

EIN GUIDE VON BODYKOMPASS



Der Bodykompass *Code*

Die 5 Muster, die dich beim Essen wie ferngesteuert fühlen lassen — und wie du sie entschlüsselst. Ohne Diät, ohne Druck, ohne Kampf gegen dich selbst.

Zuhören statt kontrollieren.

STEPHANIE MUGWYLER-GREDIG · BODYKOMPASS

Dein Essverhalten hat einen *Code*.

Und sobald du ihn liest, wird aus „Ich habe keine Disziplin“ plötzlich „Ah — darum passiert das“.

Vielleicht kennst du das: Der Abend kommt, und wie ferngesteuert stehst du vor dem Kühlschrank. Du isst, obwohl du keinen Hunger hast. Du nimmst dir hundert Mal vor, „ab morgen diszipliniert zu sein“ — und fühlst dich schlecht, wenn es wieder nicht klappt.

Ich möchte dir etwas sagen, das dein Verhältnis zum Essen verändern kann: **Dein Essverhalten ist kein Charakterfehler. Es ist Kommunikation.**

*Dein Körper macht nichts gegen dich.
Er macht alles für dich — auch wenn es sich
manchmal nicht so anfühlt.*

Hinter dem, was sich wie Kontrollverlust anfühlt, stecken 5 wiederkehrende Muster — der Code, der bei fast jeder Frau auftaucht, die zu mir kommt. Kein Willensproblem, sondern ein Nervensystem, das nach Sicherheit sucht, und ein Körper, dessen Bedürfnisse lange übergangen wurden.

Auf den nächsten Seiten entschlüsseln wir diese 5 Muster gemeinsam — eins nach dem anderen. Du lernst sie zu lesen statt zu bekämpfen, und findest am Ende den einen Ansatz, der bei mir und meinen Klientinnen wirklich alles verändert hat.

Nimm dir 15 ruhige Minuten. Lies es nicht wie eine To-do-Liste — lies es wie einen Brief.

Die *5 Muster*, die keine Schwäche sind

Diese fünf tauchen bei so vielen Frauen auf — und fast alle glauben, sie seien die Einzigen. Erkennst du dich wieder? Dann bist du nicht „zu wenig diszipliniert“. Dein System versucht, dir etwas zu sagen. Merk dir, welche dir am nächsten sind.

● 1 · Heisshunger

Am Abend zieht es dich wie ferngesteuert zum Süßen. Kein Kontrollverlust — dein Nervensystem sucht nach Beruhigung, nachdem es den ganzen Tag „funktioniert“ hat.

● 2 · Essen gegen Gefühle

Du isst nicht, weil du hungrig bist, sondern weil du Stress, Leere oder Anspannung nicht anders halten kannst. Essen ist deine schnellste, verlässlichste Beruhigung.

● 3 · Der Körper als Gegner

Du versuchst, deinen Körper zu kontrollieren, statt seinen Signalen zu vertrauen. Hunger, Sättigung, Müdigkeit — alles wird hinterfragt statt gefühlt.

● 4 · Alles oder nichts

Entweder „perfekt“ essen oder komplett fallenlassen. Ein Dazwischen fühlt sich fremd an — und genau dieser Druck macht alles schlimmer.

● 5 · Der Zyklus als Blackbox

Manche Wochen läuft alles, in anderen bist du reizbar, erschöpft, heisshungrig — und niemand hat dir gesagt, dass dein Zyklus Appetit, Energie und Stimmung mitsteuert.

Wichtig: Keines dieser Muster bedeutet, dass mit dir etwas nicht stimmt. Sie sind der Code — und jeder Code lässt sich entschlüsseln. Genau das machen wir jetzt.

Den Code *lesen*, statt ihn bekämpfen

Jedes der fünf Muster ist eine Botschaft. Sobald du sie verstehst, verliert das Muster seine Macht über dich.

1 Heisshunger sagt: „Ich brauche Sicherheit.“

Dein Körper will schnelle Energie, weil er im Stressmodus ist. Nicht der Zucker ist das Problem — die fehlende Beruhigung davor ist es.

2 Essen gegen Gefühle sagt: „Etwas will gefühlt werden.“

Essen betäubt kurzfristig, was gerade zu viel ist. Die Frage ist nie „Wie höre ich auf?“, sondern „Was brauche ich hier eigentlich?“.

3 Der Körper als Gegner sagt: „Wir haben den Kontakt verloren.“

Jahrelange Kontrolle hat das Vertrauen in deine Signale überlagert. Es ist wieder lernbar — Schritt für Schritt.

4 Alles-oder-nichts sagt: „Der Druck ist zu hoch.“

Perfektionismus erzeugt genau die Ausbrüche, die er verhindern will. Das freundliche Dazwischen ist der Ausweg, nicht die Strenge.

5 Der Zyklus sagt: „Arbeite mit mir, nicht gegen mich.“

Wenn du weisst, in welcher Phase du mehr Energie, mehr Ruhe oder mehr Nahrung brauchst, hört der Kampf gegen den eigenen Appetit auf.

