

Disziplinierter sein, ohne mehr Willenskraft

Warum es immer an derselben Stelle kippt
und die eine Frage, die das ändert



Timo Wagner · Ernährungswissenschaftler & Abnehmcoach



Disziplinierter sein, ohne mehr Willenskraft

Ich sitze abends am Esstisch. Es ist kurz nach acht. Vor mir steht der leere Teller meiner zweiten Portion Abendessen. Daneben liegt eine leere Packung Kekse. Der Tag war stressig. Zu viele Termine, zu wenig Pausen. Und irgendwann nach der ersten Portion Abendessen habe ich einfach weitergegessen. Wie auf Autopilot. Das ist keine Geschichte aus einem Lehrbuch. Das war ich, Timo, Ernährungswissenschaftler. Und trotzdem war genau das lange mein Alltag.

Ich habe **Ökotrophologie mit ernährungswissenschaftlichem Fokus** studiert, ich kenne die Studien, die Modelle, die Strategien. Und trotzdem fand ich mich wieder in diesen Momenten, in denen all das Wissen plötzlich nutzlos erschien. Stress hat mich essen lassen. Frust und Unzufriedenheit haben mich essen lassen. Wochenenden und spontane Einladungen haben alles wieder sabotiert, was ich mir unter der Woche mühsam erarbeitet hatte. Ich kenne das Gefühl, montags wieder bei null anzufangen. Und ich kenne auch den Frust und die Selbstzweifel danach.

Was dir wahrscheinlich schon zu oft gesagt wurde

Ich könnte dir jetzt fünf Strategien aufschreiben. Trink ein Glas Wasser. Geh spazieren. Ruf eine Freundin an. Reiß dich zusammen. Tipps, die du wahrscheinlich schon tausendmal gehört hast, auf Instagram, in Podcasts, von Coaches. Aus eigener Erfahrung weiß ich: Im entscheidenden Moment helfen die wenigsten davon. Wenn die Kekspackung schon offen ist, hat der Kopf längst entschieden.

Was mir tatsächlich geholfen hat, war etwas anderes. Ich habe aufgehört, auf den Moment zu schauen, in dem es kippt. Und angefangen, auf das zu schauen, was davor passiert ist.

Es kippt nicht dort, wo du schwach bist

Es kippt dort, wo vorher etwas gefehlt hat.

Der Keks am Abend, das Wochenende, an dem alles egal ist, der Nachschlag bei der Einladung: Das sind nicht die Momente, in denen deine Disziplin versagt. Das sind die Momente, in denen sich etwas meldet, das vorher zu kurz gekommen ist.

Bei manchen fehlt ein Ausgleich. Bei anderen fehlt Spielraum. Bei manchen fehlen sie selbst. Und bei manchen fehlt ganz einfach Essen.

Solange du nur den Moment bekämpfst, in dem es kippt, kämpfst du gegen das Symptom. Und das Symptom ist stärker als jede Willenskraft, weil es einen Grund hat.

Die eine Frage

Wenn das nächste Mal der Impuls kommt, frag dich kurz:

„Was hat mir heute gefehlt?“

Nicht, um dir das Essen zu verbieten. Iss ruhig, wenn du willst. Die Frage ist kein Verbot, sie ist ein Blick nach hinten. Sie dauert fünf Sekunden. Und sie verschiebt deinen Blick von „Ich habe schon wieder versagt“ zu „Ah, da war was“.

Mit der Zeit erkennst du, dass die Antwort fast immer dieselbe ist. Das ist dein Muster. Und an einem Muster kann man arbeiten, an „fehlender Disziplin“ nicht.

Wo du weiterliest

Im Quiz hast du gesehen, welches Muster bei dir am stärksten ist. Lies zuerst deine Seite:

- Essen als Ventil: Seite 4
- Alles oder nichts: Seite 5
- Andere zuerst: Seite 6
- Der Hunger-Stau: Seite 7

Du hast das Quiz nicht gemacht? Dann lies alle vier. Du erkennst dich schnell wieder.

Der Teufelskreis

Diese Stationen laufen oft in Sekunden ab, meist unbemerkt, und genau das macht sie so hartnäckig. Der Ausstieg gelingt nicht durch mehr Disziplin an einer der Stationen, sondern am Anfang: dort, wo etwas fehlt.

