



*Ich will das.
Jetzt.* 

**Der Sofort-Check für den Moment,
in dem Du etwas essen willst –
obwohl Du eigentlich keinen
Hunger hast.**



Kennst du diesen Moment?



Du stehst in
der Küche.



Du hast eigentlich
keinen Hunger.



Und trotzdem
willst Du es.



Nicht irgendwas.
Genau das. Jetzt.

Vielleicht hast Du
schon oft versucht,
Dich in solchen
Momenten
zusammenzureißen.

Aber vielleicht geht es
gar nicht darum, noch
mehr Kontrolle zu
haben.

**Dieser kleine Check
hilft Dir, kurz genauer
hinzuschauen.**



Keine
Ernährungstipps



Keine
Verbote



Kein
"Du musst einfach ..."

Nur ein paar Fragen und eine kleine Übung.



Beantworte spontan mit **Ja** oder **Nein**

1

Ich möchte gerade etwas essen, obwohl ich eigentlich keinen oder kaum Hunger habe.

JA

NEIN

2

Ich will jetzt unbedingt etwas essen. Etwas ganz Bestimmtes oder einfach irgendetwas.

JA

NEIN

3

Ich will das jetzt einfach essen, weil es mir danach irgendwie besser geht.

JA

NEIN

4

Ich habe das Gefühl, dass ich diesem Wunsch gerade nur schwer widerstehen kann.

JA

NEIN

5

Ich möchte jetzt einfach essen, ohne darüber nachzudenken.

JA

NEIN

Wie oft hast Du „Ja“ gesagt?



Wenn Du mehrmals mit Ja beantwortet hast, lohnt es sich, genauer hinzuschauen. Hinter Deinem Essimpuls kann mehr als Hunger stecken.

Was zeigt Dein Sofort-Check?

Wie oft hast Du „Ja“ gesagt?

Wenn Du mehrere Fragen mit Ja beantwortet hast, steckt vermutlich mehr als Hunger hinter Deinem Essimpuls.

Die Gründe dafür können ganz unterschiedlich sein. Vielleicht bist Du angespannt oder gestresst. Oder Du möchtest Dich ablenken, Dir etwas gönnen oder einfach für einen Moment besser fühlen.

Dein Essimpuls ist ein Anlass, genauer hinzuschauen. Nicht, Dich zu verurteilen.

Ein kleiner Impuls für mehr Klarheit

Was könnte ich gerade wirklich brauchen, abgesehen von etwas zu essen?

Nimm Dir einen Moment und schreibe auf, was Dir spontan in den Sinn kommt. Du musst keine perfekte Antwort finden. Es geht darum, Deine Bedürfnisse bewusster wahrzunehmen.

Und jetzt?

Auf der nächsten Seite zeige ich Dir eine kleine Übung, mit der Du Deinen Essimpuls bewusster wahrnehmen und anders damit umgehen kannst.



Vielleicht erlebst Du gerade einen Essimpuls.

Du musst ihn nicht bekämpfen.
Du kannst einfach einen Moment innehalten.



STOPP

Bleib kurz stehen.
Tu einen Moment
nichts.



FÜHLE

Was ist gerade da?
Nimm wahr, was Du
spürst - ohne etwas
verändern zu müssen.



WÄHLE

Sag Dir:
„Ich kann mir einen
Moment Zeit lassen.“



Und beobachte einfach, was passiert.

*Vielleicht verändert sich etwas.
Vielleicht auch nicht. Beides ist okay.*



Christa Daschner

Du willst diesen Moment einmal geführt erleben?

Genau dafür habe ich die Audio-Erfahrung
„**Ich will das jetzt essen!**“ entwickelt.

Du nimmst ein Lebensmittel,
auf das Du gerade richtig
Lust hast, und lässt Dich mit
dem Audio Schritt für Schritt
begleiten.

- ✓ Audio für süße Gelüste
- ✓ Audio für herzhafte Gelüste
- ✓ Bonus: Licht-Übung für gute Gefühle



Ich will das jetzt essen!
37 € einmalig

JETZT ERLEBEN →



Danke!

**Du bist den ersten Schritt gegangen.
Und das ist großartig.**

Sei freundlich mit Dir.
Du darfst üben.
In Deinem Tempo.

Ich bin Christa Daschner.

Ich begleite Frauen dabei, einen liebevolleren und entspannteren Umgang mit Essen zu entwickeln, besonders dann, wenn Essen manchmal mehr ist als Hunger und Sättigung.



Mehr von mir:

www.christadaschner.com ↗

© 2026 Christa Daschner · Alle Rechte vorbehalten

[Impressum](#) ↗ · [Datenschutz](#) ↗

Dieser Inhalt dient der Information und persönlichen Reflexion und ersetzt keine medizinische oder therapeutische Beratung.