist es mit Geschmack und Sattheit.

Es geht nicht darum, was auf dem Teller liegt, sondern darum, wie du isst.

So geht es

1. **Tag 1: deine Mahlzeit ohne Bildschirm.** Welche Mahlzeit (Frühstück, Mittag- oder Abendessen)? Wo isst du? Was schaltest du dafür weg?
2. **Ab Tag 2 jeden Tag bei dieser Mahlzeit:** Bildschirm weg · die ersten drei Bissen langsam (ansehen, riechen, schmecken) · Besteck zwischendurch ablegen.
3. **In der Mitte und am Ende kurz spüren:** Wie satt bin ich, 0 bis 10? Es gibt keine richtige Zahl und kein Ziel. Danach zehn Sekunden zurückdenken: Was habe ich gegessen, wie war es? Eine Zeile: Was ist mir aufgefallen?
4. **Tag 7:** Was war anders als sonst? Was nehme ich mit?

Zwei Hilfen

Erinnern zählt: Wer nach dem Essen kurz zurückdenkt, was er gegessen hat, merkt sich die Mahlzeit.
Langsamer ist genug: Besteck ablegen reicht schon. Wenn du magst, kannst du vor dem Essen kurz danken – das ist kein Muss.

Wenn es nicht gleich klappt

Fühlt sich albern an? Nur die ersten drei Bissen langsam, dann ganz normal weiter. Familie oder Kantine? Dann reicht es, wenn dein eigenes Handy weg ist. Gedanken schweifen ab? Das ist normal – bemerken und zurück zum Geschmack. Doch wieder vor dem Fernseher gegessen? Ein Ausrutscher ist kein Versagen. Die nächste Mahlzeit ist wieder ganz normal. Greifst du immer im selben Moment zum Gleichen: dazu Episode 1: Wenn-dann-Pläne. Fühlt sich Gesundes nach Pflicht an: dazu Episode 3: Taste-Focused Labeling.

Was geprüft ist: Viele Ergebnisse stammen aus dem Labor; im Alltag waren die Effekte kleiner. Und bei Essen aus Stress oder Traurigkeit half achtsames Essen in den Studien kaum. Am besten belegt sind das Weglassen des Bildschirms und das Erinnern danach. Achtsames Essen ist kein Werkzeug zum Weniger-Essen. Wenn du merkst, dass du es zum Kontrollieren benutzt, hör damit auf. 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.

Ohne Bildschirm, langsam, spüren – ohne Regeln, was oder wie viel.

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 Mahlzeit ohne Bildschirm

Welche Mahlzeit?	Abendessen
Wo esse ich?	am Küchentisch
Was schalte ich dafür weg?	Fernseher aus, Handy ins andere Zimmer

Bei dieser Mahlzeit: ① Bildschirm weg · ② die ersten 3 Bissen langsam (ansehen, riechen, schmecken) · ③ Besteck zwischendurch ablegen · ④ Mitte und Ende: Wie satt bin ich, 0–10? (keine richtige Zahl, kein Ziel) · ⑤ danach 10 Sekunden zurückdenken. Wenn du magst: vorher kurz danken.

2 · Ab Tag 2: jeden Tag diese Mahlzeit ohne Bildschirm

Tag	**Mahlzeit und Ort**	**ohne Bildschirm ✓**	**3 Bissen langsam ✓**	**satt Mitte / Ende** 0–10	**Was ist mir aufgefallen?**
2	Abendessen am Küchentisch statt vor dem Fernseher	✓	✓	4 / 7	Das Brot schmeckt nach Kruste.
3	Mittag in der Kantine, Handy in der Tasche	✓	✓	6 / 8	Nach dem halben Teller schon bei 6.
4	Frühstück am Tisch statt im Stehen	✓	–	3 / 6	3 Bissen vergessen – am Ende gemerkt, ist okay.
5	Abendessen, Fernseher aus	✓	✓	4 / 7	Paprika ist süßer, als ich dachte.
6	Mittag am Schreibtisch, Mails zu	✓	✓	5 / 7	Gedanken bei der Arbeit – zurück zum Geschmack.
7	Abendessen mit der Familie, Handys weg	✓	✓	4 / 8	Am späten Abend noch gewusst, was es gab.

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Was war anders als sonst?

Ich weiß abends noch, was ich gegessen habe, und ich schmecke mehr.

Was nehme ich mit?

Abendessen bleibt ohne Fernseher, mittags probiere ich es weiter.

Dazu: Episode 1: Wenn-dann-Pläne · Episode 3: Taste-Focused Labeling · Ein Ausrutscher ist kein Versagen – die nächste Mahlzeit ist wieder ganz normal.

BEISPIEL

Ohne Bildschirm, langsam, spüren – ohne Regeln, was oder wie viel.

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 Mahlzeit ohne Bildschirm

Welche Mahlzeit?

Wo esse ich?

Was schalte ich dafür weg?

Bei dieser Mahlzeit: ① Bildschirm weg · ② die ersten 3 Bissen langsam (ansehen, riechen, schmecken) · ③ Besteck zwischendurch ablegen · ④ Mitte und Ende: Wie satt bin ich, 0–10? (keine richtige Zahl, kein Ziel) · ⑤ danach 10 Sekunden zurückdenken. Wenn du magst: vorher kurz danken.

2 · Ab Tag 2: jeden Tag diese Mahlzeit ohne Bildschirm

Tag	**Mahlzeit und Ort**	**ohne Bild-schirm ✓**	**3 Bissen langsam ✓**	**satt Mitte / Ende** 0–10	**Was ist mir aufgefallen?**
2					
3					
4					
5					
6					
7					

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Was war anders als sonst?

Was nehme ich mit?

Dazu: Episode 1: Wenn-dann-Pläne · Episode 3: Taste-Focused Labeling · Ein Ausrutscher ist kein Versagen – die nächste Mahlzeit ist wieder ganz normal.