

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. Kau 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.