



CHECKLISTE FÜR DEN HEISSHUNGER-NOTFALL

Diese Checkliste ist ein wertvolles Werkzeug, das dir in akuten Heißhunger-Notfällen zur Verfügung steht. Sie wird dir helfen, ruhig zu bleiben und wirksame Maßnahmen zu ergreifen, um Heißhungerattacken zu überwinden.

*Druck sie dir aus und
hänge sie gut sichtbar auf!*



CHECKLISTE FÜR DEN HEISSHUNGER-NOTFALL

1 *Atme.*

Atme fünfmal tief in den Bauch hinein und langsam wieder aus um Stress abzubauen und zur Ruhe zu kommen.

7 *Rede mit jemanden.*

Suche Unterstützung bei Freunden oder Familienmitgliedern. Ein Gespräch kann dazu beitragen, Emotionen zu beruhigen.

2 *Was fühlst du?*

Wie geht es dir gerade? Was fühlst du? Schreib es auf!

8 *Bewege dich.*

Ein kurzer Spaziergang oder leichte Dehnübungen können dir helfen, Stress abzubauen und deine Stimmung zu heben.

3 *Was brauchst du?*

Was ist das Bedürfnis hinter deinem Hunger? Und wie kannst du es besser erfüllen?

9 *Sei aktiv!*

Ablenkung kann Wunder wirken. Mache einen kurzen Spaziergang, höre beruhigende Musik oder mache eine kurze Meditation, um dich zu beruhigen.

4 *Entscheide dich!*

Triff eine bewusste Entscheidung: Willst du deinem Heißhunger folgen oder die Verantwortung für dich übernehmen?

10 *Schreib es auf!*

Notiere, was du dich fühlst. Dies wird dir helfen, Muster zu erkennen und in Zukunft besser vorzubeugen.

5 *Trinke Wasser!*

Trinke langsam ein Glas Wasser. Manchmal kann Dehydrierung Heißhunger vortäuschen und es dämpft den Appetit.

11 *Iss etwas Gesundes.*

Wenn der Heißhunger immer noch anhält, wähle bewusst gesunde Snacks oder eine kleine Mahlzeit.

6 *Gehe raus!*

Frische Luft beruhigt und lenkt ab. Der Abstand macht es zudem leichter, einen klaren Kopf zu bekommen.

12 *Sei gut zu dir!*

Heißhunger kommt bei jedem vor! Sei sanft zu dir und gib dir die Erlaubnis, es beim nächsten Mal, besser zu machen.

