

# Achtsamkeitstagebuch

Beobachten Sie sich selbst wohlwollend beim Essen und achten Sie dabei auch auf Ihre Umgebung. Notieren Sie die Beobachtungen in der Tabelle.

Datum

Name

Wann und wie lange haben Sie gegessen? Uhrzeit und Dauer	Was haben Sie gegessen? Beschreibung des Lebensmittels/der Mahlzeit	Wo haben Sie gegessen?	Wie empfanden Sie die Menge?	Wie war Ihr Esstempo?	Wie haben Sie gegessen?	Mit wem?	Wie war der Rahmen?	Wie haben Sie sich nach dem Essen gefühlt?
_____	_____	<input type="radio"/> zu Hause <input type="radio"/> bei der Arbeit <input type="radio"/> in der Kantine <input type="radio"/> vor dem Fernseher <input type="radio"/> auf der Straße <input type="radio"/> im Restaurant <input type="radio"/> im Imbiss <input type="radio"/>	<input type="radio"/> zu wenig <input type="radio"/> genau richtig <input type="radio"/> zu viel	<input type="radio"/> langsam <input type="radio"/> mittel <input type="radio"/> schnell	<input type="radio"/> in Ruhe <input type="radio"/> in Eile <input type="radio"/> im Stehen <input type="radio"/> im Sitzen	<input type="radio"/> alleine <input type="radio"/> in Gesellschaft	<input type="radio"/> aufs Essen konzentriert <input type="radio"/> nebenbei gegessen	<input type="radio"/> satt <input type="radio"/> voll <input type="radio"/> zufrieden <input type="radio"/> unzufrieden
_____	_____	<input type="radio"/> zu Hause <input type="radio"/> bei der Arbeit <input type="radio"/> in der Kantine <input type="radio"/> vor dem Fernseher <input type="radio"/> auf der Straße <input type="radio"/> im Restaurant <input type="radio"/> im Imbiss <input type="radio"/>	<input type="radio"/> zu wenig <input type="radio"/> genau richtig <input type="radio"/> zu viel	<input type="radio"/> langsam <input type="radio"/> mittel <input type="radio"/> schnell	<input type="radio"/> in Ruhe <input type="radio"/> in Eile <input type="radio"/> im Stehen <input type="radio"/> im Sitzen	<input type="radio"/> alleine <input type="radio"/> in Gesellschaft	<input type="radio"/> aufs Essen konzentriert <input type="radio"/> nebenbei gegessen	<input type="radio"/> satt <input type="radio"/> voll <input type="radio"/> zufrieden <input type="radio"/> unzufrieden
_____	_____	<input type="radio"/> zu Hause <input type="radio"/> bei der Arbeit <input type="radio"/> in der Kantine <input type="radio"/> vor dem Fernseher <input type="radio"/> auf der Straße <input type="radio"/> im Restaurant <input type="radio"/> im Imbiss <input type="radio"/>	<input type="radio"/> zu wenig <input type="radio"/> genau richtig <input type="radio"/> zu viel	<input type="radio"/> langsam <input type="radio"/> mittel <input type="radio"/> schnell	<input type="radio"/> in Ruhe <input type="radio"/> in Eile <input type="radio"/> im Stehen <input type="radio"/> im Sitzen	<input type="radio"/> alleine <input type="radio"/> in Gesellschaft	<input type="radio"/> aufs Essen konzentriert <input type="radio"/> nebenbei gegessen	<input type="radio"/> satt <input type="radio"/> voll <input type="radio"/> zufrieden <input type="radio"/> unzufrieden
_____	_____	<input type="radio"/> zu Hause <input type="radio"/> bei der Arbeit <input type="radio"/> in der Kantine <input type="radio"/> vor dem Fernseher <input type="radio"/> auf der Straße <input type="radio"/> im Restaurant <input type="radio"/> im Imbiss <input type="radio"/>	<input type="radio"/> zu wenig <input type="radio"/> genau richtig <input type="radio"/> zu viel	<input type="radio"/> langsam <input type="radio"/> mittel <input type="radio"/> schnell	<input type="radio"/> in Ruhe <input type="radio"/> in Eile <input type="radio"/> im Stehen <input type="radio"/> im Sitzen	<input type="radio"/> alleine <input type="radio"/> in Gesellschaft	<input type="radio"/> aufs Essen konzentriert <input type="radio"/> nebenbei gegessen	<input type="radio"/> satt <input type="radio"/> voll <input type="radio"/> zufrieden <input type="radio"/> unzufrieden

Notizen: Wenn Sie möchten, können Sie hier notieren, was heute beim Essen insgesamt angenehm für Sie war. Beispiele: „Ich habe mich gut gefühlt“, „Ich habe den Tisch schön gedeckt. Das tue ich eigentlich immer, aber sonst bemerke ich es gar nicht.“

---



---



---

Datum

Name

# Meine Mahlzeiten

Mit dieser Tabelle können Sie einen ersten Überblick über Ihre Woche erstellen. Nehmen Sie Ihren Terminkalender unterstützend dazu und tragen Sie auch dort Ihre Essenszeiten ein – vielleicht in einer Farbe, die Sie gern mögen.

Dann werden Sie zusätzlich daran erinnert und können vermeiden, dass andere Termine die Zeit fürs Essen verdrängen.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Frühstück</b>							
Wann und wie lange?							
Wo?							
Mit wem?							
<b>Zwischenmahlzeit</b>							
Wann und wie lange?							
Wo?							
Mit wem?							
<b>Mittagessen</b>							
Wann und wie lange?							
Wo?							
Mit wem?							
<b>Zwischenmahlzeit</b>							
Wann und wie lange?							
Wo?							
Mit wem?							
<b>Abendessen</b>							
Wann und wie lange?							
Wo?							
Mit wem?							

