

## DAS HABE ICH BEOBACHTET: Diese Jebensmittel/Gerichte tun mir selten gut Diese Jebensmittel/Gerichte tun mir manchmal gut, unter bestimmten (mständen Diese Lebensmittel/Gerichte tun mir meistens gut

## EINIGE HINWEISE FÜR DICH:

Tipps um dein Essen und Essverhalten zu beobachten hier geht es nicht darum zu sehn welche Mgut und welche schlecht sind, auch nicht darum wieviel Halorien Du zu dir nimmst. tsgeht darum, herauszufinden was JJK gut tut, was und wieviel dich satt macht, was Dir tnergie gibt. Es kann sich auch zeigen, ob Essen manchmal/oft mehr bedeutet als Sättigung ts geht also nicht um richtig oder falsch, sondern Darum Dich selbst besser kennen zu lernen Indes geht darum deinem tssen eine stärkere Achtsamkeit zu geben • Du brauchst deshalb auch nichts abwiegen oder messen, beschreibe das Essen so gutes geht in haushaltsüblichen Ingaben wie Scheibe, Becher, eelöffel usur Mach Jir keinen tress, dass Jujeden ag. jede Mahlzet notieren musst, aber versuche es an ein paar lagen die Woche

Mögliche Gefühle vor und nach dem Essen:

zufrieden, angenehm, glücklich,
entspannt, berührt, energiegeladen, begeistert,
dankbar, befriedigt, ruhig,
erstaunt, neutral, erfreut, stolz, gemütlich
müde, gefrustet, genervt, traurig, wütend,
ängstlich, nervös, unsicher, besorgt, hilflos,
erschrocken, skeptisch, neidisch, verwirrt,
enttauscht

Sattigung bedeutet nicht nur wie voll it mein Magen, oder

Sattigung bedeutet nicht nur wie zufrieden hat mich das

wie leer ist der Teller, sondern wie zufrieden het ist Besonders in

Lisen gemacht. Diese Zufrieden het ist Besonders in

Lisen gemacht. Diese Zufrieden het ist Besonders in

Lisen gemacht. Diese Zufrieden hat mich das

Lisen gemacht. Diese Zufrieden het ist Besonders in

Lisen gem

Die Hunger-Sättigungsskala O schmerzhafthungrig 1 extrem hungrig 2 ziemlich hungrig 3 hungrig 4 leichthungrig 5 neutral 6 leicht satt 7 angenehm satt 8 bisschen voll 9 sehr voll 10 schmerzhaft voll

> Welcher Bereich it für dich angenehm und welcher fühlt sich unangenehm an?