



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Wann und wie lange haben Sie gegessen?** Uhrzeit und Dauer | **Was haben Sie gegessen?** Beschreibung des Lebensmittels / der Mahlzeit | **Wo haben Sie gegessen?** | **Wie emp-fanden 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?** |
|  |  |  zu Hause bei der Arbeit in der Kantine vor dem Fernseher  auf der Straße im Restaurant im Imbiss |  zu wenig  genau richtig  zu viel |  langsam mittel  schnell |  in Ruhe  in Eile  im Stehen im Sitzen |  alleine  in Gesell-schaft |  aufs Essen konzentriert  nebenbei gegessen |  satt voll  zufrieden  unzufrieden |
|  |  |  zu Hause bei der Arbeit in der Kantine vor dem Fernseher  auf der Straße im Restaurant im Imbiss |  zu wenig  genau richtig  zu viel |  langsam mittel  schnell |  in Ruhe  in Eile  im Stehen im Sitzen |  alleine  in Gesell-schaft |  aufs Essen konzentriert  nebenbei gegessen |  satt voll  zufrieden  unzufrieden |
|  |  |  zu Hause bei der Arbeit in der Kantine vor dem Fernseher  auf der Straße im Restaurant im Imbiss |  zu wenig  genau richtig  zu viel |  langsam mittel  schnell |  in Ruhe  in Eile  im Stehen im Sitzen |  alleine  in Gesell-schaft |  aufs Essen konzentriert  nebenbei gegessen |  satt voll  zufrieden  unzufrieden |
|  |  |  zu Hause bei der Arbeit in der Kantine vor dem Fernseher  auf der Straße im Restaurant im Imbiss |  zu wenig  genau richtig  zu viel |  langsam mittel  schnell |  in Ruhe  in Eile  im Stehen im Sitzen |  alleine  in Gesell-schaft |  aufs Essen konzentriert  nebenbei gegessen |  satt voll  zufrieden  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.“

In Anlehnung an: Essen & Trinken – bewusst & achtsam, Best-Nr. 1689/2023, © BLE / DGE

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

Achtsamkeitstagebuch

Datum

Name