

# Dein 5-Minuten Power-Stopp

START

BEVOR DU ZUM  
KÜHLSCHRANK GEHST

- Ich halte JETZT inne
- Ich atme 3x tief in den Bauch
- Ich gehe in ein anderes Zimmer und setze mich hin (wirklich!).
- Ich schließe die Augen für 30 Sekunden

ERKENNTNISSE

---

---

---

---

---

---

---

---

WAHRNEHMUNG

- Welches Gefühl ist gerade da?
- Was brauche ich jetzt WIRKLICH WIRKLICH?
- Ist es wirklich Hunger? Scanne Deinen Magen.
- Wonach hungert es mich in Wahrheit?

NOTIZEN

---

---

---

---

---

---

---

---

DEINE POWER-  
ENTSCHEIDUNG:

- Bei echtem Hunger: Esse achtsam\*.
- Bei emotionalem Hunger: 5 Minuten warten und eine alternative Aktivität wählen.\*1

\*Auch zum achtsamen Essen gibt es richtig viel zu entdecken.

\*1 schreibe Dir alternative Aktivitäten unten in die Liste. Sie sollten kurz sein und jederzeit einsetzbar. Z.B. einen bestimmten Song hören, ...

LISTE ALTERNATIVER  
AKTIVITÄTEN

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_