

# Calm & Control



Ein Klangprogramm für ein entspannteres Essverhalten

## Warum wir oft anders essen, als wir wollen

Viele Menschen kennen das:

Man isst, obwohl man keinen echten Hunger hat.

Man greift zu Snacks, wenn der Tag anstrengend war.

Oder man fühlt sich nach dem Essen unwohl, ohne genau zu wissen, warum.

Die Ursache liegt selten im Essen selbst.

Viel häufiger liegt sie im inneren Zustand, in dem wir essen.

Drei Faktoren haben dabei den stärksten Einfluss:

### 1. Stress

Wenn der Körper unter Druck steht, steigt das Bedürfnis nach schneller Beruhigung – oft durch Essen.

### 2. Müdigkeit & Schlafmangel

Schlechter Schlaf bringt die Appetit- und Sättigungshormone durcheinander.

Man fühlt mehr Hunger und weniger Kontrolle.

### 3. Emotionale Spannung

Überforderung, innere Unruhe oder Frust können Essen zu einem schnellen Ausgleich machen.

Diese Mechanismen laufen oft unbewusst ab. Man „entscheidet“ nicht – der Körper reagiert.

## Wie Klang auf diese Mechanismen wirkt

Unser Essverhalten beginnt nicht am Teller, sondern im Nervensystem.

Wenn wir innerlich angespannt sind, essen wir anders als in Ruhe.

Klang mit bestimmten Schwingungsmustern kann:

- den inneren Druck senken
- das Nervensystem beruhigen
- emotionale Spannung lösen
- die Wahrnehmung des eigenen Körpers verbessern
- Schlaf unterstützen
- mentale Klarheit fördern

Nicht durch Suggestion, sondern durch das begleitende Einwirken auf rhythmische Vorgänge im Gehirn.

Calm & Control nutzt diese Grundlage – sanft, nicht manipulativ.

## Was Calm & Control leistet – und was nicht

Calm & Control ist kein Abnehmprogramm. Es verändert nicht den Stoffwechsel und ersetzt keine Ernährungsberatung.

Was es aber leisten kann:

- den Einfluss von Stress auf das Essverhalten verringern
- emotionale Anspannung reduzieren
- Schlaf und Erholung unterstützen
- impulsive Entscheidungen abfedern
- den Zugang zu echten Körpersignalen erleichtern
- das Essen allgemein entspannter machen

Es ist ein Werkzeug für Selbstregulation, das dort unterstützt, wo viele Essmuster tatsächlich entstehen: in deiner inneren Verfassung.

## Wie du Calm & Control nutzt

Du erhältst vier Klangmodule à 10–20 Minuten. Du kannst sie einsetzen:

- nach einem stressigen Tag
- vor dem Essen
- abends zum Abschalten
- zwischendurch, wenn du Ruhe brauchst
- in Phasen emotionaler Überforderung

Regelmässiges Hören verstärkt den Effekt.

## Für wen Calm & Control geeignet ist

Für Menschen, die ...

- entspannter mit Essen umgehen möchten
- nicht mehr aus Stress oder Überforderung essen möchten
- ihren Schlaf verbessern wollen
- das Bedürfnis haben, mehr Ruhe in ihre Entscheidungen zu bringen
- sich selbst besser spüren wollen
- keinen Druck, sondern Unterstützung suchen

Es ist ein Angebot für Menschen, die ihr Essverhalten nicht bekämpfen, sondern es verstehen und beruhigen möchten.

## Schlussgedanke

Essen ist nicht das Problem. Unser innerer Zustand ist der Schlüssel.

Calm & Control hilft dir dabei, diesen Zustand zu beruhigen – damit dein Essverhalten wieder von dir kommt, und nicht vom Stress.