Hier ist Platz für Ihre Ideen, um Ihre Mahlzeiten entspannt und genussvoll zu gestalten:

---



---

Datum

Name

# Stundenplan – Wie sieht mein Alltag aus?

Schreiben Sie in die Felder, wann Sie welchen Tätigkeiten nachgehen. Sie können folgende Abkürzungen verwenden:

**A** = Arbeit, **F** = Freizeit, **E** = Essen, **S** = Sport, **V** = Haushalt und sonstige Verpflichtungen, **Sch** = Schlaf

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
5:00 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6:00 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7:00 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8:00 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9:00 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10:00 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11:00 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12:00 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13:00 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14:00 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15:00 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16:00 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17:00 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18:00 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19:00 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20:00 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21:00 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22:00 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23:00 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
0:00 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1:00 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2:00 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3:00 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4:00 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

In einem zweiten Schritt machen Sie sich bewusst, welche Aktivitäten Ihnen eher Energie geben und für welche Sie viel Kraft brauchen. Malen Sie farbige aus:

Rot = ist stressig, strengt mich an, nimmt mir Kraft

Grün = entspannt mich, liefert mir Energie, gibt mir einen positiven Schub

Neutrale Aktivitäten werden nicht markiert.

Schauen Sie sich Ihre eingefärbte Wochentafel an. Wie ist das Verhältnis von grünen zu roten Feldern?

Welchen Einfluss hat dieses Verhältnis auf Ihr Essen?

Datum

Name

# Mein Energiehaushalt

Wie schätzen Sie an ganz normalen Arbeitstagen Ihren Energiehaushalt bei den folgenden Aktivitäten ein?  
Rechnen Sie am Schluss die Summe aus, um zu erfahren, wie es insgesamt um Ihren Energiehaushalt steht.

**1**

## Morgens in den Tag starten (Duschen, Arbeitstasche packen, ...)

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
Energieverbrauch			neutral				Energiegewinn			

**2**

## Frühstück

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
Energieverbrauch			neutral				Energiegewinn			

**3**

## Verpflichtungen während des Vormittags (Job, Haushalt, Kinder, ...)

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
Energieverbrauch			neutral				Energiegewinn			

**4**

## Freizeitaktivitäten am Vormittag (Sport, Treffen mit Freunden, ...)

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
Energieverbrauch			neutral				Energiegewinn			

**5**

## Pausen am Vormittag

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
Energieverbrauch			neutral				Energiegewinn			

**6**

## Mittagessen

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
Energieverbrauch			neutral				Energiegewinn			

**7**

## Verpflichtungen am Nachmittag (Job, Haushalt, Kinder, ...)

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
Energieverbrauch			neutral				Energiegewinn			

**8**

## Pausen am Nachmittag

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
Energieverbrauch			neutral				Energiegewinn			

9

**Freizeitaktivitäten am Nachmittag** (Sport, Treffen mit Freunden, ...)

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
Energieverbrauch			neutral				Energiegewinn			

10

**Abendessen**

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
Energieverbrauch			neutral				Energiegewinn			

11

**Verpflichtungen am Abend** (Job, Haushalt, Kinder, ...)

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
Energieverbrauch			neutral				Energiegewinn			

12

**Freizeitaktivitäten am Abend** (Sport, Verein, ...)

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
Energieverbrauch			neutral				Energiegewinn			

13

**Pausen/Entspannung am Abend**

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
Energieverbrauch			neutral				Energiegewinn			

14

**Sonstiges**

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
Energieverbrauch			neutral				Energiegewinn			

15

**Schlafen**

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
Energieverbrauch			neutral				Energiegewinn			

**Summe Energie:**

\_\_\_\_\_ Punkte

**Meine wirksamste Kraftquelle** (z. B. am Wochenende, im Urlaub oder im Alltag)

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
Energieverbrauch			neutral				Energiegewinn			

Datum

Name

# Zeit und Energie – Meine Erkenntnisse

Hier können Sie Ihre Erkenntnisse aus den Übungen zum Thema Zeit und Energie zusammenfassen.

## Wie viel Zeit verbringen Sie täglich mit dem Essen?

(Von Einkauf und Zubereitung über die Mahlzeit selbst bis zum Abwasch)

\_\_\_\_\_ Minuten/Stunden

## Wie schätzen Sie diese Zeit ein?

Bitte bewerten Sie auf der Skala von -5 (viel zu wenig Zeit) bis +5 (viel zu viel Zeit).

-5

-4

-3

-2

-1

0

1

2

3

4

5

zu wenig Zeit

neutral

zu viel Zeit

## Was gibt Ihnen Energie?

---

---

---

## Wobei verbrauchen Sie viel Energie?

---

---

---

## Fühlen Sie sich ausgeglichen?

ja

nein

geht so

## Möchten Sie etwas an Ihrem Energiehaushaltsplan verändern?

Wie könnten Sie das erreichen? Gibt es für Sie eine besondere Kraftquelle, die Sie außerdem noch gut in Ihren Alltag integrieren können?

---

---

---

---

Datum

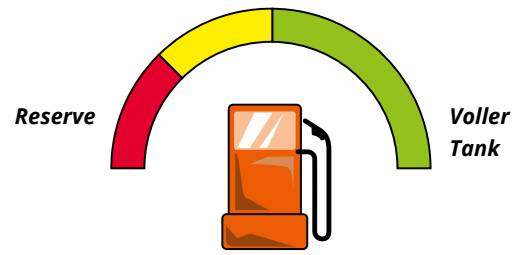
Name

# Meine Tankanzeige

Etwas vereinfacht könnte man Hunger mit der Tankfüllung im Auto vergleichen. Wenn die Nadel der Tankanzeige immer weiter Richtung null geht, wird es Zeit, zu tanken. Im Idealfall tut man dies, bevor man mit der Reserve fährt.