Etwas fehlt

Ausgleich, Spielraum, Zeit
für dich oder einfach
Nahrungsenergie. Meist
merkst du es gar nicht.

Strenger Neustart

Ab Montag wird alles anders.
Noch mehr Regeln, noch
weniger Spielraum. Und
damit fehlt noch mehr.



Der Druck steigt

Du hältst durch,
funktionierst, reißt dich
zusammen.

Es kippt

Essen wird zur Lösung.

Selbstverurteilung

„Ich hab's wieder versaut.“
„Ich bin nicht diszipliniert
genug“

Essen als Ventil

Was dir fehlt: Ausgleich

Nach einem langen Tag will dein Kopf runterkommen. Und Essen ist der schnellste Weg dorthin, den er kennt. Das ist kein Charakterfehler. Das ist ein Ausgleich, der funktioniert, nur eben nicht so, wie du es dir für dein Abnehmziel wünschst.

Woran du es merkst

- Du freust dich auf dem Heimweg schon aufs Essen oder auf die Ruhe mit Snacks auf der Couch.
- Nach einem stressigen Tag hast du das Gefühl, dir etwas verdient zu haben.
- Es wird oft mehr, als du eigentlich wolltest, wie auf Autopilot.

Deine eine Sache: dir bewusst erlauben

Wenn der Impuls kommt, ist der erste Schritt nicht, dagegen anzukämpfen.

Sag dir bewusst: **Ich darf das jetzt essen. Ich nehme mir Zeit dafür. Ich genieße es in Ruhe.**

Setz dich hin. Nimm dir einen Teller, wenn es geht. Iss langsam, mit Aufmerksamkeit, statt hastig, heimlich, mit schlechtem Gewissen zwischen Tür und Angel.

Solange etwas unbewusst verboten ist, wird es attraktiver. Fällt das Verbot weg, verliert das Essen einen Teil seiner Anziehungskraft. Viele merken, dass sie automatisch weniger essen, sobald sie es sich wirklich erlauben. Erwarte nicht, dass das beim ersten Mal perfekt klappt. Es ist ein Prozess.

Was sich bei mir verändert hat

Früher

Eine Packung Kekse oder ein Becher B&J Eis konnten komplett verschwinden, ohne dass ich es wirklich gemerkt habe. Im Restaurant und auf Familienfeiern musste der Teller leer sein. Schließlich wurde unter der Woche wieder „durchgezogen“. Und Buffets waren nochmal ein eigenes Thema. Da war sofort dieser Gedanke: „Wenn ich schon dafür bezahle, muss ich auch richtig reinhauen, damit es sich lohnt.“

Heute

Heute stehen dieselben Lebensmittel vor mir und haben viel weniger Macht über mich. Klar schmecken sie mir noch. Aber ich esse sie seltener und meist deutlich weniger. Nicht, weil ich mich zurückhalte. Sondern weil dieser Druck verschwunden ist. Im Restaurant kann ich etwas liegen lassen oder mitnehmen. Ohne das Gefühl, etwas zu verpassen, wenn ich es nicht aufesse.

Alles oder nichts

Was dir fehlt: Spielraum

Du weißt genau, wie es geht, und kannst richtig konsequent sein. Solange alles nach Plan läuft. Dein Plan hat aber keinen Platz für das echte Leben. Und sobald das echte Leben dazwischenkommt, gibt es für dich nur noch zwei Möglichkeiten: perfekt oder egal.

Woran du es merkst

- Ein Stück Kuchen, und der Gedanke kommt: „Jetzt ist der Tag eh gelaufen.“ „Jetzt kann ich auch noch ein zweites Stück oder die Pizza am Abend essen“
- Die Waage am Montag entscheidet, wie deine Woche wird.
- Nach einem Ausrutscher wird es strenger: weniger essen, mehr aus der Ernährung streichen, mehr Sport und ab sofort wieder ein festes Schritteziel pro Tag.

Deine eine Sache: Ein Ausrutscher ist eine Mahlzeit, kein Tag

Wenn es passiert ist, iss die nächste Mahlzeit ganz normal. Nicht weniger, nicht ausfallen lassen, nicht ausgleichen. Einfach so, wie du sie sonst auch gegessen hättest.

