

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.