

**Du hast keinen
Hunger.**

Und trotzdem willst Du essen.

**Warum passiert das
immer wieder?**

Du hast keinen Hunger. Und trotzdem willst Du essen..

Dann stehst Du auf. Gehst in die Küche.

„Nur eine Kleinigkeit.“

Während Du isst, merkst Du es schon:

Das ist es nicht.

Und direkt danach dieser Gedanke:

„Warum mache ich das immer wieder?“

Du hast es doch schon so oft versucht.

Dich zusammenzureißen.

Disziplinierter zu sein.

„Einfach aufzuhören.“

Und trotzdem landest Du immer wieder genau hier.

In diesem Moment.

**Vielleicht liegt es nicht daran,
dass Du Dich nicht genug anstrengst.**

Wenn dieser Moment kommt ...

STOPP

Bleib kurz stehen.

Tu einen Moment nichts.

FÜHLE

Was ist gerade da?

Druck.

Unruhe.

Leere.


Nur wahrnehmen.

Nicht wegmachen.

WÄHLE

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

Und dann schau, was Du jetzt wirklich brauchst.

 *Vielleicht merkst Du: Es ist gar nicht das Essen.*

Dieser Moment kommt nicht zufällig

Er hat nichts mit fehlender Disziplin zu tun.

Er beginnt lange bevor Du in der Küche stehst.
Und genau deshalb fühlt er sich so stark an.

Wenn Du beginnst, ihn anders zu erleben,
verändert sich etwas.

Nicht auf einmal.
Aber spürbar.

Und vielleicht ist genau das der Punkt,
an dem es für Dich neu beginnen darf.

Und wenn Du merkst, dass dieser Moment immer wiederkommt...

...dann liegt es nicht daran, dass Du Dich mehr zusammenreißen musst.
Sondern daran, dass er viel früher beginnt.

Genau dazu entsteht gerade ein neues Angebot.

Wenn Du als Erste erfahren möchtest, wann es startet, trag Dich hier ein:

[Wartelisten-Link](#)

Begleitung von Christa Daschner

www.ChristaDaschner.com

Für Frauen, die diesen Kreislauf wirklich durchbrechen wollen.