

Mo

Di

Mi

Do

Fr

Sa

So

FRÜH

Essen
.....
Situation / Umgebung
.....
Hunger
.....
Emotion
.....

Was hast du gegessen?
Frisch gekocht? Obst? Aus deinem Ernährungsplan? Vom Imbiss oder Bäcker? Fertigprodukte, Süßigkeiten, Snacks? Vom Lieferdienst?

Vormittag

Essen
.....
Situation / Umgebung
.....
Hunger
.....
Emotion
.....

Wo hast du gegessen?
Zu Hause, im Wohnzimmer, im Stehen? Im Auto? Unterwegs? In der U-Bahn? Alleine? Mit Musik? Vor dem Fernseher? Am PC? Mit dem Handy am Tisch?

Mittag

Essen
.....
Situation / Umgebung
.....
Hunger
.....
Emotion
.....

Wie hungrig warst du zuvor? Wie hungrig warst du 1h nach dem Essen?
Nutze die 1 - 10 Skala und notiere dir jeweils den Wert vor und nach dem Essen, z.B. 5/3 für Stufe 5 vor dem Essen, 3 nach dem Essen.

Nachmittag

Essen
.....
Situation / Umgebung
.....
Hunger
.....
Emotion
.....

Wie hast du dich gefühlt?
Ausgeglichen? Glücklich? Müde? Gestresst? Gelangweilt? Wütend? Traurig? Oder Euphorisch? In dir ruhend? Erfüllt? Gelassen? Verwende Smileys oder Stichworte, um deine Emotion zu beschreiben.

Abend

Essen
.....
Situation / Umgebung
.....
Hunger
.....
Emotion
.....

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
FRÜH	Essen						
	Situation / Umgebung						
	Hunger						
	Emotion						
Vormittag	Essen						
	Situation / Umgebung						
	Hunger						
	Emotion						
Mittag	Essen						
	Situation / Umgebung						
	Hunger						
	Emotion						
Nachmittag	Essen						
	Situation / Umgebung						
	Hunger						
	Emotion						
Abend	Essen						
	Situation / Umgebung						
	Hunger						
	Emotion						

Hier & Jetzt:
Nimm die Mahlzeit oder den Snack bewusst ein. Konzentriere dich auf die Mahlzeit, die vor dir steht und beobachte, wie sich dein Sättigungsgefühl während des Essens einstellt. Iss in Ruhe, ohne Ablenkung.

Langsam & bewusst:
Nimm dir für die ersten 5 Bissen deines Tellers bewusst Zeit. Nach was schmeckt das Gericht? Nimm immer nur eine Gabel, lass den Geschmack auf dich wirken, lege die Gabel wieder ab und spüre nach. Wiederhole die Übung für 5 Bissen.

Wertschätzend und edel
Deine Aufgabe ist es, dein eigenes Essen so zu gestalten, als ob du für Gäste einen besonders schönen Moment gestalten möchtest.

Die 10er Regel: Kaue jeden Bissen 10 mal. Schmecke dabei, wie sich das Essen verändert. Probiere jede Komponente deines Essens mindestens einmal in der 10er Regel, Führe die Übung bei 10 Bissen durch.

Halbe Sachen:
Teile dir bei Beginn der Mahlzeit deine Portion in 2 Hälften ein. Iss wie gewohnt die erste Hälfte. Lege dann bewusst das Besteck ab und mache eine Pause von 5 Minuten

