

A.T.M.E

Die Formel für emotionales Essen

- **A**utopilot ausschalten
- **T**riigger identifizieren
- **M**ini-Pause einlegen
- **E**ntscheidung treffen

A wie Autopilot ausschalten

Achte bewusst darauf, WENN und WANN:

- du zum Essen greifst, obwohl du weißt, dass du jetzt eigentlich nichts brauchst – keinen Hunger hast.
- du zu bestimmten Nahrungsmitteln greifst, obwohl du weißt, dass sie dir nicht gut tun.
- du gerade dabei bist, zu viel zu essen.

T wie Trigger identifizieren

Stufe 1 – Trigger erkennen:

- Was ist los? Was triggert deinen Drang nach Essen?
- Mit welcher Situation, welchen Menschen, welchem Ereignis, welchem Ort oder Zeitpunkten hat dein Essverhalten zu tun?
- Welche Gefühle willst du gerade vermeiden bzw. erleben?

Stufe 2 – Die fortgeschritten Variante

Trigger – auch Essens-Trigger – sind **geniale Hilfsmittel und Erinnerungen** daran, einfach kurz innezuhalten und zu schauen:

- Was spielt sich in meinem Kopf ab?
- Was denke ich gerade?
- Was macht das mit mir? Wie fühle ich mich bei diesen Gedanken?

Einfach nur wahrnehmen. Entdecken, ob es da vielleicht irgendwelche Gedankenmonster gibt, die du gerade ein wenig zu ernst nimmst. Dich daran erinnern, dass Gedanken nur Gedanken sind.

M wie Mini-Pause einlegen

Bevor du jetzt zum Essen greifst oder weiter isst, obwohl du schon satt bist, mach eine Pause: Du DARFST (weiter)essen. Aber zuerst legst du für **10 Minuten** eine **Mini-Pause** ein.

3 Vorschläge:

- Frage dich: Was *brauche* ich jetzt wirklich?
- Mach *irgendetwas* anderes.
- Mach folgende Atemübung: Atme durch die Nase und versuch deinen Atem auf vier bis 6 Atemzüge pro Minute zu verlangsamen.

E wie Entscheidung treffen

Wenn die 10 Minuten vorbei sind, triffst du deine Entscheidung. Entweder du hast eine bessere Alternative gefunden, brauchst das Essen nicht mehr oder du entscheidest dich zu essen.

Wenn du dich fürs Essen entscheidest, erlaub dir das ganz bewusst. Erlaub dir dieses „Ersatzmittel“ zu nutzen. Ohne Selbstvorwürfe. Ohne Schuldgefühle. Bleib bewusst: Iss langsam und mit Genuss.

