Du nimmst dir vor, gesund zu essen – mittags Salat, abends gedämpften Brokkoli ohne alles. Am Mittwoch kommst du müde heim und greifst zu den Chips, obwohl du weißt, was gesünder wäre. Bei **Taste-Focused Labeling aus der Mindset-Forschung** – auf Deutsch etwa: nach Geschmack benennen – wählst, kochst und beschreibst du gesundes Essen **nach dem, was daran lecker ist**, nicht nach dem, wofür es gut ist.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Mindset-Forschung entscheiden wir im Moment nach Geschmack, nicht nach Gesundheit: Wer Gesundes als Pflicht und Verzicht sieht, greift im entscheidenden Moment zu etwas anderem. „Gesund" klingt für viele nach „schmeckt nicht" – und wer Gesundes nur als Pflicht kennt, erlebt nie, dass es schmecken kann.

Gesund, weil man soll

„Gemüsebeilage", gedämpft, ohne alles – am Abend gewinnt die Lust

→

Der Marktstand

Kein Händler ruft „gesunde Tomaten!", sondern „süße Tomaten, sonnengereift!" – so benennst und bereitest du dein Essen zu: „knuspriges Ofengemüse mit Knoblauch".

Genuss heißt nicht, dass es ungesund werden muss – es geht um Zubereitung und Würze, die dir schmecken.

So geht es

1. **Tag 1: Genuss-Liste.** Fünf gesunde Dinge, die dir wirklich schmecken – nicht die, die du essen solltest. Daneben: Was macht es für dich lecker (Rösten, Würze, Kräuter, Knoblauch, Zitrone, knusprig, ein Dip)? Keine Mengen, keine genauen Zubereitungen.
2. **Ab Tag 2 jeden Tag ein gesundes Gericht oder ein Snack**, das du nach Geschmack auswählst und so zubereitest, wie es dir schmeckt.
3. **Genuss-Name** aufschreiben („saftige Birne mit Walnüssen" statt „Obst für zwischendurch"). Danach: Genuss 0–10 · Würde ich es wieder essen? · Was macht mir Freude daran?
4. **Tag 7:** Meine Top 3 Genuss-Gerichte · Das esse ich nächste Woche wieder.

Zwei Hilfen

Was macht mir Freude daran? Geschmack, Knuspern, Duft oder zusammen essen – was Freude macht, wird eher zur Gewohnheit (ein Zusammenhang, kein Beweis). **Laut sagen:** Wenn du magst, sag den Genuss-Namen beim Essen laut oder schreib ihn auf den Einkaufszettel.

Wenn es nicht gleich klappt

Dir schmeckt gar nichts Gesundes? Mit einer Sache anfangen, die halbwegs schmeckt, und die Zubereitung ändern: rösten statt dämpfen, mehr Würze, ein Dip dazu. Zu viel Aufwand? Der Genuss-Name genügt für etwas, das du schon kennst. Doch zu den Chips gegriffen? Ein Ausrutscher ist kein Versagen. Die nächste Mahlzeit ist wieder ganz normal. Dazu passen Episode 1: Wenn-dann-Pläne und Episode 2: Mindful Eating.

Was geprüft ist: Geprüft wurde das in Mensen: Dort haben andere die Schilder geschrieben, nicht die Menschen selbst. Dass es zu Hause genauso wirkt, ist übertragen. Und in einem Kurs hielt die Wirkung nicht von allein an. 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.

Gesund darf schmecken – such dir aus, was dir wirklich schmeckt.

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 Genuss-Liste – Gesundes, das mir wirklich schmeckt

Nr.	**Was mir schmeckt**	**Was es für mich lecker macht** (Rösten, Würze, Kräuter, Zitrone, knusprig, ein Dip
1	Ofengemüse	knusprig geröstet, mit Knoblauch
2	Paprika	in der Pfanne gebraten, ein bisschen süß
3	Tomaten	mit frischem Basilikum
4	Äpfel	warm, mit Zimt
5	Gemüsesuppe	mit Ingwer und einem Spritzer Zitrone

Genuss-Name = was daran lecker ist (knusprig, würzig, saftig) – nicht, wofür es gut ist. Keine Mengen, keine Regeln. Wenn du magst: Genuss-Namen laut sagen oder auf den Einkaufszettel schreiben.

2 · Ab Tag 2: jeden Tag ein gesundes Gericht oder ein Snack, das dir schmeckt

Tag	**Gericht oder Snack**	**Mein Genuss-Name**	**Genuss 0–10**	**Wieder?**	**Was macht mir Freude daran?**
2	Gemüse aus dem Ofen	knuspriges Ofengemüse mit Knoblauch	8	ja	knuspert, duftet nach Knoblauch
3	Mensa: gebratene Paprika	süße Paprika aus der Pfanne	6	ja	schöne Farben auf dem Teller
4	Apfel im Büro	warmer Zimtapfel	7	ja	duftet nach Zimt
5	Tomatensuppe	Tomatensuppe mit frischem Basilikum	7	ja	warm, frische Kräuter
6	schneller Salat	Salat ohne alles	3	nein	nichts – nächstes Mal mit Dip
7	Gemüsesuppe	wärmende Gemüsesuppe mit Ingwer	9	ja	mit meiner Schwester gekocht

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Meine Top 3 Genuss-Gerichte

1. knuspriges Ofengemüse mit Knoblauch
2. wärmende Gemüsesuppe mit Ingwer
3. warmer Zimtapfel

Das esse ich nächste Woche wieder

Ofengemüse am Mittwochabend,
wenn ich müde heimkomme.

Dazu: Episode 1: Wenn-dann-Pläne · Episode 2: Mindful Eating · Gesund darf schmecken – such dir aus, was dir wirklich schmeckt.

BEISPIEL

Gesund darf schmecken – such dir aus, was dir wirklich schmeckt.

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 Genuss-Liste – Gesundes, das mir wirklich schmeckt

Nr.	**Was mir schmeckt**	**Was es für mich lecker macht** (Rösten, Würze, Kräuter, Zitrone, knusprig, ein Dip
1		
2		
3		
4		
5		

Genuss-Name = was daran lecker ist (knusprig, würzig, saftig) – nicht, wofür es gut ist. Keine Mengen, keine Regeln. Wenn du magst: Genuss-Namen laut sagen oder auf den Einkaufszettel schreiben.

2 · Ab Tag 2: jeden Tag ein gesundes Gericht oder ein Snack, das dir schmeckt

Tag	**Gericht oder Snack**	**Mein Genuss-Name**	**Genuss 0–10**	**Wieder?**	**Was macht mir Freude daran?**
2					
3					
4					
5					
6					
7					

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Meine Top 3 Genuss-Gerichte

_____

_____

_____

Das esse ich nächste Woche wieder

_____

_____

_____

Dazu: Episode 1: Wenn-dann-Pläne · Episode 2: Mindful Eating · Gesund darf schmecken – such dir aus, was dir wirklich schmeckt.