Das klingt zu einfach. Ist aber genau der Punkt, an dem es bei dir sonst kippt: Nicht das Stück Kuchen macht den Unterschied, sondern das, was danach kommt. Das „Jetzt ist eh egal“ und das „Ab Morgen oder Montag streng“ sind zwei Seiten derselben Medaille. Beide halten dich im Kreislauf.

Je strenger der Plan, desto härter der Fall. Und je normaler die nächste Mahlzeit, desto kleiner der Ausrutscher.

Andere zuerst

Was dir fehlt: du selbst

Wenn du allein entscheidest, klappt es meistens gut. Schwierig wird es, sobald andere ins Spiel kommen. Die Familie, die versorgt werden will. Die Kollegin mit dem Kuchen, auf den sie stolz ist und möchte, dass du ihn unbedingt probierst. Die Einladung mit Essen, das eigentlich gar nicht deinen Bedürfnissen entspricht, bei der du aber nicht die Komplizierte sein willst. Der Haushalt, der noch wartet. Du bist für viele da. Nur für dich selbst bleibt oft wenig übrig.

Woran du es merkst

- Nein sagen fällt dir schwer, auch beim Essen.
- Du isst mit, weil die anderen essen, nicht weil du Hunger hast oder das Servierte deinem Geschmack entspricht.
- Bei Einladungen isst du auf, auch wenn du längst satt bist, damit sich niemand gekränkt fühlt.

Deine eine Sache: Leg dir einen Satz zurecht

Überleg dir für deine typische Situation einen Satz, den du sagen kannst, ohne dich zu rechtfertigen. Zum Beispiel:

- „Sieht super aus, ich nehme mir später ein Stück.“
- „Danke, ich bin gerade richtig satt.“
- „Packst du mir den Rest ein? Das war so lecker.“

Der Satz muss nicht perfekt sein. Er muss nur bereitliegen, bevor die Situation kommt. Denn im Moment selbst fällt dir nichts ein, und dann sagst du Ja, wie immer.

Niemand ist gekränkt, wenn du freundlich ablehnst. Die meisten merken es nicht einmal. Aber du merkst es.

Der Hunger-Stau

Was dir fehlt: Nahrungsenergie/Essen

Tagsüber funktionierst du. Frühstück fällt aus oder es gibt nur einen Shake, mittags reicht ein Kaffee, mal ein kleiner Salat oder ein Quark mit Geschmackspulver und eigentlich läuft es ja gut, du isst ja wenig. Am Abend oder am Wochenende holt dein Körper sich das zurück. Oft mit mehr, als du wolltest.

Das fühlt sich an wie fehlende Disziplin. Ist es aber nicht. Wer lange zu wenig isst, verliert irgendwann gegen den eigenen Hunger. Das ist Biologie, kein Versagen.

Woran du es merkst

- Du merkst deinen Hunger erst, wenn er dich überrennt.
- Beim Kochen am Abend isst du schon nebenbei.
- Trotz einer normalen Portion am Abend hast du das Gefühl, danach noch Hunger zu haben, was du dir aber nicht eingestehst
- Unter der Woche schaffst du es, wenig zu essen. Am Wochenende isst du immer mehr, als du dir vornimmst.

Deine eine Sache: Die Heißhungerbremse sitzt am Nachmittag

Der Abend wird am Nachmittag entschieden. Iss zwei bis drei Stunden vor deinem typischen Kipppunkt bewusst etwas, das dich satt macht, zum Beispiel einen Joghurt/Quark mit Obst, ein belegtes Brot, Porridge oder Reste vom Mittag.

Nicht als Belohnung und nicht, weil du „darfst“. Sondern damit dein Hunger am Abend wieder ein normaler Hunger ist und kein Notfall.

Viele haben Angst, dass sie so mehr essen. Die meisten merken das Gegenteil: Wenn der Abend nicht mehr mit einem Notfall beginnt, wird er viel ruhiger.

Ein ehrlicher Übergang

Die Frage „Was hat mir heute gefehlt?“ und deine eine Sache helfen. Spürbar, oft schon nach kurzer Zeit.

Sie sind ein echter erster Schritt, die Ursache anzugehen, statt nur Symptome mit Verzicht und Disziplin zu bekämpfen.

