

Raus aus dem Essensdruck

Wie du lernst, innere Anspannung zu erkennen, dein Nervensystem zu stärken und gelassener mit emotionalem Essen umzugehen.

„Ich weiß eigentlich, was gesund ist,
aber ich halte es einfach nicht durch.“

„Ich esse, obwohl ich keinen Hunger habe.“

„Ich brauche einfach etwas, um runterzukommen.“

**Dieses E-Book ist für dich, wenn du das Gefühl hast, ständig
ans Essen zu denken, weil du dich häufig gestresst oder
innerlich angespannt fühlst.**



Hinweis und rechtliche Information

Dieses E-Book und die beschriebenen Zusammenhänge zwischen Stress, Nervensystem und Essverhalten dienen der persönlichen Entwicklung, Selbstreflexion und Stressprävention. Es ersetzt keine medizinische, psychologische oder therapeutische Behandlung oder Beratung. Alle Inhalte wurden mit größter Sorgfalt erstellt und basieren auf allgemein zugänglichem Wissen, wissenschaftlichen Grundlagen sowie persönlichen Erfahrungen.

Die Anwendung der beschriebenen Übungen und Impulse erfolgt eigenverantwortlich. Bei gesundheitlichen Beschwerden, psychischen Belastungen oder Erkrankungen wende dich bitte an Ärzt:innen oder Therapeut:innen. Es werden keine Heilversprechen oder Erfolgszusagen gegeben. Ziel dieses E-Books ist es, Bewusstsein zu schaffen, Verständnis zu fördern und einfache Wege aufzuzeigen, wie du dein Wohlbefinden im Alltag unterstützen kannst.

Willkommen

Kennst du das Gefühl, einfach mal abschalten zu wollen, aber dein Kopf läuft weiter? Die To-do-Liste ist endlos, die Gedanken kreisen, und bevor du es merkst, stehst du vor dem Kühlschrank. Nicht, weil du wirklich Hunger hast, sondern, weil du dir einen Moment der Ruhe oder des Trostes wünschst.

Dieses automatische Greifen zum Essen ist in vielen Fällen kein Zeichen mangelnder Disziplin, sondern kann eine gewohnte Reaktion auf innere Anspannung sein. Wenn dein Nervensystem über längere Zeit im „Alarmmodus“ bleibt, versucht dein Körper häufig, auf bekannte Weise einen Ausgleich zu schaffen. Essen kann dabei eine der Strategien sein, die kurzfristig ein Gefühl von Entlastung oder Sicherheit vermitteln.

In diesem E-Book erfährst du,

- warum dein Nervensystem dich immer wieder in alte Muster bringt,
- wie Gedanken, Stress und Ernährung miteinander verbunden sein können,
- welche einfachen, alltagstauglichen Übungen dir helfen können, deine innere Anspannung bewusster zu regulieren.

Du wirst verstehen, warum du nicht „willensschwach“ bist, sondern wie dein Körper auf Stress reagiert und dich gleichzeitig zu schützen versucht. Und du lernst, wie du diese Energie Schritt für Schritt in mehr Gelassenheit und Selbstmitgefühl verwandeln kannst. Dieses E-Book ist dein Begleiter, um wieder bewusster mit dir und deinem Körper umzugehen, ganz ohne Leistungsdruck, Verzicht oder Diätversprechen.

Inhalt

- I. Warum du isst, obwohl du keinen Hunger hast
- II. Wie dein Nervensystem funktioniert und warum es dich immer wieder in alte Muster bringt
- III. Die größten Fehler
- IV. Der Weg zur Lösung
- V. Die Aufwärtsbewegung - Erste Maßnahmen
- VI. Übungen für dein Nervensystem
- VII. Bonus

I. Warum du isst, obwohl du keinen Hunger hast

- Meine Geschichte, der Moment, in dem ich es verstanden habe -

Ich war ständig angespannt. Ich habe funktioniert, Termine abgearbeitet, to-do-Listen abgehakt und mir gesagt: „Wenn ich das alles geschafft habe, dann kann ich endlich entspannen.“ Doch dieser Moment kam nie.

Ich saß abends auf dem Sofa, der Kopf voller Gedanken und noch bevor ich wirklich darüber nachdachte, griff ich zu etwas zu essen. Nicht, weil ich Hunger hatte, sondern weil ich endlich kurz Ruhe wollte. Dieses Stück Schokolade bedeutete für mich – ganz unbewusst – einen Moment: Stopp. Durchatmen. Pause. Genuss pur.

Doch dann kam das Gedankenkarussell. Damals dachte ich, ich hätte einfach keine Disziplin. Heute weiß ich: Ich war überfordert und erschöpft und Essen war mein schnellster Weg, um mich kurzfristig zu beruhigen.

Erst als ich verstand, wie sehr mein Nervensystem auf Dauerstress reagiert, ergab plötzlich alles Sinn. Ich konnte freundlicher und verständnisvoller mit mir selbst umgehen. Ich hatte nicht zu wenig Willenskraft, sondern ich war einfach ständig im Funktionsmodus. Mein Körper wollte mich nicht sabotieren, sondern stabilisieren.

Was dabei im Körper passiert

Wenn du isst, ohne körperlich hungrig zu sein, versucht dein Körper vielleicht, ein emotionales oder energetisches Ungleichgewicht auszugleichen, etwa bei dem Wunsch nach Sicherheit, Ruhe oder Kontrolle. Das passiert oft automatisch, weil dein Nervensystem in stressigen Momenten nach Ausgleich sucht. Stress aktiviert dein Nervensystem und dein Körper schüttet Stresshormone aus. Das sorgt dafür, dass du wacher, fokussierter und leistungsfähiger bist aber auch, dass du dich innerlich unruhig fühlst.

Essen bringt kurzfristig Entlastung

Beim Essen werden sogenannte Wohlfühlhormone, wie Serotonin oder Dopamin, ausgeschüttet. Sie vermitteln ein Gefühl von Entspannung oder Zufriedenheit, zumindest vorübergehend. Deshalb greifen viele Menschen zu Essen, wenn sie sich überfordert fühlen. Es ist oftmals eine erlernte Form der kurzfristigen Selbstberuhigung.

Der Körper sucht nach Balance

Wenn du lange funktionierst, wenig Pausen machst oder unter Druck stehst, bleibt

dein Nervensystem in Alarmbereitschaft. Irgendwann braucht es einen Ausgleich und der zeigt sich oft in Form von Essen, Social Media, Ablenkung oder Perfektionismus. Ja genau, auch Perfektionismus.

Was du verstehen darfst

Das Problem ist meistens nicht das Essen. Das Problem ist womöglich, dass du vielleicht nie gelernt hast, wie du dich auf andere Weise beruhigen kannst, ohne sofort etwas zu essen. Essen war vielleicht dein Weg, kurz durchzuatmen oder dich sicher zu fühlen, in einem Alltag, der zu laut, zu schnell und zu fordernd war. Und genau hier beginnt Veränderung: Nicht mit Verzicht, sondern mit Bewusstsein. Nicht mit Diätplänen, sondern mit Selbstmitgefühl. Denn wenn du erkennst, dass dein Essverhalten vielleicht ein Signal deines Körpers ist, das auf innere Anspannung hinweist, kannst du beginnen, auf eine neue Weise für dich zu sorgen, liebevoll statt kontrollierend.

