

DIE 10-SEKUNDEN-REGEL GEGEN HEISSHUNGER

(UND VIELES ANDERE)

STOPPT DEN AUTOPILOTEN, BEVOR
ER FÜR DICH ENTSCHIEDET



Für den Moment, kurz bevor der
Autopilot übernimmt.

WWW.WOHLFUEHLEN-LEICHT-GEMACHT.DE



Kennst du diesen Moment?!

Tagsüber funktioniert es. Du triffst Entscheidungen. Du organisierst. Du hältst alles zusammen. Du weißt eigentlich genau, was dir guttut. Und dann kommt der Abend.

Du kommst nach Hause. Du hast gegessen. Du bist eigentlich satt. Und trotzdem meldet sich dieser Gedanke: „Nur noch eine Kleinigkeit.“

Du gehst zum Kühlschrank. Oder zur Schublade mit den Süßigkeiten.

Ein Teil von dir weiß: Eigentlich brauche ich das gerade gar nicht. Und trotzdem passiert es.

Wenn du dich darin wiedererkennt, bist du hier genau richtig. Denn dieses Verhalten hat nichts mit fehlender Disziplin zu tun.

Für wen ist dieser Mini- Guide

Dieser Mini-Guide ist für dich, wenn:

tagsüber alles gut läuft
aber abends das Essen plötzlich schwer
kontrollierbar wird

du eigentlich weißt, was dir guttut

du viele Ernährungstipps kennst

dein Wissen abends plötzlich nicht mehr funktioniert

du manchmal weiterisst, obwohl du satt bist

du dich danach fragst:
„Warum mache ich das eigentlich?“

Hier geht es **nicht um Diäten. Und** auch nicht um Verbote.
Es geht um **den Moment, in dem dein Gehirn auf Autopilot schaltet.**

Deine Tanja



TAGSÜBER FUNKTIONIERT ES WARUM GUTE VORSÄTZE NICHT REICHEN

Vielleicht hast du dir morgens sogar vorgenommen, abends eskaliert es nicht wieder. Du willst dir Zeit fürs Abendessen nehmen. Essen, bis du satt bist. Eine ausgewogene Mahlzeit. Morgens fühlt sich das realistisch an.

Dein Entscheidungskonto leert sich

Im Laufe des Tages triffst du ununterbrochen Entscheidungen. Du reagierst, funktionierst und wechselst ständig zwischen Job, Familie und Alltag. Mit jeder Entscheidung sinkt deine mentale Energie.

Morgens ist dein Entscheidungskonto voll. Über den Tag nimmt es kontinuierlich ab. Abends ist dein Kopf müde und er will es nur noch einfach und sicher.



Genau hier tauchen diese Gedanken auf:

Der Moment, in dem dein Gehirn übernimmt

**Heute war anstrengend.
Jetzt brauche ich etwas für mich. Nur noch kurz.
Nur noch das. Ich gönne mir was.**

In diesem Moment geht es nicht um Hunger.
Du isst nicht, weil dein Körper Energie braucht.
Du isst, weil dein Nervensystem einen Abschluss sucht. Essen wirkt zuverlässig.
Essen beruhigt, lenkt ab, verschafft dir eine Pause.

Das hat nichts mit fehlender Disziplin zu tun. Dein Gehirn greift auf das zurück, was es kennt und was sich bewährt hat.
Der Punkt ist nicht, dass du es besser wissen müsstest.



Der Punkt ist der Moment, in dem dein Autopilot übernimmt,

während du innerlich schon müde bist. Wenn du diesen Moment erkennst, entsteht Spielraum und du kannst nach deinen Wünschen entscheiden.

WAS DABEI IN DEINEM KOPF PASSIERT

Dein Gehirn ist nicht dafür gemacht, jeden Tag unendlich viele bewusste Entscheidungen zu treffen.

- Es arbeitet am liebsten mit vertrauten Abläufen.
- Alles, was sich wiederholt und funktioniert, speichert es als sicheren Weg ab. Nicht, weil der Weg perfekt ist, sondern, weil er zuverlässig ist.
- Wenn Essen abends Entspannung war, dann hat dein System genau das gelernt.
- Je müder du wirst, desto wahrscheinlicher greifst du auf das zurück, was vertraut ist.
- Das ist kein Disziplinproblem.
- Das ist ein Energiesparprogramm.
- Der entscheidende Punkt ist nicht, diesen Ablauf zu bekämpfen.
- Der entscheidende Punkt ist, ihn zu erkennen.

Genau dort setzt die 10-Sekunden-Regel an

- Denn in dem Moment, in dem dir bewusst wird, dass dein Autopilot übernommen hat, entsteht ein kleiner Spielraum.
- Und genau dort setzt die 10-Sekunden-Regel an.



Die 10-Sekunden-Regel

Wer die Schaltsekunde kennt, kann Heißhunger stoppen.