Halten Sie vor Beginn Ihrer Mahlzeiten kurz inne, um einzuschätzen, ob der Hunger noch klein oder schon groß ist. Zeichnen Sie den Hungerzustand jeweils auf der Anzeige ein.

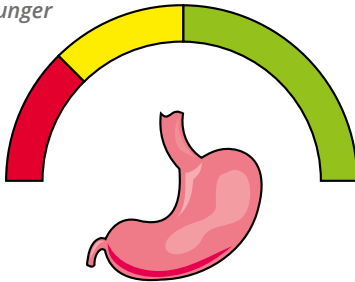
## Tankfüllung



## Hunger

Beginnender Hunger

Sehr großer Hunger



Kein Hunger, satt

Datum

Uhrzeit

---

---

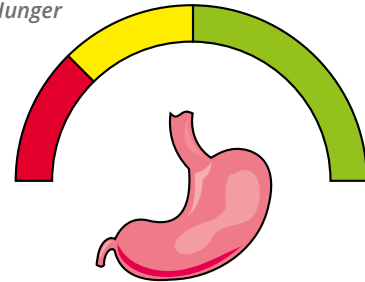
---

Notizen

## Hunger

Beginnender Hunger

Sehr großer Hunger



Kein Hunger, satt

Datum

Uhrzeit

---

---

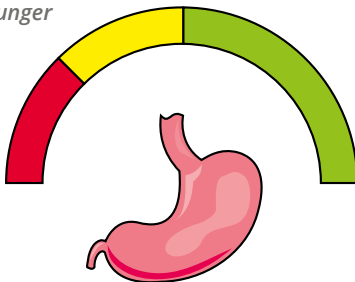
---

Notizen

## Hunger

Beginnender Hunger

Sehr großer Hunger



Kein Hunger, satt

Datum

Uhrzeit

---

---

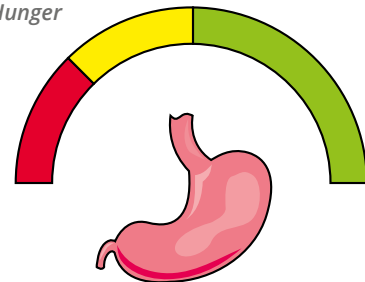
---

Notizen

## Hunger

Beginnender Hunger

Sehr großer Hunger



Kein Hunger, satt

Datum

Uhrzeit

---

---

---

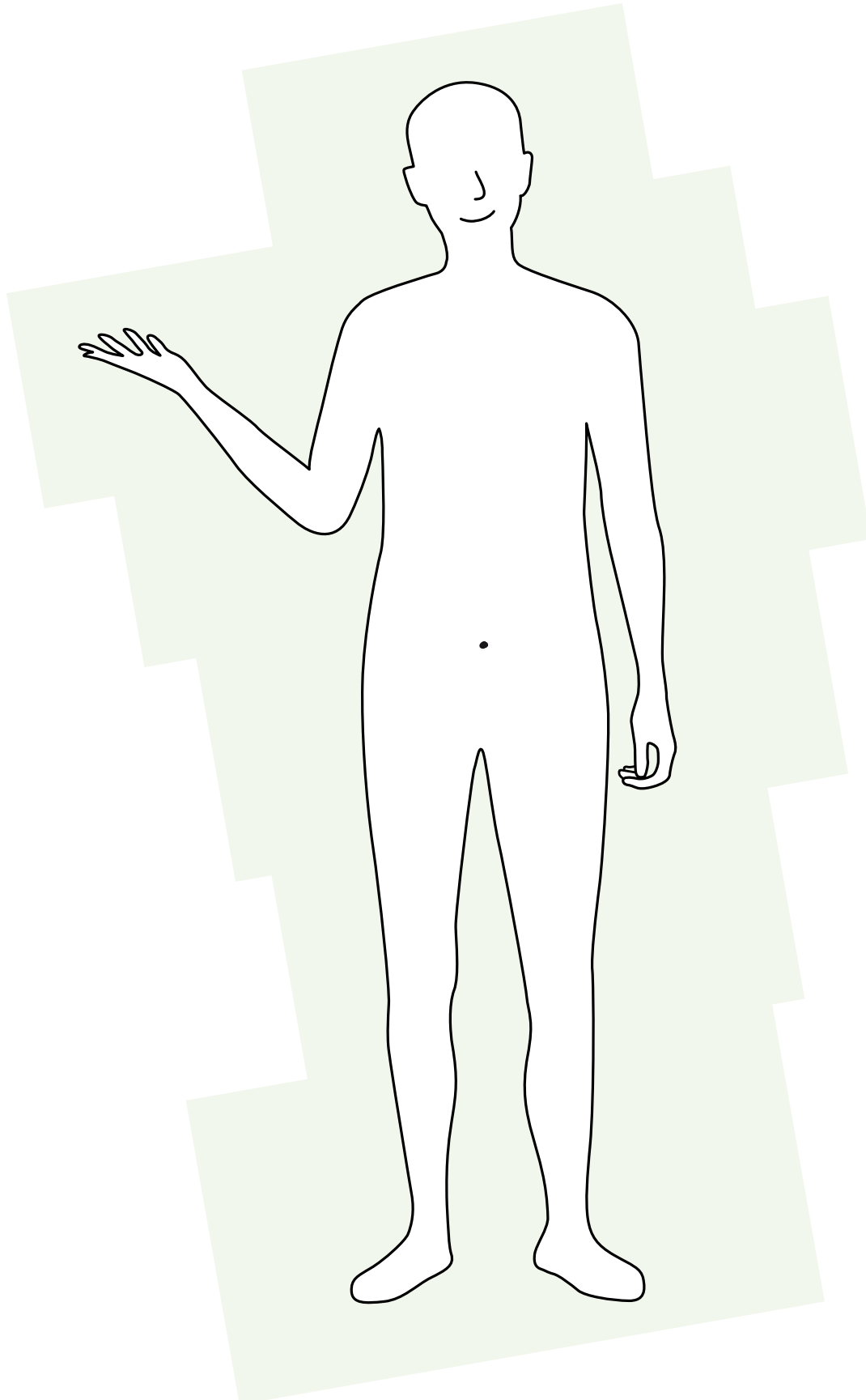
Notizen

Datum

Name

## Mein Gefühl von ...

Zeichnen Sie das Gefühl für Appetit, Hunger, Sättigung oder Übersättigung farbig ein.  
Bitte unterstreichen Sie, für welchen Aspekt diese Zeichnung gelten soll.





Datum

Name

# Hunger oder Appetit?

Tragen Sie in der Tabelle ein, ob Sie „nur“ aus Appetit oder auch mit Hunger gegessen haben.

Mahlzeit	Was haben Sie gegessen?	Hunger oder Appetit?	Wie haben Sie sich nach dem Essen gefühlt?
Frühstück	<hr/> <hr/>	<input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Appetit	<input type="radio"/> satt <input type="radio"/> voll <input type="radio"/> zufrieden <input type="radio"/> unzufrieden
Zwischenmahlzeit	<hr/> <hr/>	<input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Appetit	<input type="radio"/> satt <input type="radio"/> voll <input type="radio"/> zufrieden <input type="radio"/> unzufrieden
Mittagessen	<hr/> <hr/>	<input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Appetit	<input type="radio"/> satt <input type="radio"/> voll <input type="radio"/> zufrieden <input type="radio"/> unzufrieden
Zwischenmahlzeit	<hr/> <hr/>	<input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Appetit	<input type="radio"/> satt <input type="radio"/> voll <input type="radio"/> zufrieden <input type="radio"/> unzufrieden
Abendessen	<hr/> <hr/>	<input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Appetit	<input type="radio"/> satt <input type="radio"/> voll <input type="radio"/> zufrieden <input type="radio"/> unzufrieden
Sonstiges	<hr/> <hr/>	<input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Appetit	<input type="radio"/> satt <input type="radio"/> voll <input type="radio"/> zufrieden <input type="radio"/> unzufrieden

Wenn es nur Appetit war, was war der Auslöser?

<b>Anblick</b>	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 gar nicht <span style="float: right;">voll und ganz</span>
<b>Geruch</b>	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 gar nicht <span style="float: right;">voll und ganz</span>
<b>Geschmack/Mund</b>	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 gar nicht <span style="float: right;">voll und ganz</span>
<b>Geräusch</b>	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 gar nicht <span style="float: right;">voll und ganz</span>