Was du aus diesem Kapitel mitnehmen kannst:

- Viele Menschen essen oft nicht, weil sie „undiszipliniert“ sind, sondern weil der Körper einen Ausgleich sucht.
- Unser Nervensystem reagiert auch auf Stress, nicht nur auf körperlichen Hunger.
- Essen kann eine von vielen Formen der Selbstregulation sein.
- Veränderung beginnt mit Verständnis, nicht mit Verurteilung.

II. Wie dein Nervensystem funktioniert und warum es dich immer wieder in alte Muster bringt

Du willst dich endlich entspannen, nimmst dir vor, achtsamer zu essen oder abends nicht mehr zu naschen und doch greifst du automatisch wieder zu. Ein Grund kann sein, weil dein Körper und dein Geist nach einem arbeitsreichen Tag vielleicht auf Anspannung reagieren, ganz automatisch, ohne dass du es bewusst steuerst.

Was wirklich passiert, wenn du gestresst bist

Dein Nervensystem ist dein internes Sicherheitssystem. Es prüft ständig: „Bin ich sicher oder in Gefahr?“. Früher hat uns dieser Mechanismus das Leben gerettet, wenn ein wildes Tier auftauchte. Heute reagiert er ähnlich, nur sind es keine realen Gefahren mehr, sondern Belastungen des Alltags: Termine, Konflikte, E-Mails oder innere Erwartungen. Wenn dein Gehirn Stress wahrnimmt, wird der sogenannte Sympathikus aktiviert (der „Aktivierungsmodus“ deines Nervensystems). Dein Körper schüttet Stresshormone aus. Herzschlag und Atem werden schneller, Muskeln spannen sich an, du bist bereit für Kampf oder Flucht. Doch in unserer modernen Welt fehlt häufig die natürliche Entladung dieses Spannungszustands. Wir rennen nicht davon, wir sitzen vor dem Laptop, mit angespanntem Körper und vollem Kopf. Das Nervensystem bleibt aktiv, das Stresslevel hoch. Irgendwann sucht der Körper nach einem Ausgleich und eine der vielen schnellen Möglichkeiten kann Essen sein.

Warum Essen zur Beruhigungsstrategie werden kann

Wenn du isst, sendet dein Körper kurzfristig Signale der Entspannung. Die Verdauung aktiviert den Parasympathikus, den Teil des Nervensystems, der für Regeneration, Ruhe und innere Beruhigung zuständig ist. Kurz gesagt: Essen kann für kurze Zeit ein subjektives Gefühl von Entlastung oder Sicherheit vermitteln, allerdings nur oberflächlich. Das kann ein Grund sein, warum du vielleicht zu Schokolade greifst, wenn du dich überfordert fühlst. Nicht, weil du dich falsch verhältst oder zu wenig Disziplin hast, sondern weil dein Körper in diesem Moment auf eine vertraute Strategie zurückgreift, um innere Anspannung auszugleichen. Essen ist in solchen Momenten häufig eine gewohnte Reaktion auf Stress, also ein Versuch, für einen kurzen Augenblick Ruhe oder Kontrolle zu erleben, nicht mehr und nicht weniger.

Warum Disziplin und Diäten oft nicht helfen

Viele versuchen, dieses Verhalten mit Kontrolle zu bekämpfen, mehr Disziplin, mehr Regeln, weniger Essen. Doch das funktioniert selten langfristig, weil starker Druck und Verbote das Gefühl von Anspannung verstärken können. Jede Diät, jedes „Ich darf das nicht“ ist für dein System ein Stressreiz und genau dieser innere Druck aktiviert den bekannten „Autopilot“. Das Gehirn wählt dann den gewohnten Weg: greifen, kauen, beruhigen.

Was du stattdessen verstehen darfst

Je bewusster du deine Stresssignale erkennst, desto eher kannst du neue Wege finden, mit ihnen umzugehen. Das bedeutet nicht, dass du dich „zusammenreißen“ musst, sondern, dass du lernst, dich zu beobachten und dich selbst besser zu verstehen. Wenn du beginnst, deinem Körper regelmäßig Ruhe, Struktur und nährnde Routinen zu geben, kann er Schritt für Schritt aus alten Mustern aussteigen. Dein Nervensystem ist kein Feind, sondern **es reagiert auf das, was du erlebst, und versucht, dich im Gleichgewicht** zu halten. Wenn du das erkennst, kann Schritt für Schritt eine Veränderung beginnen. Du darfst dich verstehen. Wenn dein Körper sich sicher und unterstützt fühlt, kann er alte Muster nach und nach loslassen und neue Wege etablieren.

Rechtlicher Hinweis

Die beschriebenen Zusammenhänge dienen dem besseren Verständnis der Stressreaktionen des Körpers und der Selbstreflexion. Sie stellen keine medizinische oder psychotherapeutische Erklärung oder Behandlung dar. Alle Inhalte dienen der bewussten Auseinandersetzung mit dem eigenen Verhalten und der Stresswahrnehmung und ersetzen keine ärztliche, therapeutische oder psychologische Beratung.

III. Häufige Fehler und warum sie dich noch mehr stressen

Rechtlicher Hinweis

Die Inhalte in diesem Kapitel dienen der persönlichen Entwicklung, Stressprävention und Selbstreflexion. Sie ersetzen keine medizinische, psychologische oder therapeutische Behandlung und sind nicht zur Diagnose, Behandlung oder Heilung von Krankheiten gedacht. Alle Empfehlungen sind allgemeiner Natur und sollen dich dabei unterstützen, bewusster auf dein eigenes Wohlbefinden zu achten.

Wenn wir unzufrieden mit uns oder unserem Essverhalten sind, glauben wir oft: „Ich muss mich einfach mehr zusammenreißen.“ Wir denken, mit genug Disziplin, Motivation oder Verzicht würden wir endlich die Kontrolle zurückgewinnen. Doch du weißt nun, warum genau das Gegenteil passiert. Damit du zukünftig neu reagieren kannst, findest du hier die häufigsten Denkfehler und wie du sanfter mit dir umgehen kannst.

Fehler Nr. 1: „Ich brauche nur mehr Willenskraft“

Du wachst morgens hochmotiviert auf, schwörst dir, heute „endlich durchzuhalten“. Kein Zucker, kein Snack, kein emotionales Essen. Und dann kommt der Tag mit Terminen, Konflikten, Müdigkeit. Abends findest du dich vor dem Kühlschrank wieder. Das Problem ist nicht dein fehlender Wille. Willenskraft ist wie ein begrenzter Akku, sie funktioniert nur, solange du ausreichend Energie, Ruhe und Ausgleich hast. Wenn Stress oder Erschöpfung dazukommen, reagiert dein Körper automatisch auf Überforderung. Er sucht Sicherheit und die findet er häufig in gewohnten Mustern. Wenn du also glaubst, du müsstest dich nur mehr anstrengen, erhöhst du unbewusst den inneren Druck und damit das Stresslevel deines Nervensystems.

