

### 7 Strategien gegen „Abends eskaliert's immer“-Momente

Der Abend ist die Zeit, in der alles zusammenkommt: Stress, Erschöpfung, Emotionen, Gedanken, „Ich hab heute schon so viel gemacht, jetzt brauch ich was“. Keine Sorge: Das hat nichts mit Willenskraft zu tun – das ist menschlich.

Heute lernst du, wie du Abendhunger erkennst und bewusst damit umgehst, statt automatisch zu essen.

#### 1. 30-Sekunden-Entscheidungs-Übung

Bevor du etwas isst, stell dir **eine** Frage:

👉 „Was brauche ich gerade wirklich?“

Die Antwort könnte sein:

- Ruhe
- Pause
- Abstand
- Wärme
- Trost
- Verbindung
- Energie

**Merke:**

Brauchen ist nicht gleich Essen.

#### 2. 7 Sofort-Strategien gegen Abendessen im Stress

✓ **Strategie 1 – „Glas Wasser zuerst“**

Einfach. Funktioniert.

1 Glas Wasser trinken → danach neu entscheiden.

## 2. 7 Sofort-Strategien gegen Abendessen im Stress

### ✓ Strategie 2 - „5-Minuten-Regel“

Stell dir einen Timer.

Mach irgendwas anderes für 5 Minuten, danach schauen:

➡ Will ich es immer noch?

### ✓ Strategie 3 - „Heute bewusst weniger“

Nicht „gar nichts“.

Nur weniger.

Beispiel:

Statt 5 Plätzchen 2 bewusst essen.

### ✓ Strategie 4 - „Ich steh auf“

Beweg dich kurz.

Raumwechsel = Musterwechsel.

Küche verlassen → Wohnzimmer → kurz lüften →

Entscheidungsfähigkeit zurückholen.

### ✓ Strategie 5 - „Wärm dich von innen“

Abendhunger ist oft Wärme-Hunger.

- Tee
- Wärmflasche
- warme Dusche
- Decke

Der Körper beruhigt sich → Essimpulse werden schwächer.

### ✓ Strategie 6 - „Mini-Belohnung“

Abendessen ist oft Belohnung. Tausche.

Ideen:

- 10 Minuten Lieblingsmusik
- kurzer Spaziergang
- gemütliche Kerze
- Lieblingsserie

### ✓ Strategie 7 - „1 bewusster Bissen“

Wenn du wirklich essen willst, dann bewusst:

➡ 1 Bissen – langsam – schmecken – dann entscheiden.

Bewusst essen schlägt verbieten.

## 3. Notfall-Tool: 3 Satzstarter, die Abendhunger stoppen

Sag diese Sätze laut oder innerlich:

- „Ich entscheide bewusst.“
- „Ich brauche vielleicht Pause, nicht Essen.“
- „Ein kleiner Moment reicht.“

Diese Sätze holen dich aus dem **Automatismus** raus.

#### 4. Mini-Reflexion für heute Abend

Beantworte diese drei Fragen kurz:

- 👉 Was hat mich heute am meisten gestresst?
- 👉 Was hätte mir heute gut getan?
- 👉 Was kann ich morgen anders machen?

**Reflexion = Wachstum.**

Nicht Bewertung.

#### 5. Klartext-Tipps für den Abend

- Du bist nicht schwach, wenn es abends schwer ist
- Erschöpfung = stärkster Trigger
- Abends brauchst du **Entlastung, nicht Energie**
- Kleine Entscheidungen zählen mehr als Perfektion

Wenn du **1 Sache** anders machst als gestern, ist das Fortschritt.

#### Fazit - Dein Takeaway aus Tür 9

Der Abend eskaliert nicht, weil du „keine Kontrolle“ hast.  
Er eskaliert, weil du **lange stark warst** und dein System Pause braucht.

Wenn du heute nur eine Sache mitnimmst, nimm diese:

**Entlastung schlägt Kontrolle.**

**Bewusstsein schlägt Verbot.**

**Eine kleine Entscheidung schlägt Aufgeben.**

Du kannst Abendhunger lenken, jeden Tag ein bisschen besser.