<b>Ärger, Stress oder anderes Gefühl, das zum Essen verleitet</b>	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 gar nicht <span style="float: right;">voll und ganz</span>

# Wie zufrieden macht mich Essen?

Finden Sie heraus, aus welchem Bedürfnis heraus Sie essen. Zur Erinnerung:  
Beobachten Sie sich wohlwollend. Es geht nicht darum, etwas zu erreichen, sondern „nur“ zu entdecken.

Datum

Name

Wann haben Sie gegessen? Uhrzeit/Mahlzeit/Anlass	Was haben Sie gegessen? Beschreibung des Lebensmittels/ der Mahlzeit	Wie empfanden Sie die Menge?	Wie haben Sie sich nach dem Essen gefühlt?	Warum haben Sie gegessen?	Wie viele Genusspunkte geben Sie Ihrem Essen?	Wie viele Achtsamkeitspunkte würden Sie Ihrer Mahlzeit geben?
_____	_____	<input type="radio"/> zu wenig <input type="radio"/> genau richtig <input type="radio"/> zu viel	<input type="radio"/> satt <input type="radio"/> voll <input type="radio"/> zufrieden <input type="radio"/> unzufrieden	<input type="radio"/> Hunger, Appetit <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Freude, Belohnung <input type="radio"/> Trost <input type="radio"/> Ärger, Stress, Frust <input type="radio"/> _____	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○
_____	_____	<input type="radio"/> zu wenig <input type="radio"/> genau richtig <input type="radio"/> zu viel	<input type="radio"/> satt <input type="radio"/> voll <input type="radio"/> zufrieden <input type="radio"/> unzufrieden	<input type="radio"/> Hunger, Appetit <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Freude, Belohnung <input type="radio"/> Trost <input type="radio"/> Ärger, Stress, Frust <input type="radio"/> _____	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○
_____	_____	<input type="radio"/> zu wenig <input type="radio"/> genau richtig <input type="radio"/> zu viel	<input type="radio"/> satt <input type="radio"/> voll <input type="radio"/> zufrieden <input type="radio"/> unzufrieden	<input type="radio"/> Hunger, Appetit <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Freude, Belohnung <input type="radio"/> Trost <input type="radio"/> Ärger, Stress, Frust <input type="radio"/> _____	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○
_____	_____	<input type="radio"/> zu wenig <input type="radio"/> genau richtig <input type="radio"/> zu viel	<input type="radio"/> satt <input type="radio"/> voll <input type="radio"/> zufrieden <input type="radio"/> unzufrieden	<input type="radio"/> Hunger, Appetit <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Freude, Belohnung <input type="radio"/> Trost <input type="radio"/> Ärger, Stress, Frust <input type="radio"/> _____	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○
_____	_____	<input type="radio"/> zu wenig <input type="radio"/> genau richtig <input type="radio"/> zu viel	<input type="radio"/> satt <input type="radio"/> voll <input type="radio"/> zufrieden <input type="radio"/> unzufrieden	<input type="radio"/> Hunger, Appetit <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Freude, Belohnung <input type="radio"/> Trost <input type="radio"/> Ärger, Stress, Frust <input type="radio"/> _____	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○

