

Heißhunger stoppen in 3 Minuten

Spickzettel mit allen Klopfpunkten und Sätzen – zum Ausdrucken oder fürs Handy.

Dein Gewinn: Eine einfache Klopfsequenz, die emotionalen Essdrang beruhigt, bevor du automatisch zugreifst.

Vorbereitung

1. Wie stark ist dein Verlangen gerade von 0 bis 10?
2. Trink ein Glas Wasser.
3. Formuliere deinen Satz: „Auch wenn ich jetzt dieses Verlangen spüre, bin ich okay, so wie ich bin.“

Die Klopfpunkte (je 5-7× sanft klopfen)

1. Handkante – Satz dreimal sprechen
2. Augenbrauenanfang – „dieses Verlangen“
3. Seitlich am Auge – „dieser Druck“
4. Unter dem Auge – „ich darf ruhig werden“
5. Unter der Nase – „ich entscheide selbst“
6. Kinn – „ich spüre in mich hinein“
7. Schlüsselbein – „was brauche ich wirklich?“
8. Unter dem Arm – „ich lasse los“
9. Scheitel – tief durchatmen

Danach

1. Verlangen erneut von 0-10 einschätzen.
2. Bei Bedarf eine zweite Runde.
3. Frag dich: Hunger, Müdigkeit, Langeweile oder Stress?

