

Wenn Stress kommt, Versuchung da ist und Frust hochgeht

Es gibt Momente, da ist alles zu viel.

Du bist müde, genervt, unter Druck - und plötzlich ist der Impuls da: essen, snacken, aufgeben, egal.

Dieses Türchen ist genau für diese Situationen gemacht.

Nicht zum Vorbeugen.

Sondern für den Moment selbst.

1. Klartext vorab

Stress, Frust und Versuchung bedeuten nicht, dass du versagst.

Sie bedeuten, dass dein System überlastet ist.

👉 Dein Ziel ist nicht, diese Momente zu vermeiden.

👉 Dein Ziel ist, **sie anders zu beantworten**.

2. Die 30-Sekunden-Stopp-Technik

Bevor du handelst, mach das hier:

1. **Stopp** – sag es innerlich oder laut

2. **Atmen** – 3 tiefe Atemzüge

3. **Frage** – „Was brauche ich gerade wirklich?“

Diese 30 Sekunden reichen oft aus, um den Autopilot zu unterbrechen.

3. Wenn-Dann-Strategien (Sofort anwendbar)

🔥 Wenn Stress kommt

Dann:

- Schultern bewusst fallen lassen
- einmal tief ausatmen
- einen Satz sagen:👉 „Ich muss das nicht sofort lösen.“

3. Wenn-Dann-Strategien (Sofort anwendbar)

❖ Wenn Versuchung da ist

Dann:

- erst **1 Glas Wasser**
- dann **5 Minuten warten**
- danach neu entscheiden

Nicht verbieten – **entscheiden**.

警示教育 Wenn Frust hochkommt

Dann:

- benenne das Gefühl: „Ich bin gerade frustriert.“
- erinnere dich: Frust will Entlastung, nicht Essen
- wähle eine Mini-Entlastung:
 - kurz rausgehen
 - Musik an
 - Hände waschen
 - aufstehen und Raum wechseln

4. Gedanken-Stopps für den Kopf

Diese Sätze helfen, wenn Gedanken eskalieren:

- „Ich darf kurz Pause machen.“
- „Ein Impuls ist kein Befehl.“
- „Ich entscheide bewusst.“
- „Ein kleiner Schritt reicht.“
- „Ich steige gleich wieder ein.“

Sprich sie ruhig innerlich.

Klingt simpel – wirkt stark.

5. Mini-Aktionsliste (statt Essen)

Wenn du etwas tun willst, aber nicht essen musst:

- Tee kochen
- 10 Kniebeugen oder Schritte
- Kerze anzünden
- Fenster öffnen
- kurze Sprachnachricht an dich selbst
- Timer auf 5 Minuten und einfach sitzen

Oft reicht eine **kleine Handlung**, um den Druck zu lösen.

6. Wenn du trotzdem isst - Klartext

Dann gilt nur eins:

➡ **Kein Drama. Keine Schuld. Kein Aufgeben.**

Sag dir:

„Ich habe gegessen. Jetzt gehe ich weiter.“

Der größte Fehler ist nicht das Essen –
der größte Fehler ist, danach aufzugeben.

Fazit - Dein Takeaway aus Tür 15

Stress, Frust und Versuchung werden kommen.

Aber du bist ihnen nicht ausgeliefert.

Wenn du heute nur eine Sache mitnimmst, dann diese:

Ein Impuls entscheidet nichts. Deine Reaktion entscheidet alles.

Und die kannst du lernen – Schritt für Schritt.