Betrachten Sie Ihre Eintragungen. Wenn Sie sich dazu etwas merken oder sich selbst etwas Wohlwollendes sagen möchten, können Sie das hier aufschreiben:

# Vielfalt der Gefühle

Hier finden Sie eine Vielzahl von Adjektiven, die Gefühle beschreiben.

Denken Sie an eine der Situationen, in denen Sie etwas gegessen haben, was Sie eigentlich nicht essen wollten. Welches der Gefühle ist zutreffend dafür? Denken Sie nun an eine Situation, in der Sie genau das gegessen haben, was Sie wollten. Welches der Gefühle ist dann zutreffend für Sie?

**A**

aggressiv  
angespannt  
ängstlich  
ärgerlich  
aufgebracht  
aufgeregt  
ausgeglichen  
ausgelassen  
ausgelaugt  
ausgeruht

**B**

bedrückt  
beflügelt  
befreit  
befriedigt  
begeistert  
behaglich  
bekümmert  
beleidigt  
berauscht  
beruhigt  
beschämt  
besorgt  
betrübt  
beunruhigt  
blockiert

**D**

dankbar  
deprimiert  
durcheinander

**E**

eifersüchtig  
einsam  
empfindlich  
energiegeladen  
enthusiastisch  
entmutigt  
entschlossen  
entspannt  
enttäuscht  
erfreut  
erfrischt  
erfüllt  
ergriffen  
erleichtert  
ermuntert  
ermutigt  
erregt  
erschöpft  
erwartungsvoll  
euphorisch

**F**

freudig  
friedlich  
froh  
fröhlich  
frustriert  
fürchterlich  
furchtsam

**G**

geborgen  
geerdet  
gehemmt  
gelangweilt  
gelassen  
geliebt  
gereizt  
geschützt  
gleichgültig  
glücklich  
griesgrämig  
großartig

**H**

heiter  
herabgewürdigt  
hilflos  
hoffnungslos  
hoffnungsvoll

**I/J**

inspiriert  
jämmerlich

**K**

kalt  
kommunikativ  
kraftlos  
kraftvoll  
kreativ  
kühn

**L**

launisch  
lebendig  
lebenslustig  
leer  
leicht  
locker  
lustig  
lustlos

**M**

mies  
missmutig  
misstrauisch  
motiviert  
müde  
munter  
mürrisch  
mutig  
mutlos

**N**

nachdenklich  
neidisch  
nervös  
neugierig  
niedergeschlagen

**O**

offen  
ohnmächtig  
optimistisch

**P**

panisch  
peinlich  
pessimistisch  
präsent  
produktiv

**R**

rasend  
ratlos  
ruhelos  
ruhig

**S**

satt  
sauer  
scheu  
scheußlich  
schläfrig  
schlapp  
schockiert  
schuldig  
schwermütig  
schwunglos  
schwungvoll  
selbstkritisch  
selbstsicher  
selbstverachtend  
selig  
sensibel  
sicher  
skeptisch  
sorgenfrei  
sorgenvoll  
sorglos  
stabil  
streitlustig  
stressfrei

**T**

tapfer  
tatkräftig  
teilnahmslos  
träge  
traurig

**U**

überdrüssig  
überfordert  
überlastet  
übermütig  
überschäumend  
überschwänglich  
unbehaglich  
unbekümmert  
unbeschwert  
unbeteiligt  
ungeduldig  
ungemütlich  
ungezwungen  
unglücklich  
unruhig

unschlüssig  
unschuldig  
unsicher  
unwohl  
unzufrieden

**V**

verärgert  
verbittert  
vergnügt  
verkrampft  
verlegen  
verletzbar  
verletzt  
verloren  
verschlossen  
verschreckt  
verspannt  
verstimmt  
verstört  
verunsichert  
verwirrt  
verzweifelt

**W**

wach  
weinerlich  
wohl  
wütend

**Z**

zerknirscht  
zermürbt  
zerrissen  
zittrig  
zögerlich  
zornig  
zufrieden  
zurückgewiesen  
zuversichtlich



Datum

Name

# Lust oder Vernunft

Tragen Sie in der Tabelle ein, was Sie gegessen haben und warum Sie dieses Lebensmittel/diese Speise ausgewählt haben. Hatten Sie Appetit darauf? Oder haben Sie zur gesünderen, vernünftigeren Variante gegriffen? Bekommen Sie ein Gefühl dafür, was Ihre Auswahl beeinflusst.

