



|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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?** |
|  |  |  zu wenig  genau richtig  zu viel |  satt voll  zufrieden  unzufrieden |  Hunger, Appetit Freude, Belohnung Gewohnheit Trost Langeweile Ärger, Stress, Frust |   |   |
|  |  |  zu wenig  genau richtig  zu viel |  satt voll  zufrieden  unzufrieden |  Hunger, Appetit Freude, Belohnung Gewohnheit Trost Langeweile Ärger, Stress, Frust |   |   |
|  |  |  zu wenig  genau richtig  zu viel |  satt voll  zufrieden  unzufrieden |  Hunger, Appetit Freude, Belohnung Gewohnheit Trost Langeweile Ärger, Stress, Frust |   |   |
|  |  |  zu wenig  genau richtig  zu viel |  satt voll  zufrieden  unzufrieden |  Hunger, Appetit Freude, Belohnung Gewohnheit Trost Langeweile Ärger, Stress, Frust |  |  |
|  |  |  zu wenig  genau richtig  zu viel |  satt voll  zufrieden  unzufrieden |  Hunger, Appetit Freude, Belohnung Gewohnheit Trost Langeweile Ärger, Stress, Frust |   |   |

a

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

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

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.

Wie zufrieden macht mich Essen?

Datum

Name