

Die Anti-Craving(Verlangen) -Checkliste

(Zum Ausdrucken)

Hänge diese Liste an deinen Kühlschrank oder deinen Arbeitsplatz!

- 1. STOPP-Signal:**
Atme 3-mal tief ein (4 Sek.) und sehr langsam aus (8 Sek.).
- 2. Benennen:**
Wie stark ist das Gefühl gerade (0-10)? Was war der Auslöser?
- 3. Biologie-Check:**
Trinke 300ml Wasser. Wenn die letzte Mahlzeit >3 Std. her ist: Iss eine Kleinigkeit Protein (z.B. ein Ei, Skyr oder Nüsse).
- 4. 10-Minuten-Regel:**
Stelle einen Timer. Triff die Entscheidung über das Essen erst, wenn der Timer abgelaufen ist.
- 5. Anker setzen:** Nutze deinen Finger-Anker (Daumen & Zeigefinger) und spüre die Ruhe.