

**Ein Plätzchen bewusst essen – langsam, mit allen Sinnen**

Heute bekommst du eine Übung, die leicht klingt, aber unglaublich wirkungsvoll ist.

Es geht nicht darum, weniger zu essen, sondern bewusster zu essen. Denn bewusster Genuss führt zu natürlicheren Portionen – ohne Druck, ohne Verbote und ohne schlechtes Gewissen.

**1. Vorbereitung**

Du brauchst:

- ein Plätzchen
- 3 ruhige Minuten
- deine Aufmerksamkeit

Das ist alles.

Diese Übung kannst du jederzeit durchführen: zu Hause, im Büro, beim Adventskaffee oder sogar unterwegs.

**2. Die Achtsamkeitsübung mit allen Sinnen**

Nimm dir jetzt ein Plätzchen und geh Schritt für Schritt durch diese Übung:

**Schritt 1 – Anschauen (10 Sekunden)**

Halte das Plätzchen in der Hand.

Schau es bewusst an:

- Form, Farbe, Muster, Dekoration

**Schritt 2 – Riechen (10 Sekunden)**

Führe es an deine Nase.

Was nimmst du wahr?

- süß, würzig, zimtig, buttrig

**Schritt 3 – Tasten (10 Sekunden)**

Fühle die Oberfläche:

- weich, knusprig, glatt, krümelig

**Schritt 4 – Erster Bissen (10 Sekunden)**

Nimm nur einen kleinen Bissen. Kaue langsam, ganz bewusst.

Frage dich:

- Wie schmeckt es?,
- Welche Aromen spürst du?
- Verändert sich der Geschmack nach ein paar Sekunden?

**Schritt 5 – Pause (10 Sekunden)**

Mach nach dem ersten Bissen eine kurze Pause.

Atme ein, atme aus. Spüre in dich hinein:

➡ Wie zufrieden bin ich jetzt schon?

**Schritt 6 – Weiteressen**

Iss den Rest des Plätzchens langsam, bewusst und ohne Ablenkung. Kein Handy, kein Gespräch, kein Fernseher, nur du und der Genussmoment.

### 3. Mini-Reflexion

Beantworte nach der Übung kurz für dich:

- 👉 Wie hat sich das Essen angefühlt?
- 👉 Bin ich jetzt zufriedener als sonst?
- 👉 Wie schnell war ich sonst mit einem Plätzchen fertig?

Schreib dir diese Erkenntnis ruhig auf, je bewusster du sie festhältst, desto stärker wird der Effekt beim nächsten Mal.

### 4. Klartext-Tipps für bewussten Genuss

- Du musst nichts verbieten.
- Du brauchst keine Angst vor Süßem.
- Du darfst genießen – **aber bewusst**.
- Ein bewusster Bissen ist oft besser als fünf unbewusste.

Das ist keine Diät.

Das ist **Wahrnehmung**.

### 5. Notfall-Tool für unkontrolliertes Naschen

Wenn du gleich drei, vier, fünf Plätzchen essen willst, mach Folgendes:

➡ Iss zuerst EIN Plätzchen bewusst.

Und **erst danach** entscheide, ob du noch eins möchtest.

In 8 von 10 Fällen bist du danach zufriedener – ganz ohne „Ich darf nicht“.

**Fazit – Dein Takeaway aus Tür 5**

Genuss ist kein Feind beim Abnehmen.  
Unbewusstes, gedankenloses Essen ist es.

Wenn du es schaffst, ein kleines süßes Stück bewusst zu genießen, gewinnst du Kontrolle, Zufriedenheit und Freude zurück.

**Bewusst genießen ist stärker als verbieten.**  
Das ist Klartext.