Mahlzeit	Was haben Sie gegessen?	Warum haben Sie dieses Lebensmittel/diese Speise ausgewählt?	Anmerkungen
Frühstück	_____ _____ _____	<input type="radio"/> weil ich Lust darauf hatte <input type="radio"/> weil meine Vernunft mir dazu geraten hat <input type="radio"/> teils, teils	_____ _____ _____
Zwischenmahlzeit	_____ _____ _____	<input type="radio"/> weil ich Lust darauf hatte <input type="radio"/> weil meine Vernunft mir dazu geraten hat <input type="radio"/> teils, teils	_____ _____ _____
Mittagessen	_____ _____ _____	<input type="radio"/> weil ich Lust darauf hatte <input type="radio"/> weil meine Vernunft mir dazu geraten hat <input type="radio"/> teils, teils	_____ _____ _____
Zwischenmahlzeit	_____ _____ _____	<input type="radio"/> weil ich Lust darauf hatte <input type="radio"/> weil meine Vernunft mir dazu geraten hat <input type="radio"/> teils, teils	_____ _____ _____
Abendessen	_____ _____ _____	<input type="radio"/> weil ich Lust darauf hatte <input type="radio"/> weil meine Vernunft mir dazu geraten hat <input type="radio"/> teils, teils	_____ _____ _____
Sonstiges	_____ _____ _____	<input type="radio"/> weil ich Lust darauf hatte <input type="radio"/> weil meine Vernunft mir dazu geraten hat <input type="radio"/> teils, teils	_____ _____ _____

# Verkostung 1 – Schokolade

Setzen Sie sich aufrecht auf Ihren Stuhl. Spüren Sie, wie die Füße den Boden berühren, wie Sie Ihre Oberschenkel und Ihr Gesäß auf dem Stuhlsitz platziert haben. Richten Sie Ihre Wirbelsäule auf. Finden Sie eine Position für Ihren Kopf, sodass Ihr Blick geradeaus wie zum Horizont gerichtet ist. Lassen Sie Ihre Arme entspannt hängen und legen Sie Ihre Hände in einer für Sie angenehmen Weise auf den Oberschenkeln ab, sodass Sie Ihr Schokoladenstückchen auf der Serviette gut halten können. Schließen Sie nun bitte Ihre Augen. Spüren Sie noch einmal in Ihren Körper. Wo sitzen noch Anspannungen? Wie gelingt es Ihnen, lockerer zu lassen? Folgen Sie einen Augenblick Ihren Atemzügen. Spüren Sie, wohin der Atem beim Einatmen strömt und wie er beim Ausatmen seinen Weg findet. Achten Sie auf die kleine Pause vor dem nächsten Einatmen – eine Pause, die ohne Ihr Zutun geschieht. Atmen Sie, ohne Ihren Atem bewusst zu beeinflussen. Beobachten Sie, wie Ihr Atem kommt und wie er geht, und wie immer wieder die kleine Pause zwischen dem Ausatmen und dem nächsten Atemzug entsteht.

Wenn Sie noch Anspannung spüren, nehmen Sie mit jedem Einatmen neue Energie auf und lassen Sie mit jedem Ausatmen ein Stück der Anspannung davonziehen. Reisen Sie in Ihrer Vorstellung auf eine Insel. Die Sonne scheint. Die Temperaturen dort sind jedoch eher mild, fast schon ein bisschen kühl. Denn die Insel ist eine Schokoladeninsel.

*Kurze Pause*

Die Palmen sind aus Schokolade, der Sandstrand besteht aus feinsten Schokoraspeln und das Meer ist warmer Kakao. Während Sie entspannt die Promenade entlangspazieren, entdecken Sie, wie der Weg mit Schokoladenblumen gesäumt ist.

*Kurze Pause*

Sie treten näher und sehen, dass zwischen den Blumen viele kleine Schokostückchen liegen. Heben Sie eines auf, es ist Ihres, das jetzt vor Ihnen auf der Serviette liegt. Schauen Sie es an – dazu können Sie auch die Augen öffnen, oder Sie sehen das Stückchen vor Ihrem inneren Auge. Was sehen Sie? Greifen Sie es mit Daumen, Zeige- und vielleicht auch Mittelfinger. Wie fühlt es sich an?

*Kurze Pause, damit die Teilnehmer\*innen die Schokolade zuerst betrachten, dann in die Hand nehmen und fühlen können*

Führen Sie es zur Nase. Wie riecht es?

*Kurze Pause*

Schließen Sie wieder die Augen. Legen Sie das Schokostückchen nun in Ihren Mund. Kauen Sie nicht darauf, sondern legen Sie es nur auf Ihre Zunge.

*Kurze Pause (zählen Sie in Gedanken bis 10)*

Lassen Sie es dort langsam hin und her gleiten.

*Kurze Pause*

Was spüren Sie? Was schmecken Sie?

*Kurze Pause (zählen Sie in Gedanken bis 10)*

Schieben Sie das verbliebene Stückchen mit der Zunge in die linke Wange ...

*Kurze Pause (zählen Sie in Gedanken bis 10)*

... und dann wieder über die Zunge in die rechte Wange.

Wie verändert sich die Konsistenz der Schokolade in Ihrem Mund?

*Kurze Pause (zählen Sie in Gedanken bis 10)*

Nehmen Sie das Schokostückchen nun wieder auf die Zunge und kleiden Sie Ihren gesamten Mund mit der Schokolade aus, bis sie komplett geschmolzen ist.

*Kurze Pause (zählen Sie in Gedanken bis 10)*

Wann spüren Sie einen Schluckreflex? Wie gleitet das Geschluckte durch Ihre Speiseröhre? Was nehmen Sie wahr? Wenn Ihr Schokoladenstückchen komplett geschmolzen und geschluckt ist, spüren Sie noch einen Moment nach. Dann kommen Sie – in Ihrem Rhythmus – wieder im Hier und Jetzt an. Recken und strecken Sie sich, als seien Sie gerade aufgewacht, und öffnen Sie Ihre Augen.