Was stattdessen helfen kann:

Lerne, innezuhalten, wenn du merkst, dass du angespannt bist. Atme tief, bewege dich, nimm wahr, was gerade wirklich da ist (Müdigkeit, Wut, Überforderung).

Übung: Atme auf 4 ein, halte auf 4 den Atem an und atme auf 4 aus. Wiederhole das 5 Mal.

Willenskraft ersetzt keine Selbstwahrnehmung. Erst wenn du erkennst, was dein Körper dir signalisiert, kannst du neue Entscheidungen treffen.

Fehler Nr. 2: „Ich esse einfach weniger“

Viele versuchen, Kontrolle über ihr Essverhalten zu gewinnen, indem sie Kalorien reduzieren oder Mahlzeiten auslassen. Das wirkt auf den ersten Blick logisch, führt aber oft dazu, dass der Körper stärker auf Anspannung oder Energiemangel reagiert. Weniger Essen = weniger Energie = möglicher Stress. Der Körper sendet dann verstärkt Signale wie Hunger, Reizbarkeit oder Müdigkeit. Und je länger du versuchst, diese Signale zu ignorieren, desto stärker wird das Bedürfnis, endlich etwas zu essen. Wenn du dann nachgibst, interpretiert dein Gehirn das als „Sicherheitsgewinn“. So entsteht der Kreislauf aus Verzicht, Kontrolle, Erschöpfung und schlechtem Gewissen.

Was stattdessen helfen kann:

Regelmäßige, ausgewogene Mahlzeiten unterstützen einen ausgeglichenen Energiehaushalt und können das Stressempfinden verringern. Bewusst essen, mit Mahlzeiten, die dich satt und zufrieden machen. Es geht um Balance, nicht um Mangel. Struktur und Nährstoffvielfalt helfen, dich langfristig stabiler zu fühlen.

Tipp (Werbung in eigener Sache): Praktische Tipps und leckere Rezepte findest du in meinen beiden Büchern [Meine Basenernährung*](#) und [Basisch to go.*](#)

Fehler Nr. 3: „Ich mache jetzt Detox oder verzichte komplett“

Wenn wir frustriert sind, greifen wir oft zu extremen Maßnahmen: „Ich trinke jetzt nur noch Säfte!“, „Ich verzichte eine Woche auf alles!“ oder „Ich starte morgen eine Entgiftungskur.“ Das klingt nach Neuanfang, fühlt sich aber schnell an wie Bestrafung. Denn radikaler Verzicht ist für viele Menschen ein zusätzlicher Stressreiz. Das Nervensystem interpretiert ihn als Unsicherheit; der Stoffwechsel passt sich an, und das Verlangen nach „verbotenen“ Lebensmitteln kann sogar zunehmen. Viele erleben danach das klassische Muster: Ein paar Tage funktioniert es, dann kommen alte Gewohnheiten zurück und damit oft auch das Gefühl von Versagen. Wenn du einen Neustart möchtest, kann ein sanfter Wiedereinstieg in eine ausgewogene Ernährung hilfreicher sein als kurzfristige Extremprogramme. Zum Beispiel mit einem strukturierten 4- oder 9-Tage-Plan zur Entlastung und Neuausrichtung deiner Routinen (z.B. 9 Tage Basen Reset*).

Was du verstehen darfst

Nachhaltige Veränderung entsteht nicht durch Verzicht, sondern durch Verständnis. Dein Körper reagiert auf dein inneres Erleben, auf Stress, Druck oder Ruhe. Wenn du lernst, ihn mit Pausen, ausreichend Schlaf und regelmäßigen Mahlzeiten zu unterstützen, kann sich dein Wohlbefinden stabilisieren. Nicht über Nacht, aber Schritt für Schritt. Weniger Kontrolle, mehr Verbindung. Wenn du beginnst, deinem

Körper zuzuhören, seinen Stress, seine Signale, seine Bedürfnisse wahrzunehmen, kannst du bewusster und liebevoller reagieren. Je ausgeglichener dein Nervensystem ist, desto leichter fällt dir der bewusste Umgang mit dir selbst.

IV. Der Weg zur Lösung

Was wirklich hilft: Der erste Schritt aus dem Kreislauf

Alles beginnt mit einem Gedanken. Unsere Gedanken haben viel mehr Power, als wir oft glauben. Sie werden in Form eines Gefühls spürbar, du reagierst wütend, freudig, ängstlich oder überrascht. Und darauf basierend triffst du Entscheidungen, etwas tun oder lassen. Deine Handlung erzeugt also dein Ergebnis. Keine Magie, kein Zauber, die Handlung ist die Brücke zwischen deiner Innenwelt und Außenwelt und kreiert die Realität. Das was du jetzt gerade siehst, ist „**alter**“ **content**, basierend auf den Gedanken und Handlungen deiner Vergangenheit.

Wenn du also wirklich etwas verändern willst, fang bei deinen Gedanken an.

Deine neue Geschichte

Hier ist eine einfache Formel, die dich ab jetzt begleiten kann:

$$\mathbf{G \rightarrow E \rightarrow E \rightarrow H = R}$$

- **G** = Gedanke
- **E** = Emotion / Gefühl
- **E** = Entscheidung
- **H** = Handlung (Tun oder Lassen)
- **R** = Realität

Stell dir ab heute bewusst neue Fragen:

„Was kann ich jetzt denken und tun, um sofort mehr Energie zu haben?“

Sei wie die Biene, die gezielt Blüten ansteuert, statt wie die Fliege, die planlos umherschwirrt. Du entscheidest, wohin dein Fokus geht. Schon mal aufgefallen, die meisten Menschen sind wie Fliegen. Dies ist allerdings tatsächlich ein Urprogramm in uns, immer aufzupassen, dass keine Gefahr lauert. Heutzutage ist die Gefahr der Kollege, der uns den Job wegnimmt oder die anderen, die uns das letzte Brötchen oder den Parkplatz wegnehmen wollen ;-). Achte mal drauf ;-)

Und ja, das Unterbewusstsein liebt das alte Fahrwasser. Es wehrt sich gegen Veränderung und deswegen fühlt es sich am Anfang vielleicht schwierig an, neu zu denken.

Beobachte deine Gedanken

- Schau dir heute bewusst an, welche Gedanken automatisch auftauchen.
- Stell dir eine neue Frage und handle anders.
- Je öfter du das übst, desto leichter wird es.

Häufig reagieren wir herkömmlich: ungesundes, schnelles Essen, erster guter Gedanke wird übergangen, dann klappt es nicht, und die Gedanken drehen sich im Karussell (Selbstzweifel, Schuldgefühle, noch mehr Stress).

Wenn du beginnst, deine Gedanken bewusst wahrzunehmen und sie Schritt für Schritt anders zu lenken, bekommst du neue Perspektiven und kannst deine Realität nach und nach verändern.