Der Grund ist nicht dein *Wille*.

*Wenn Kontrolle die Lösung wäre, wärst du längst am Ziel.
Du hast es oft genug versucht.*

Alle fünf Muster haben eine gemeinsame Wurzel: Jede Diät sendet deinem Körper dieselbe Botschaft — **es ist nicht genug da**. Dein System reagiert so, wie es über Jahrtausende gelernt hat: mehr Hunger, mehr Gedanken ans Essen, mehr Heisshunger. Nicht, weil du schwach bist. Weil du am Leben bleiben sollst.

Der Kreislauf, den fast alle kennen

Restriktion → Heisshunger → „Kontrollverlust“ → Schuldgefühl → noch strengere Regeln → noch mehr Heisshunger. Der Ausstieg gelingt nicht durch mehr Strenge, sondern durch weniger Kampf.

Deshalb funktioniert der Bodykompass Code anders herum: Statt die Muster zu unterdrücken, gibst du deinem Körper das, was er unter ihnen sucht — Sicherheit, Verständnis und Verbindung. Dann lösen sie sich von selbst.

*Der Weg raus führt nicht über mehr Regeln. Er führt über
Verstehen und Sicherheit.*

4 Schritte, die den Code *aauflösen*

Keine Regeln, keine Verbote. Vier Bewegungen, die auf alle fünf Muster wirken — weil sie an der gemeinsamen Wurzel ansetzen. Du kannst sie ab heute üben, in deinem Tempo.

1 Pausieren statt reagieren

Bevor du beim nächsten Heißhunger zugreifst: eine Hand aufs Herz, drei langsame Atemzüge. Du entscheidest dich nicht gegen das Essen — du gibst deinem Nervensystem nur eine Sekunde Sicherheit. Manchmal reicht das schon, oft nicht. Beides ist okay.

2 Den Hunger hinter dem Hunger fragen

Statt „Was darf ich essen?“ frag: „Was brauche ich gerade wirklich?“ Ist es Hunger — dann iss. Ist es Erschöpfung, Einsamkeit, Stress — dann darf Essen trotzdem da sein, aber du weißt jetzt, worum es eigentlich geht.

3 Regulieren, bevor du isst

Ein reguliertes Nervensystem trifft andere Entscheidungen. Kurz nach draußen, ein warmes Getränk, Schultern lockern, ausatmen. Nicht als Trick, um weniger zu essen — sondern um wieder wählen zu können statt getrieben zu sein.

4 Dir selbst freundlich begegnen

Der wichtigste Schritt. Jedes „so ein Versagen“ hält den Kreislauf am Leben. Sprich mit dir, wie du mit einer guten Freundin sprechen würdest. Selbstmitgefühl ist keine Ausrede — es ist die Voraussetzung für echte Veränderung.

Die *60-Sekunden-*Ankerübung

Diese kleine Übung kannst du überall machen — am Schreibtisch, in der Küche, im Auto. Immer dann, wenn du merkst, dass etwas in dir nach Essen ruft, obwohl der Bauch nicht hungrig ist.

SO GEHT'S

1. **Ankommen.** Beide Füße auf den Boden. Spüre den Kontakt. Du bist hier, jetzt, in Sicherheit.
2. **Atmen.** Vier Zählzeiten einatmen, sechs Zählzeiten ausatmen. Der lange Ausatem sagt deinem Nervensystem: Es ist okay.
3. **Benennen.** „Gerade fühle ich mich ____.“ Nur benennen, nicht bewerten. Gefühle, die gesehen werden, müssen nicht mehr betäubt werden.
4. **Wählen.** Jetzt entscheide — aus Ruhe, nicht aus Druck. Vielleicht isst du. Vielleicht nicht. Wichtig ist: Du hast gewählt.

Du wirst nicht jedes Mal „widerstehen“ — und darum geht es auch gar nicht. Es geht darum, den Automatismus zu unterbrechen und dir die Wahl zurückzuholen. Jedes Mal, wenn du pausierst, baust du eine neue Verbindung zu dir auf.

Eine kleine Erinnerung

Fortschritt sieht nicht aus wie „nie wieder Heißhunger“. Fortschritt sieht aus wie: Du merkst früher, was los ist. Du bist milder mit dir. Du erholst dich schneller. Das ist echte Veränderung — leise, aber tief.

WIE ICH ARBEITE

Das Bodykompass Modell

Dieser Guide ist ein erster Blick auf deinen Code. In meiner Begleitung schauen wir auf das ganze Bild — nach einem Modell, das Körper und Seele zusammen denkt.



Statt an einem einzelnen Symptom zu ziehen, arbeiten wir auf allen Ebenen: hormonelle Balance, stabile Energie, weniger Heißhunger, Essfreiheit, Regeneration und ein neues Vertrauen in deinen Körper.

Schön, dass du meinen Beitrag kommentiert hast — ich freue mich, dich hier zu haben.

Antworte mir gern direkt auf meine Nachricht, wenn du wissen möchtest, wie das für dich aussehen kann.

Von Herzen, Stephanie

Dein Körper ist dein Kompass.