## Verkostung 2 – Apfel

Setzen Sie sich aufrecht auf Ihren Stuhl. Spüren Sie, wie die Füße den Boden berühren, wie Sie Ihre Oberschenkel und Ihr Gesäß auf dem Sitz platziert haben. Richten Sie Ihre Wirbelsäule auf. Finden Sie eine Position für Ihren Kopf, sodass Ihr Blick geradeaus wie zum Horizont gerichtet ist. Lassen Sie Ihre Arme entspannt hängen und legen Sie Ihre Hände in einer für Sie angenehmen Weise auf den Oberschenkeln ab, sodass Sie Ihren Apfel auf der Serviette gut halten können. Schließen Sie nun bitte Ihre Augen. Spüren Sie noch einmal hinein in Ihren Körper. Wo sitzen noch Anspannungen? Wie gelingt es Ihnen, lockerer zu lassen? Folgen Sie einen Augenblick Ihren Atemzügen. Spüren Sie, wohin der Atem beim Einatmen strömt und wie er beim Ausatmen seinen Weg findet. Achten Sie auf die kleine Pause vor dem nächsten Einatmen. Eine Pause, die ohne Ihr Zutun geschieht. Atmen Sie, ohne Ihren Atem bewusst zu beeinflussen, und beobachten Sie, wie Ihr Atem kommt und wie er geht – und immer wieder die kleine Pause zwischen dem Ausatmen und dem nächsten Atemzug entsteht.

Wenn Sie noch Anspannung spüren, nehmen Sie mit jedem Einatmen neue Energie auf und lassen Sie mit jedem Ausatmen ein Stück der Anspannung davonziehen. Wandern Sie in Ihrer Vorstellung an einem sonnigen Herbsttag auf einem Weg durch eine Wiesenlandschaft. Der Wegrand ist gesäumt von Apfelbäumen. Ein Baum lockt sie besonders. Er hängt voller rotbackiger Äpfel, die im Licht der Sonne leuchten.

*Kurze Pause*

Sie treten näher und halten einen Augenblick inne. Sie sind schon eine Weile unterwegs und möchten nun eine Pause machen.

*Kurze Pause*

Wie hungrig sind Sie in diesem Moment? Haben Sie Durst? Wo entdecken Sie den Hunger in Ihrem Körper?

Öffnen Sie die Augen und sehen Sie sich Ihren Apfel an. Spricht er Sie so an, wie Sie ihn sehen? Betrachten Sie seine Farben, seine Form und seine Oberfläche. Ist der Apfel eher rund oder oval? Ist er beschädigt oder makellos?

*Kurze Pause*

Schätzen Sie auf einer Skala von null bis zehn: Wie viel Hunger haben Ihre Augen auf diesen Apfel?

Schließen Sie erneut die Augen. Nun erforschen Sie den Apfel mit Ihrer Nase. Riechen Sie daran. Wie riecht er? Riecht er fruchtig oder erfrischend? Welche Gefühle löst der Apfel in Ihnen aus? Schätzen Sie auf einer Skala von null bis zehn: Wie viel Hunger hat Ihre Nase auf den Apfel?

*Kurze Pause*

Jetzt erkunden Sie den Apfel mit dem Mund. Beißen Sie einmal von dem Apfel ab und erforschen Sie das Stückchen im Mund zunächst mit der Zunge. Was fällt Ihnen auf? Wie fühlt es sich im Mund an? Wenn Sie nun auf dem Apfelstück kauen, beobachten Sie, wie Sie kauen. Wie schmeckt es? Wie verändern sich seine Beschaffenheit und Konsistenz? Wann kommt der Schluckreflex? Wie spüren Sie das Gleiten durch die Speiseröhre?

Seien Sie während des Essens vollkommen im gegenwärtigen Moment und lassen Sie sich nicht von anderen Gedanken ablenken.

*Kurze Pause*

Schätzen Sie auf einer Skala von null bis zehn: Wie sehr möchte Ihr Mund ein weiteres Stück von dem Apfel bekommen?

*Kurze Pause (zählen Sie in Gedanken bis 10)*

Nehmen Sie einen weiteren Bissen vom Apfel und kauen Sie diesen bewusst und achtsam. Schlucken Sie ihn dann herunter. Wie fühlt sich Ihr Magen an? Wie willkommen heißt er das Apfelstück?

*Kurze Pause*

Schätzen Sie auf einer Skala von null bis zehn: Wünscht sich Ihr Magen mehr von dem Apfel?  
Was sagt Ihr Kopf über den Apfel? Wie gesund ist er für Sie? Vielleicht kommt Ihnen der Satz  
„An apple a day keeps the doctor away“ in den Sinn.

*Kurze Pause (zählen Sie  
in Gedanken bis 10)*

Schätzen Sie auf einer Skala von null bis zehn: Möchte Ihr Kopf mehr von dem Apfel?

*Kurze Pause (zählen Sie  
in Gedanken bis 10)*

Sagt Ihr Herz etwas über den Apfel? Welche Gefühle verbinden Sie mit ihm? Vielleicht erinnern  
Sie sich an ein Erlebnis aus Ihrer Kindheit? Apfelernte, klein geschnittene Apfelstücke in Ihrer  
Frühstücksbox oder etwas ganz anderes?

*Kurze Pause (zählen Sie  
in Gedanken bis 10)*

Schätzen Sie auf einer Skala von null bis zehn: Wie beruhigend oder tröstend ist der Apfel für Sie?  
Wünscht sich Ihr Herz mehr von diesem Lebensmittel?