Wenn du noch tiefer in die Mechanik von Gedanken, Gefühlen und Handlungen eintauchen willst, findest du im Kurs die komplette Formel, die genau aufzeigt, wie Realität entsteht.

Stress und Gedanken

Stress entsteht oft, weil alte Gedanken automatisch wieder auftauchen. Wenn wir diese Muster erkennen, können wir bewusst aus dem Kreislauf aussteigen. Deine Gedanken sind der Schlüssel, um zu verstehen, wie Stress und Reaktionen zusammenhängen und wie du Schritt für Schritt einen neuen Weg einschlägst.

Oft entscheiden wir uns für den Zweifel, anstatt für die Hoffnung und die Ideen, die wir haben. Für beides gibt es keine Beweise und doch wählen die meisten den Zweifel, die Angst und die Sorgen. Was wählst du ab heute?

Hinweis: Die folgenden Kapitel enthalten praktische Übungen und Impulse zur Selbstwahrnehmung und Stressregulation. Sie ersetzen keine medizinische oder therapeutische Behandlung.

Vom Erkennen zum Anwenden, dein nächster Schritt

Im letzten Kapitel hast du verstanden, dass deine Gedanken der Ausgangspunkt von allem sind. Jeder Gedanke löst ein Gefühl aus, beeinflusst deine Entscheidung und formt damit dein Ergebnis. Dieses Bewusstsein ist der Schlüssel, um alte Muster zu erkennen.

Doch Wissen allein verändert noch nichts. Jetzt geht es darum, dieses Verständnis in deinen Alltag zu bringen. Schritt für Schritt. Denn erst **wenn du beginnst, deine Gedanken bewusst** wahrzunehmen und neue Impulse zu setzen, entsteht Veränderung wirklich. So, wie du früher automatisch in Stress- oder Essgedanken gerutscht bist, kannst du jetzt ganz bewusst in die andere Richtung gehen und zwar in deine eigene **Aufwärtsbewegung**.

Im nächsten Kapitel findest du praktische Übungen, die dich dabei unterstützen, deine Gedanken zu lenken, dein Nervensystem zu beruhigen und wieder in deine innere Balance zu kommen. Sie sind einfach, alltagstauglich und helfen dir, das neue Bewusstsein in dein tägliches Erleben zu integrieren.

V. Die Aufwärtsbewegung

Unsere Gedanken sind wie kleine Samen, aus denen Gefühle, Entscheidungen und schließlich Handlungen entstehen. Wenn du also immer wieder in denselben Stress- oder Esskreislauf gerätst, liegt die Ursache oft nicht in mangelnder Disziplin, sondern darin, welche Gedanken in dir aktiv sind.

In diesem Kapitel lernst du einfache, aber wirkungsvolle Wege kennen, wie du deine Gedanken bewusster lenken kannst. Ziel ist, dein inneres Gleichgewicht zu stärken, damit du dich nicht länger von Stressgedanken steuern lässt, sondern selbst die Richtung bestimmst.

Hinweis: Die folgenden Übungen dienen der Entspannung und Selbstwahrnehmung. Sie ersetzen keine therapeutische oder medizinische Behandlung.

Übung 1: Der Gedanken-Stopp und einen Moment Pause einlegen

Immer dann, wenn du merkst, dass dein Kopf zu kreiseln beginnt, zum Beispiel, wenn du dich überfordert fühlst oder automatisch zur Schokolade greifst, sag innerlich oder laut: **„Stopp. Ich atme jetzt einmal tief durch.“**

Diese kurze Unterbrechung reicht, um deinem Nervensystem ein Signal zu geben: Es darf zur Ruhe kommen. Atme dann tief durch die Nase ein und langsam durch den Mund wieder aus. Wiederhole das drei Mal. Beobachte, welche Gedanken gerade da sind, **ohne sie zu bewerten**. Nur wahrnehmen. Allein diese Bewusstheit schafft Abstand.

Übung 2: Der Perspektiv-Wechsel. Von der Fliege zur Biene

Stell dir vor, du bist wie eine Fliege, die immer wieder um das Gleiche kreist, dieselben Gedanken, dieselben Probleme. Jetzt flieg bewusst in eine andere Richtung, wie eine Biene, die gezielt nach etwas Gutem sucht.

Frage dich:

- „Worauf möchte ich heute meinen Fokus lenken?“
- „Was ist gerade *auch* da, das gut ist?“

Diese bewusste Neu-Ausrichtung hilft deinem Gehirn, neue Verbindungen zu schaffen. Es **trainiert** deinen inneren Fokus auf Lösungen statt Probleme.

Übung 3: Gedanken notieren und loslassen

Wenn du merkst, dass dein Kopf voll ist, schreibe alles auf, was dich beschäftigt. Ohne Struktur, ohne Bewertung. Einfach raus damit. Danach lies dir durch, was du geschrieben hast und entscheide:

- „Was davon kann ich heute beeinflussen?“
- „Was darf ich loslassen?“

Diese Übung entlastet deinen Geist. Durch das Schreiben sortierst du unbewusst Gedanken und schaffst Platz für neue Klarheit.

Übung 4: Die neue Frage

Oft drehen sich unsere Gedanken im Kreis, weil wir uns unbewusst destruktive Fragen stellen wie „Warum schaffe ich das nie?“ oder „Was stimmt nicht mit mir?“. Stattdessen stell dir eine neue, konstruktive Frage:

- „Was kann ich jetzt tun, um mir gutzutun?“
- „Was würde eine ruhige, ausgeglichene Version von mir jetzt denken?“

Diese Art von Frage verändert deine innere Haltung und damit auch, wie dein Körper reagiert. **Denn dein Nervensystem reagiert auf Gedanken wie auf echte Erlebnisse.**

Übung 5: Die Mini-Aufwärtsbewegung

Wenn du merkst, dass du „nach unten rutschst“, also in Anspannung, Selbstkritik oder Stress, frag dich: **„Was ist der kleinste Schritt, der mich jetzt ein Stück aufwärts bringt?“**

Das kann sein:

- kurz aufstehen und tief durchatmen
- ein Glas Wasser trinken
- ein paar Schritte gehen
- jemandem eine liebe Nachricht schreiben

Kleine Handlungen können große Wirkung haben. Sie bringen dich aus der Abwärtsspirale in eine **Aufwärtsbewegung**, Schritt für Schritt.

Fazit:

Du kannst deine Gedanken nicht immer kontrollieren aber du kannst entscheiden, wie du mit ihnen umgehst. Mit jedem bewussten Gedanken stärkst du dein Nervensystem und damit deine Fähigkeit, ruhig und klar zu handeln. Und genau das ist der erste Schritt raus aus dem alten Kreislauf und hinein in einen neuen, stabilen Weg, der dir guttut.

Hinweis

Die Übungen dienen der Entspannung und Selbstwahrnehmung und ersetzen keine therapeutische Behandlung

Dein Moment zum Nachspüren

Bevor du in die nächsten Übungen gehst, nimm dir einen kurzen Moment Zeit, um innezuhalten. Es geht nicht darum, „richtig“ zu antworten, sondern ehrlich hinzuspüren.