Was sie nicht automatisch lösen:



Gesamtstruktur der Woche

Warum sie vielleicht immer wieder in dieselben Muster führt.

Mehrere Muster auf einmal

Die meisten haben nicht nur eins. Welches zuerst dran ist, ist von außen oft leichter zu sehen.

Abnehmen trotz Bemühungen

Warum es trotz allem nicht so vorangeht, wie du es dir wünschst.

Welche Lücke es bei dir genau ist, zeigt sich erst im Alltag. Dafür braucht es einen genaueren, individuellen Blick auf deine Ernährung und dein Essverhalten. Genau dafür gibt es den persönlichen Essmuster-Check mit mir. Mehr Infos dazu findest du auf der nächsten Seite.

Der Essmuster-Check

14 Tage lang schauen wir gemeinsam auf deinen echten Alltag. Auf die stressigen Tage, die Wochenenden, die Einladungen. Also genau auf die Momente, in denen es bei dir kippt.

Fragebogen zum Start: deine Diäterfahrung, dein Alltag, dein Essverhalten.

1

2

14 Tage WhatsApp: Du schickst mir, was du isst und trinkst. Ich frage nach: Wie war die Situation? Wie hungrig warst du? Was war davor los?

Schriftliche Auswertung: deine drei Hauptmuster, schwarz auf weiß.

3

4

Drei Ansatzpunkte: wo du konkret anfängst, passend zu deinem Alltag.

Was der Check nicht ist:

Kein Kalorientagebuch, kein Ernährungsplan, keine Makrovorgaben. Ich bewerte nicht, was auf deinem Teller liegt. Ich schaue darauf, warum es dort liegt.

Viele merken schon während der 14 Tage etwas, weil allein die Fragen Dinge sichtbar machen, die im Alltag untergehen.

Kein Muss, kein Druck. Nur eine Möglichkeit, falls du allein nicht weiterkommst und tiefer schauen möchtest, als diese kurze PDF es leisten kann.

Wenn du mehr erfahren willst, schreib mir direkt über den Button auf der nächsten Seite. Ansonsten hörst du in den nächsten Tagen per Mail von mir.

Stimmen zum Essmuster-Check

Vielleicht denkst du gerade: „**Ich weiß das doch schon alles.**“ Das hat sich auch eine Kundin gedacht, die den Essmuster-Check vor Kurzem abgeschlossen hat:

“

„Ich habe den Essmustercheck bei Timo gemacht, da ich selbst trotz viel Wissen rund um Ernährung irgendwo einen blinden Fleck habe [...] Dort waren auch ein paar Sachen dabei, die ich selbst so nicht gesehen habe und mich überrascht haben!“ „Man merkt anhand seiner Antworten sofort, dass es keine Massenabfertigung mit KI ist.“

”

Oder du fragst dich, ob das am Ende doch nur ein Kalorientagebuch ist. Das hatte diese Kundin auch erwartet:

“

„Ich hatte zunächst erwartet, dass ich einfach stumpf meine Kalorien in eine App eintrage und anschließend meine Ernährung bewertet wird. Umso positiver war ich überrascht, wie anders der Essmustercheck tatsächlich war. Schon nach kurzer Zeit habe ich wertvolle Erkenntnisse gewonnen und vor allem konkrete Tipps an die Hand bekommen, die sich für mich sehr gut und unkompliziert im Alltag umsetzen lassen.“

”

Und was sich danach verändert? Eine Kundin, die nach dem Check weitergemacht hat:

“

„Der Durchbruch kam dann mit seinem Essmuster-Check. Als ich diesen mitgemacht habe, wurde mir so einiges klar [...] Endlich weiß ich, was mein Weg ist und vor allem, warum ich überhaupt so viele Kilos angesammelt habe.“

”

Die Bewertungen in voller Länge kannst du im Original nachlesen. Die meisten findest du auf ProvenExpert: [HIER KLICKEN](#)

Nicht jede Kundin hat ein Google-Konto, deshalb stehen dort nur einige: [HIER KLICKEN](#)

Du willst wissen, wie der Essmuster-Check bei dir aussehen würde? Schreib mir über den Button unten direkt auf WhatsApp, das Stichwort ist schon eingetragen.

Essmuster-Check anfragen