*Kurze Pause (zählen Sie  
in Gedanken bis 10)*

Lassen Sie die Übung noch einen Moment in sich nachklingen. Was hallt nach?  
Dann kommen Sie in Ihrem eigenen Rhythmus zurück ins Hier und Jetzt.  
Recken und strecken Sie sich, als seien Sie gerade aufgewacht, und öffnen Sie Ihre Augen.

# Sehen, riechen, hören, fühlen, schmecken – alle Sinne essen mit

Konzentrieren Sie sich beim Essen immer wieder auf Ihre Sinne:  
Wiederholen Sie die Übung, so oft Sie mögen!

1

Schauen Sie Ihre Mahlzeit so an, als würden Sie das, was Sie sehen, zum ersten Mal essen: Was liegt auf Ihrem Teller? Ein Lebensmittel? Mehrere? Welche Farben haben sie? Welche Oberflächenstruktur sehen Sie? Sie können auch den Teller anheben und von der Seite schauen. Was sieht jetzt anders aus?

2

Berühren Sie verschiedene Komponenten Ihrer Mahlzeit. Wie fühlen sich die Lebensmittel an? Welche Textur haben sie? Sind sie groß oder klein, hart oder weich, gleichmäßig oder unregelmäßig, trocken oder feucht?

3

Atmen Sie ein paar Mal tief ein und aus und registrieren Sie den Duft Ihres Essens. Wonach riecht es? Was dominiert? Können Sie bestimmte Gewürze erschnuppern?

4

Achten Sie auf die Geräusche beim Zerkleinern der Speisen. Sind sie leise, laut, krachend, klappernd oder noch ganz anders?

5

Nehmen Sie einen Bissen auf und führen ihn zur Nase. Riechen Sie daran. Was riechen Sie jetzt?

6

Stecken Sie den Bissen in den Mund. Kauen Sie noch nicht, sondern bewegen Sie ihn mit der Zunge und dem Gaumen in die verschiedenen Bereiche des Mundes. Wie nehmen Sie ihn wahr? Heiß? Warm? Kalt? Hart? Weich? Wie noch?

7

Beginnen Sie allmählich zu kauen. Was verändert sich? Was schmecken Sie? Wie verändert sich der Geschmack mit dem andauernden Kauen? Wann kommt der Impuls, den Bissen schlucken zu wollen? Folgen Sie dem Impuls, den Bissen zu schlucken. Wie spüren Sie, dass er durch die Speiseröhre gleitet? Was bleibt im Mund haften?



# Alternativen zum Essen

**A**

Am Boxsack trainieren  
Angeln  
Aufräumen/Putzen

**B**

Badminton  
Basketball  
Bewegung/Sport/Yoga o. ä.  
(auch unter Online-Anleitung,  
z. B. YouTube)  
Billard  
Blumen kaufen  
Bowling

**D**

Das Auto waschen oder aufräumen,  
daran herumschrauben  
Den Kleiderschrank  
aufräumen/ ausmisten  
Den nächsten Urlaub planen  
Die Haut mit einer duftenden Creme  
verwöhnen  
Die Natur genießen

**E**

Ein Bad nehmen  
Ein gemütlicher Abend zu zweit  
Ein Heißgetränk trinken, z. B. einen  
Kaffee, Tee oder Kakao  
Ein Hörbuch hören  
Ein Museumsbesuch  
Ein Saunabesuch  
Ein Wochenendausflug  
Eine Entspannungstechnik erlernen  
(Yoga, autogenes Training)  
Eine Massage (ggf. vom Partner)  
Eine neue Sprache lernen  
Eine Runde mit dem Auto fahren und  
die Lieblingsmusik hören  
Eine Sammlung ergänzen/sortieren  
Eine Umarmung  
Eine/die eigene Stadt erkunden  
Einen Film schauen  
Einen großen Wunsch erfüllen  
Einen Hund aus dem Tierheim  
ausführen  
Einen Zoo/Tierpark/Wildpark  
besuchen

**F**

Fahrrad fahren  
Fotos anschauen und/oder sortieren  
Friseurbesuch  
Früh schlafen gehen  
Fußball spielen/gucken (gehen)

**G**

Gartenarbeit  
Gedichte/Geschichten/Lieder  
schreiben  
Gespräche mit Freunden/Familie über  
das eigene Wohlbefinden

**H**

Handarbeiten (Basteln, Stricken,  
Häkeln, Serviettentechnik etc.)  
Handwerkliche Tätigkeiten  
Handspiel/App

**I/J**

Im Park auf eine Bank setzen und die  
Umwelt beobachten  
In die Sonne gehen  
In eine Hängematte legen  
In einem Chor singen  
In einen Freizeitpark fahren  
Inliner fahren  
Ins Kino gehen  
Jemanden besuchen/überraschen

**K**

Kickern

**L**

Lesen (Magazin, Zeitung, Buch)  
Lustige Videos schauen  
(z. B. im Internet)

**M**

Malen/Zeichnen  
Minigolf  
Mit dem Haustier schmusen/spielen  
Musik hören  
Musizieren

**N**

Nichtstun

**P**

Puzzeln

**R**

Renovieren  
Reparaturen im Haushalt vornehmen

**S**

Schlittschuhlaufen  
Schönheitspflege (Gesichtsmaske,  
Haarkur, Maniküre etc.)  
Sich ehrenamtlich engagieren  
Sich etwas Schönes kaufen  
Singen  
Spaziergehen  
Spieleabend  
Stadtbummel  
Sudoku, Rätseln, Quiz lösen

**T**

Tanzen  
Telefonieren mit einem geliebten/  
gut gelaunten Menschen  
Treffen mit Freunden

**U**

Umdekorieren

**V**

Videospiele

**W**

Wandern