Diese Reflexion hilft dir, das, was du gerade verstanden hast, wirklich in dir zu verankern:

- 1. Welche Gedanken begleiten dich am häufigsten, wenn du gestresst bist oder zu Essen greifst, obwohl du keinen Hunger hast?**
- 2. Wie fühlst du dich, wenn du diese Gedanken beobachtest, anstatt sie zu bewerten? Wie fühlst du dich, wenn du sie einfach weiter ziehen lässt, anstatt sie zu wiederholen?**
- 3. Was wäre ein neuer Gedanke, der dich in solchen Momenten stärken und beruhigen könnte? Was spricht dagegen, einem neuen Gedanken einen Chance zu geben?**
- 4. Welche kleine Handlung könntest du morgen wählen, die zu diesem neuen Gedanken passt?**

Atme einmal tief durch. Du hast gerade begonnen, deinen inneren Kompass neu auszurichten. Genau hier, in diesem bewussten Moment entsteht Veränderung.

Hinweis: Diese Reflexionsfragen dienen deiner Selbstwahrnehmung und ersetzen keine therapeutische oder medizinische Behandlung.

VI. Übungen für dein Nervensystem

Kommen wir nun zu weiteren Übungen. Ein ausgeglichenes Nervensystem ist die Basis für innere Ruhe, Klarheit und emotionale Stabilität. Im Alltag sind wir jedoch häufig einer Vielzahl von Reizen ausgesetzt – Termindruck, ständige Erreichbarkeit, Sorgen oder körperlicher Stress – und unser System reagiert darauf oft mit Anspannung.

Die folgenden Übungen helfen dir dabei, dein Nervensystem zu unterstützen und es schrittweise in einen Zustand von mehr Ausgeglichenheit zu bringen. Du kannst sie jederzeit und ohne großen Aufwand anwenden. Wichtig ist nicht die Perfektion, sondern die bewusste Hinwendung zu dir selbst.

1. Atemübungen für den Parasympathikus

Der Atem ist einer der einfachsten und gleichzeitig kraftvollsten Wege, um dein Nervensystem zu regulieren. Besonders der **Parasympathikus**, der Teil deines Nervensystems, der für Entspannung zuständig ist, wird durch ruhiges, bewusstes Atmen aktiviert.

Übung: Verlängertes Ausatmen

1. Setze oder lege dich bequem hin.
2. Atme tief durch die Nase ein und zähle dabei langsam bis vier.
3. Halte den Atem für zwei Sekunden.
4. Atme nun durch den Mund doppelt so lang aus – also bis acht.
5. Wiederhole diesen Rhythmus für etwa zwei bis drei Minuten.

Diese einfache Technik signalisiert deinem Körper: „Ich bin sicher.“ Das Herz schlägt ruhiger, die Muskeln entspannen sich und der Geist wird klarer. Du kannst diese Übung morgens zum Start in den Tag oder abends vor dem Schlafengehen anwenden.

Variation – Box-Breathing (4-4-4-4)

Einatmen 4 Sekunden – halten 4 Sekunden – ausatmen 4 Sekunden – halten 4 Sekunden.

Diese gleichmäßige Struktur kann helfen, innere Unruhe auszugleichen und dich in Balance zu bringen.

2. Vagusnerv-Stimulation

Der **Vagusnerv** verbindet Gehirn, Herz und Verdauungsorgane miteinander und spielt eine zentrale Rolle in der Stressregulation. Durch sanfte Reize kann er unterstützt und aktiviert werden.

Einfache Übungen zur Stimulation:

- **Kalt-Warm-Impuls:** Beginne den Tag mit einer kurzen kalten Gesichtsdusche oder spüle den Nacken mit kaltem Wasser ab. Der Temperaturreiz kann den Vagusnerv aktivieren und erfrischt gleichzeitig.
- **Summen oder Singen:** Summen, Brummen oder Singen erzeugt Vibrationen im Hals- und Brustraum, die beruhigend auf den Vagusnerv wirken können. Probiere es aus: schließe kurz die Augen und summe für 1–2 Minuten leise vor dich hin.
- **Gähnen und tiefe Seufzer:** Beides sind natürliche Entspannungsmechanismen des Körpers. Erlaube sie dir bewusst – ohne sie zu unterdrücken.

Diese kleinen Übungen lassen sich wunderbar in den Alltag einbauen – zum Beispiel beim Autofahren, Spaziergehen oder unter der Dusche.

*Tipp: Kennst du schon den **Vagusnerv-Stimulator***? Das Gerät kann als unterstützendes Hilfsmittel im Alltag verwendet werden. Es wird sanft und nicht-invasiv eingesetzt und lässt sich unkompliziert in deine Routine integrieren.*

3. Mini-Dehnübungen für zwischendurch

Sanfte Bewegungen helfen, Spannung im Körper abzubauen und gleichzeitig das Nervensystem zu regulieren. Dabei geht es nicht um sportliche Leistung, sondern um **achtsames Bewegen** und Fühlen.

Übung 1: Schulterkreisen

Setze dich aufrecht hin, lasse die Schultern locker hängen. Atme ein und hebe die Schultern sanft zu den Ohren, atme aus und rolle sie langsam nach hinten unten. Wiederhole dies zehnmal.

Übung 2: Herzöffnung

Stelle dich hüftbreit auf, verschränke die Hände hinter dem Rücken und ziehe sie leicht nach unten. Öffne dabei den Brustkorb, atme tief ein, und spüre, wie der Atem

Raum schafft. Diese Bewegung kann das Gefühl von Weite und Leichtigkeit unterstützen.

Übung 3: Nacken-Reset

Lege eine Hand auf deinen Hinterkopf, die andere aufs Herz. Atme tief ein, neige den Kopf leicht nach vorne und spüre die Dehnung im Nacken. Halte den Atem für einen Moment und atme aus. Wiederhole dies drei- bis viermal.

Diese kleinen Dehnungen kannst du mehrmals täglich machen – auch am Schreibtisch oder beim Kochen.

4. Tapping / Finger-Übung

Das **Tapping**, auch bekannt als Klopftechnik, kann helfen, das Nervensystem sanft zu beruhigen. Durch das rhythmische Klopfen bestimmter Punkte auf dem Körper werden Körperempfindungen bewusster wahrgenommen und Spannung kann sich lösen.

Einfache Finger-Übung für unterwegs:

1. Berühre Daumen und Zeigefinger leicht miteinander.
2. Atme tief ein und aus.
3. Gehe dann langsam weiter – Daumen mit Mittelfinger, Ringfinger, kleiner Finger.
4. Wiederhole diesen Rhythmus einige Minuten lang.

Diese Übung kannst du diskret überall anwenden – beim Warten, in Meetings oder unterwegs. Sie hilft dir, dich wieder mit dem Hier und Jetzt zu verbinden und innerlich zur Ruhe zu kommen.

5. Achtsames Essen – mit Fokus auf die Sinne

Unser Nervensystem reagiert stark auf die Art, wie wir essen. Oft essen wir hastig, nebenbei oder in Stresssituationen. Achtsames Essen hilft, den Parasympathikus zu aktivieren und das Verdauungssystem zu entlasten.