Diese Übung ist kein Test und kein Trick. Du musst dir nichts verbieten und nichts beweisen. Es geht nicht darum, etwas richtig zu machen oder durchzuhalten.

Sie hilft dir nur dabei, den Moment wahrzunehmen, bevor du automatisch handelst.

Wann du sie anwendest

Genau dann, wenn du abends merkst, dass du zum Essen greifen willst, obwohl du spürst, dass du satt bist oder eigentlich etwas anderes brauchst.
In genau diesem kurzen Moment.

So funktioniert die 10-Sekunden-Regel



SCHRITT 1:

Stopp. Kurz innehalten – bevor der Autopilot übernimmt.

SCHRITT 2:

Sag laut oder gedanklich:

Stopp. Ich will das doch gar nicht essen.

Zähle rückwärts von **5 - 4 - 3 - 2 - 1 - LOS**

SCHRITT 3:

Beweg dich.

Aufstehen, ein paar Schritte machen. Kein Handy, keine Ablenkung.

DANACH ANKOMMEN

Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Körper.

Wo ist Druck? Wo ist Unruhe?

Ist es eng, schwer, unruhig oder leer?

Und einfach mal tief einatmen.

Zum Beispiel vier Sekunden einatmen und sechs Sekunden ausatmen.

Oft merkst du danach, dass du gar nicht mehr zum Essen greifen willst. Der Impuls kam, aber er wurde nie zur Überzeugung.

Und dann?

Nach dieser kurzen Unterbrechung darfst du alles.

Du darfst essen.

Du darfst es lassen.

Du darfst etwas anderes essen.

Es gibt kein richtig oder falsch.

Der Erfolg liegt nicht darin, was du am Ende tust.

Der Erfolg liegt darin, dass du den Autopiloten unterbrochen hast.

Du warst wach.

Das reicht.

Zum Schluss

Wenn du dich hier wiederer kennst, mach dir keine **Vorwürfe**.

Dein Gehirn hat gelernt, dich durch anstrengende Abende zu bringen.
Jetzt darf es Schritt für Schritt lernen, dass es einen anderen Weg gibt.

Nicht perfekt.

Nicht mit Druck.

Sondern bewusst.

Du musst heute nichts ändern.

Es reicht, einmal kurz wach zu werden.

Wie geht es weiter

Dieser Guide zeigt dir, was in dem Moment passiert, bevor du zugreifst, und was du in genau diesem Moment tun kannst.

Steckt bei dir mehr dahinter?
Buch dir ein kostenloses Kennenlerngespräch.

Ich arbeite mit Frauen, die tagsüber funktionieren und abends nicht verstehen, warum sie sich selbst im Weg stehen. Nicht mit Diäten. Nicht mit Verboten. Sondern damit, zu verstehen, was wirklich los ist.

Auf Instagram teile ich regelmäßig Impulse rund um Heißhunger, Essen und Denkgewohnheiten, ohne erhobenen Zeigefinger.



[@wohlfuehlen.leicht.gemacht](https://www.instagram.com/wohlfuehlen.leicht.gemacht)



[Tanja auf Facebook](https://www.facebook.com/wohlfuehlen.leicht.gemacht)



www.wohlfuehlen-leicht-gemacht.de



ICH BIN TANJA

Ernährungsberaterin — und ziemlich hartnäckig, wenn es darum geht, dem auf die Spur zu kommen, was dich wirklich aufhält.

Ich helfe Frauen, die genug wissen und trotzdem nicht weiterkommen. Weil das Problem selten nur auf dem Teller liegt.



Kontakt

Tanja Hauton-Zitt

Ernährungsberatung für Frauen ab 40

www.wohlfuehlen-leicht-gemacht.de

tanja@wohlfuehlen-leicht-gemacht.de

Instagram: @wohlfuehlen.leicht.gemacht

Angaben

Veröffentlichung: März 2026

© Tanja Hauton-Zitt

Alle Rechte vorbehalten.

Die Inhalte dieses Mini-Guides sind urheberrechtlich geschützt.

Eine Weitergabe, Vervielfältigung oder Veröffentlichung ist nur mit schriftlicher Zustimmung erlaubt.

Haftungshinweis

Die Inhalte dieses Dokuments wurden sorgfältig erstellt und dienen der Information und persönlichen Weiterentwicklung.

Sie ersetzen keine medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung.

Alle Informationen richten sich an körperlich und psychisch gesunde Menschen.

Bei gesundheitlichen Beschwerden oder Fragen wende dich bitte an eine Ärztin oder einen Arzt.

Die Anwendung der Inhalte erfolgt in eigener Verantwortung. Für eventuelle Schäden oder Nachteile, die direkt oder indirekt aus der Nutzung entstehen, wird keine Haftung übernommen.

Für Inhalte externer Internetseiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.