

Der Klartext-Check für deinen echten Hunger

Viele Menschen essen nicht, weil der Körper Energie braucht, sondern weil etwas in ihnen nach Entlastung, Trost, Ruhe oder Ablenkung schreit. Beides ist menschlich. Aber für deinen Abnehmweg ist es entscheidend, den Unterschied zu kennen.

Dieses Türchen hilft dir, deinen Hunger ehrlich einzuordnen, damit du bewusster entscheiden kannst, ohne schlechtes Gewissen und ohne Perfektionismus.

1. Mini-Test: Emotional oder körperlich?

Beantworte die folgenden Fragen spontan.

Je mehr Aussagen auf dich zutreffen, desto klarer wird dein Bild.

Körperlicher Hunger – trifft das zu?

- Der Hunger kommt langsam, nicht plötzlich.
- Ich könnte theoretisch fast alles essen.
- Mein Bauch fühlt sich leer an, es knurrt vielleicht.
- Ich bin offen für eine normale Portion.
- Nach dem Essen fühle ich mich zufrieden.

Emotionaler Hunger – trifft das zu?

- Der Hunger kommt schlagartig und wirkt dringend.
- Ich will etwas ganz Bestimmtes (Schokolade, Chips, Brot...).
- Ich spüre keine körperlichen Anzeichen, nur einen Druck oder ein „Ziehen im Kopf“.
- Eine normale Portion reicht mir selten – ich will sofort viel.
- Nach dem Essen fühle ich mich unruhig, enttäuscht oder schuldig.

Wenn mindestens drei Punkte aus einer Kategorie zutreffen, weißt du, in welche Richtung es geht.

2. Woran du emotionalen Hunger sofort erkennst

Emotionaler Hunger hat typische Signale.

Er zeigt sich oft, wenn du eigentlich etwas anderes brauchst:

- **Stress** → Essen als Beruhigung
- **Frust oder Ärger** → Essen zur Entladung
- **Erschöpfung** → Essen als kurzer „Push“
- **Langeweile** → Essen als Beschäftigung
- **Traurigkeit** → Essen als Trost
- **Überforderung** → Essen als Pause

Er ist selten im Bauch – er ist fast immer im Kopf oder im Herzen.

3. Eine kleine Klartext-Reflexion

Nimm dir 20 Sekunden:

- ☞ Was fühle ich gerade wirklich?
- ☞ Brauche ich Essen – oder brauche ich etwas anderes?
- ☞ Wenn es kein Hunger wäre... was wäre es dann?

Allein diese kurze Frage holt dich aus dem Automatismus heraus.

4. Soforthilfe, wenn der Hunger emotional ist

Wenn du merkst, dass der Impuls emotional ist, mach Folgendes:

Kurz-Stopp (30 Sekunden)

- atme tief ein und aus
- benenne dein Gefühl („Ich bin gestresst“, „Ich bin müde“)
- sag dir: „Ich entscheide bewusst.“

Alternative Mini-Aktion (1 Minute)

Wähle eine Möglichkeit:

- ein Glas Wasser trinken
- einmal kurz den Raum wechseln
- 10 tiefe Atemzüge
- eine kurze WhatsApp-Sprachnachricht an dich selbst
- Hände waschen und kurz kalt über die Unterarme laufen lassen

Das sind mini-Tools, aber sie unterbrechen den emotionalen Impuls.

5. Wenn der Hunger doch körperlich ist

Wenn dein Körper wirklich Energie braucht, iss.
Ohne Drama, ohne schlechtes Gewissen.

Und:

Es ist völlig okay, wenn du manchmal danebenliegst.
Entscheidend ist, dass du bewusster wirst – Schritt für Schritt.

Fazit – Dein Aha-Moment aus Tür 2

Emotionaler Hunger ist nicht falsch. Er ist ein Zeichen.

Ein Zeichen dafür, dass du eine Pause brauchst, ein Gefühl regulieren musst oder etwas in deinem Leben gerade zu viel ist.

Sobald du erkennst, was hinter deinem Hunger steckt, bekommst du die Kontrolle zurück.

Nicht über das Essen – sondern über dich.