Übung: Sinnesfokus beim Essen

1. Wähle eine Mahlzeit oder einen Snack und setze dich bewusst hin.

2. Schaue dir dein Essen genau an – Farben, Formen, Strukturen.
3. Rieche daran und nimm den Duft wahr.
4. Nimm einen Bissen und kaue langsam. Spüre die Konsistenz, den Geschmack und das Gefühl im Mund.
5. Atme zwischendurch bewusst aus, bevor du den nächsten Bissen nimmst.

Diese Übung hilft, Stress während des Essens zu reduzieren und deinem Körper das Signal zu geben, dass jetzt Zeit für Ruhe und Regeneration ist.

Fazit

Regelmäßige kleine Übungen sind oft wirkungsvoller als seltene, lange Einheiten. Es geht nicht darum, alles perfekt zu machen, sondern darum, **dein Nervensystem bewusst wahrzunehmen** und dir regelmäßig Momente der Ruhe zu schenken.

Mit Atem, Achtsamkeit und sanfter Bewegung stärkst du Schritt für Schritt deine innere Balance.

VII. Bonus

Als Bonus habe ich für dich nicht nur noch gesunde Rezepte, sondern weitere Anregungen, die dich dabei unterstützen, dich im Alltag vitaler und ausgeglichener zu fühlen.

Schnelle & gesunde Rezeptideen

Gesunde Ernährung darf leicht sein. Diese Rezeptideen bringen dich ohne großen Aufwand in Balance, ideal für deinen Alltag.



Frühstücksideen

Warmes Apfel-Zimt-Porridge

Haferflocken in pflanzlicher Milch mit geriebenem Apfel, Zimt und gehackten Mandeln kurz aufkochen – wohltuend und sanft für den Start in den Tag.

Grüner Frühstückssmoothie

Spinat, ½ Banane, 1 Kiwi, 1 TL Leinsamen und Wasser mixen. Frisch, leicht und einfach gut.

Avocado-Toast

Avocado auf Vollkorn- oder Buchweizenbrot, mit Zitronensaft, Kresse und Sesam verfeinert. Schnell, sättigend, bewusst.



Mittagessen

Gemüse-Quinoa-Pfanne

Paprika, Brokkoli, Zucchini in Olivenöl anbraten, Quinoa dazu, mit Kräutern und Zitronensaft abschmecken.

Ofenkartoffeln mit Kräuterquark

Kartoffeln im Ofen garen, mit frischen Kräutern, Quark oder pflanzlicher Alternative und etwas Leinöl servieren.

Rote-Linsen-Curry

Rote Linsen, Kokosmilch, Karotten und Currypaste kurz köcheln lassen – wärmend und wunderbar aromatisch.

Abendessen

Zucchini-Nudeln mit Gemüsesugo

Zucchini spiralisieren, kurz anbraten, mit Tomatensauce und Basilikum servieren.

Basische Gemüsesuppe

Sellerie, Lauch, Karotten und Ingwer weich kochen, pürieren, mit Kräutersalz abschmecken.

Ofengemüse mit Hummus-Dip

Saisonales Gemüse im Ofen rösten, mit cremigem Hummus genießen (perfekt für einen entspannten Abend).

Snacks

Dattel-Energy-Balls

Datteln, Nüsse, Kakao und Haferflocken mixen, kleine Kugeln formen – dein schneller Energie-Booster.

Gemüsesticks mit Avocado-Dip

Karotten, Gurken und Paprika mit einem einfachen Avocado-Dip genießen.

Mandeln & Beeren

Eine Handvoll ungesalzene Mandeln mit frischen Beeren – natürlich und sättigend.

Getränke

Zitronen-Ingwer-Wasser

Ingwer- und Zitronenscheiben in warmem Wasser ziehen lassen – ideal am Morgen.

Grüner Smoothie-Drink

Spinat, Apfel, Gurke und Limette mixen – sanft und erfrischend.

Basischer Kräutertee

Kräutermischung aus Brennnessel, Löwenzahn und Pfefferminze – perfekt für kleine Pausen im Alltag.

Mini-Routine für deinen Alltag

Diese einfache Routine bringt dich jeden Tag zurück in deine Mitte, ohne Druck, ohne Aufwand. Hinweis: Es handelt sich hierbei um *allgemeine Empfehlung zur Selbstfürsorge, keine medizinische Anleitung*.

Morgens:

- Ein Glas lauwarmes Wasser mit Zitronensaft trinken.
- Drei Minuten bewusst atmen.
- Drei Dinge notieren, für die du dankbar bist.

Mittags:

- Kurz dehnen oder spazieren gehen.
- Mahlzeit achtsam genießen (ohne Ablenkung).

Abends:

- 30 Minuten vor dem Schlafen: Bildschirm aus, Licht dämpfen.
- Dankbarkeit oder schöne Momente notieren.
- Den Tag mit einem tiefen Atemzug abschließen.

Reflexion:

Welche kleine Gewohnheit tut mir im Alltag besonders gut und möchte ich ab morgen fest in meine Routine aufnehmen?

Meine persönlichen Entspannungs-Tools

Ich liebe es, mich zwischendurch bewusst zu entspannen und auf meinen Körper zu hören. Diese Tools helfen mir dabei, vielleicht inspirieren sie dich auch:

Akupressurmatte: Unterstützt die Entspannung und hilft, den Körper bewusst wahrzunehmen.

Duftöle: Ätherische Öle wie Lavendel oder Orange schaffen eine beruhigende Atmosphäre.

Entspannungs-Playlist: Sanfte Musik oder Naturklänge helfen, abzuschalten.

Weitere Inspirationen:

- **Achtsamkeits-App** (z. B. „Headspace“ für geführte Atemübungen)
- [Tageslichtlampe](#)* (besonders hilfreich an dunklen Tagen)
- [Dankbarkeitsjournal](#) *(für klare Gedanken und mehr Bewusstheit)



Frage an dich:

Was tut mir gut, wenn ich wirklich loslassen will – Bewegung, Ruhe oder Musik?

Rechtssicherheits-Hinweis: Dieser Abschnitt enthält ausschließlich allgemeine Wohlfühl- und Ernährungsempfehlungen. Er ersetzt keine medizinische Beratung oder Behandlung. Alle Produktbeispiele sind persönliche Erfahrungswerte, keine Heil- oder Wirkversprechen.

Dein Mini-Leitfaden für innere Balance im Alltag

Hier findest du eine kleine Übersicht, wie du in herausfordernden Situationen bei dir bleiben und dein Nervensystem unterstützen kannst. Jede Situation ist eine Einladung, kurz innezuhalten, dich wieder mit dir selbst zu verbinden und deinem Körper Sicherheit zu geben. Dieser Mini-Leitfaden hilft dir, im Alltag bewusster zu reagieren anstatt dich von Stress, Erwartungen oder Emotionen mitreißen zu lassen.

Stress im Büro

Übung: Lege kurz die Hand auf dein Herz und atme dreimal tief durch die Nase ein und langsam durch den Mund aus. Spüre, wie dein Körper mit jedem Ausatmen etwas weicher wird.

Gedanke: „Ich darf kurz anhalten. Ein klarer Kopf entsteht in der Ruhe, nicht im Druck.“

Stress mit dem Partner

Übung: Bevor du reagierst, nimm bewusst zwei Schritte Abstand oder setze dich kurz hin. Spüre deine Füße auf dem Boden und atme in den Bauch.

Gedanke: „Ich muss nicht sofort antworten. Ich darf fühlen, bevor ich handle.“

Stress im Straßenverkehr

Übung: Atme tief aus, lockere bewusst deine Schultern und lenke deine Aufmerksamkeit auf den Körperkontakt zum Sitz.

Gedanke: „Ich bin sicher. Ich bleibe ruhig, auch wenn es um mich herum hektisch ist.“

Stress bei Familienfeiern

Übung: Wenn du merkst, dass es zu viel wird, geh kurz an die frische Luft oder auf die Toilette. Atme tief ein, zähle beim Ausatmen bis vier.

Gedanke: „Ich darf Pausen machen, auch wenn andere weitermachen.“

Stress mit Vorgesetzten

Übung: Richte deine Wirbelsäule bewusst auf, atme tief durch und entspanne den Kiefer.

Gedanke: „Ich bleibe in meiner Haltung – innerlich ruhig, auch wenn es außen unruhig ist.“

Stress mit Eltern

Übung: Spüre kurz deinen Atem und erinnere dich daran, dass du heute erwachsen bist. Du kannst reagieren – du musst nicht automatisch funktionieren.

Gedanke: „Ich darf heute anders reagieren als früher.“

Stress mit Nachbarn

Übung: Atme tief aus und erinnere dich: Nicht jeder Konflikt braucht sofort eine Lösung.

Gedanke: „Ich wähle Gelassenheit statt Rechthaben.“

Jemand geht über deine Grenzen

Übung: Stell dir beim Atmen eine schützende Hülle um dich herum vor.

Gedanke: „Ich darf Stopp sagen, freundlich, aber klar.“

Jemand übergeht dich

Übung: Atme ruhig ein, richte dich auf und sprich bewusst mit fester, klarer Stimme.

Gedanke: „Meine Stimme hat Gewicht – auch wenn sie leise ist.“

Jemand provoziert dich

Übung: Bevor du reagierst, atme einmal tief ein und aus. Beobachte den Impuls, aber handle nicht sofort.

Gedanke: „Ich entscheide, wann und wie ich reagiere.“

Du bist unter Zeitdruck

Übung: Halte für 30 Sekunden inne, schließe die Augen und fokussiere dich auf *eine* Sache, die jetzt wirklich wichtig ist.

Gedanke: „Ich darf eins nach dem anderen tun.“

Dir wird alles zu viel

Übung: Lege beide Hände auf deinen Bauch und spüre, wie er sich mit jedem Atemzug hebt und senkt.

Gedanke: „Ich bin da. Schritt für Schritt reicht.“

Zu hoher Erwartungsdruck

Übung: Atme tief aus, lockere Schultern und Kiefer, und erinnere dich daran, dass Perfektion keine Voraussetzung für Wert ist.

Gedanke: „Ich bin genug – auch ohne alles perfekt zu machen.“

Zu wenig Zeit für dich

Übung: Plane bewusst zwei Minuten „Nichtstun“ ein. Setze dich hin, schließe die Augen und atme in Stille.

Gedanke: „Ich darf Raum für mich schaffen, auch im Trubel.“

Zu viel Information und Krach im Außen

Übung: Schalte kurz alles aus, Handy, Musik, Stimmen. Schließe die Augen und lausche der Stille zwischen den Geräuschen.

Gedanke: „In der Stille finde ich mich wieder.“

Mini-Leitfaden auf einen Blick

Situation

Übung / Gedankenausrichtung

Stress im Büro

Hand aufs Herz, dreimal tief durchatmen.
Spüre, wie dein Körper weicher wird.

☁ „Ein klarer Kopf entsteht in der Ruhe,
nicht im Druck.“

Stress mit dem Partner

Zwei Schritte Abstand nehmen, Füße
spüren, in den Bauch atmen.

☁ „Ich darf fühlen, bevor ich handle.“

Stress im Straßenverkehr

Tief ausatmen, Schultern lockern,
Körperkontakt zum Sitz spüren.

☁ „Ich bleibe ruhig, auch wenn es um mich
herum hektisch ist.“

Stress bei Familienfeiern

Kurz rausgehen oder auf die Toilette, tief
einatmen und bis vier ausatmen.

☁ „Ich darf Pausen machen, auch wenn
andere weitermachen.“

Stress mit Vorgesetzten

Aufrecht hinsetzen, Kiefer entspannen,
ruhig atmen.

☁ „Ich bleibe in meiner Haltung – innerlich
ruhig, auch wenn es außen unruhig ist.“

Stress mit Eltern

Bewusst atmen, dich daran erinnern, dass
du heute erwachsen bist.

☁ „Ich darf heute anders reagieren als
früher.“

Stress mit Nachbarn

Tief ausatmen und bewusst loslassen.

☁ „Ich wähle Gelassenheit statt
Rechthaben.“

Jemand geht über deine Grenzen

Schutzschild visualisieren, ruhig atmen.

☁ „Ich darf Stopp sagen – freundlich, aber
klar.“

Jemand übergeht dich

Aufrecht stehen, bewusst mit fester Stimme
sprechen.

☁ „Meine Stimme hat Gewicht – auch
wenn sie leise ist.“

Jemand provoziert dich

Einmal tief durchatmen, Impuls beobachten,
nicht sofort reagieren.

☁ „Ich entscheide, wann und wie ich
reagiere.“

Du bist unter Zeitdruck

Kurz innehalten, Augen schließen, eine Sache wählen, die jetzt wichtig ist.

💭 „Ich darf eins nach dem anderen tun.“

Dir wird alles zu viel

Hände auf den Bauch, Atem spüren.

💭 „Ich bin da. Schritt für Schritt reicht.“

Zu hoher Erwartungsdruck

Schultern und Kiefer entspannen, bewusst ausatmen.

💭 „Ich bin genug – auch ohne alles perfekt zu machen.“

Zu wenig Zeit für dich

Zwei Minuten „Nichtstun“ – Augen schließen, einfach atmen.

💭 „Ich darf Raum für mich schaffen, auch im Trubel.“

Zu viel Information und Krach im Außen

Alles aus, kurz in die Stille hören.

💭 „In der Stille finde ich mich wieder.“

Fazit

Du musst nicht jeden Tag perfekt meistern. Es reicht, dich immer wieder kurz mit dir selbst zu verbinden. Diese kleinen Momente der Achtsamkeit summieren sich und schenken dir langfristig mehr innere Ruhe, Klarheit und Vertrauen in dich selbst.

Dein nächster Schritt – die 11-Tage-Challenge & das Workbook

Du hast nun neue Erkenntnisse darüber, **wie dein Nervensystem funktioniert** und **wie du es Schritt für Schritt in Balance bringen kannst**. Jetzt geht es darum, dieses Wissen **im Alltag lebendig werden zu lassen und auch umzusetzen**.

Wenn du dir bei den ersten Schritten Unterstützung wünschst, dann begleite mich durch die **11-Tage-Challenge „Gelassen essen“** – dein praktischer Leitfaden für mehr Ruhe, Bewusstsein und Balance im Alltag.

In diesen 11 Tagen integrieren wir gemeinsam kleine, einfache Maßnahmen in deinen Tag, die dir helfen, mit herausfordernden Situationen gelassener umzugehen und dein Nervensystem liebevoll zu regulieren.



Das Besondere:

Die Challenge im Wert von **11,11 €** ist für Leser:innen dieses E-Books **kostenfrei enthalten**.

Begleitend dazu erhältst du kostenfrei dein **Workbook „Gelassen essen“** – deinen 11-Tage-Begleiter mit täglichen Impulsen, Reflexionsfragen und kleinen Übungen, die dich sanft in die Umsetzung führen.

Du bekommst (auf Telegram):



jeden Morgen eine Meditation



eine kleine Übung, die du leicht in deinen Alltag integrieren kannst



eine Audio mit Tagesimpuls für dein Nervensystem

Denn: Es sind **nicht die großen Schritte**, die Veränderung bringen, sondern die **kleinen, regelmäßigen Handlungen**, die du liebevoll beibehältst.

Mach mit, nimm dir jeden Tag ein paar Minuten nur für dich – und spüre, wie viel leichter der Alltag wird, wenn dein Nervensystem in Balance ist.

Hier kannst du dich für die kostenlose Challenge eintragen: **[11 Tage Challenge - Gelassen essen](#)**

Ruhe, Vertrauen und ein natürliches Essverhalten

Von Erkenntnis zu echter Veränderung

Vielleicht hast du beim Lesen gespürt, dass es in Wahrheit nie nur um das Essen ging. Sondern darum, wie du dich fühlst, wenn du gestresst bist. Wie du reagierst, wenn dein Nervensystem Alarm schlägt. Und wie tief verwurzelt alte Muster manchmal noch wirken, selbst dann, wenn du schon so viel verstanden hast.

Genau hier beginnt echte Veränderung.

Wenn du bereit bist, über reine Erkenntnis hinauszugehen und dein Unterbewusstsein wirklich mit einzubeziehen, dann begleitet dich [„Die 95 %-Formel“](#) auf die nächste Stufe deiner Reise.

Etwa **5 %** deiner Entscheidungen triffst du aktiv mit dem Verstand. Die restlichen **95 %** laufen automatisch über dein Unterbewusstsein, gespeist aus Erfahrungen, Gewohnheiten und alten Schutzmechanismen.

Diese unbewussten Programme beeinflussen, wie du auf Stress reagierst, warum du manchmal zum Essen greifst, obwohl du es gar nicht willst, und weshalb es sich so anfühlen kann, als würdest du mit angezogener Handbremse durchs Leben gehen.

Mit der **95 %-Formel**, einem Teil der **5 Stufen der Veränderung**, lernst du, dein Unterbewusstsein liebevoll einzubeziehen, statt dagegen anzukämpfen. Du verstehst, was in dir wirkt und beginnst, diese inneren Muster Schritt für Schritt zu verändern.

In den **5 Stufen der Veränderung** lernst du,

✨ dein [Nervensystem zu stärken](#),

✨ alte [Reaktionsmuster im Unterbewusstsein](#) zu erkennen und bewusst neu auszurichten,

✨ und Schritt für Schritt das zu verkörpern, was du dir innerlich schon so lange wünschst: [mehr Ruhe, Vertrauen und ein natürliches Essverhalten](#).

Dieses E-Book schenkt dir Bewusstsein. Die Challenge bringt dich in Bewegung.

Und die **95 %-Formel** unterstützt dich dabei, neue Wege zu finden, im Einklang mit dir selbst.

Starte hier deine Reise: [Die 95% Formel](#).

**Deine innere Transformation beginnt dort,
wo du aufhörst, gegen alte Muster zu kämpfen
und anfängst, mit dir zu arbeiten – statt gegen dich.**

→ Starte deine Reise: [**5 Stufen der Veränderung.**](#)
Von Erkenntnis zu echter innerer Veränderung.

Hinweis & rechtlicher Disclaimer

Dieses E-Book dient ausschließlich der Information, Inspiration und persönlichen Weiterentwicklung. Es ersetzt keine ärztliche, psychotherapeutische oder ernährungsmedizinische Beratung oder Behandlung. Alle Inhalte wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Wissen erstellt, erheben jedoch keinen Anspruch auf Vollständigkeit oder wissenschaftliche Verbindlichkeit. Die beschriebenen Methoden, Übungen und Impulse dienen der Selbstreflexion und Unterstützung im Alltag. Solltest du körperliche oder psychische Beschwerden haben, wende dich bitte an eine Ärztin, einen Arzt oder eine qualifizierte Therapeutin bzw. einen Therapeuten. Die Autorin übernimmt keine Haftung für etwaige Nachteile, die direkt oder indirekt aus der Anwendung der in diesem E-Book enthaltenen Informationen entstehen könnten.

Hinweis auf Affiliate-Links *

*Bei den Links in diesem Dokument handelt es sich um Affiliate Links. Bei einem Verkauf erhalte ich eine Provision. Auf den Preis des Produkts hat dies keinen Einfluss.

Mehr zu Imke Kleinert



Mach auch du es dir einfach und lebe einen gesunden basischen Lifestyle in Leichtigkeit. Als Autorin habe ich mehrere Bücher zur basenreichen Ernährung veröffentlicht sowie ein Online Training entwickelt.

Mit meinen Kooperationspartnern entwickle ich zudem gerne neue Ideen sowie Projekte oder schreibe für Onlinemagazine (MyPfadfinder). In meinen Coachings zur basischen Ernährung kombiniere ich Mentaltraining, um gesunde Essgewohnheiten oder das Abnehmvorhaben zu unterstützen.

Hast Du Fragen an mich? Dann schreibe mir doch einfach eine Email oder buche direkt ein [Beratungsgespräch](#). Ich freue mich auf Dich!

Mehr über meinen basischen Weg findest du auch hier: [Mein basischer Weg](#)

Viele Grüße

Imke Kleinert

Impressum

Imke Kleinert

c/o RA Matutis

Berliner Straße 57

14467 Potsdam

E-Mail: info@imkekleinert.de

Telefon: 0178 5530962

Website: <https://imkekleinert.de/>

Verantwortlich für redaktionelle Inhalte

Imke Kleinert

Von der Umsatzsteuer gemäß § 19 Umsatzsteuergesetz befreit.

Haftung für Links

Externe Links unserer Internetseite führen zu Inhalten fremder Anbieter. Für diese Inhalte ist allein der jeweilige Anbieter verantwortlich. Bei bekannt werden von Rechtsverletzungen werden diese Links umgehend entfernt.