

## Notizen im Hier und Jetzt

Das Ziel der (Schreib)Übung ist es, emotionale Muster zu erkennen, die oft die Ursache für emotionales Essen sind. Es geht darum, den eigenen Gefühlen mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Und so wird es gemacht:

1. Wählen Sie täglich eine Mahlzeit aus, bei der es Ihnen möglich ist, sich ein paar Notizen zu machen.
2. Beantworten Sie die „Fragen davor“ unmittelbar bevor Sie zu essen beginnen.
3. Beantworten Sie die „Fragen danach“ innerhalb der ersten beiden Stunden nach dem Essen.

Fragen davor	Ja	Nein	Weiss nicht
Habe ich im Moment wirklich Hunger?			
Habe ich wirklich Lust auf das, was ich essen werde?			
Ist die Portion oder Menge angemessen?			
Leide ich momentan unter belastenden Gefühlen?			
Brauche ich jetzt eher Entspannung oder innere Nahrung statt Essen?			

„Wie würde ich meinen momentanen Stressfaktor auf einer Skala von 0 bis 10 einordnen?“ (0 = keinerlei Stress; 10 = starker Stress)

Stress-Skala < - - - 1 - - - 2 - - - 3 - - - 4 - - - 5 - - - 6 - - - 7 - - - 8 - - - 9 - - - 10 >

## Fragen danach (Bis 2 Stunden nach dem Essen)

„Wie fühle ich mich im Moment? Kann ich bestimmte positive oder negative Emotionen wahrnehmen?“

---



---



---

„Habe ich das Gefühl, dass die letzte Mahlzeit meine Verdauungsorgane belastet hat? Leide ich gerade unter Magendrücken, Blähungen, Völlegefühl, Übelkeit oder Schmerzen? Wenn ja: Was bemerke ich im Körper?“

---



---



---

„Wie würde ich mein Energieniveau auf einer Skala von 0 bis 10 einschätzen? (0 = sehr schwach, keine Energie; 10 = sehr vital, extrem viel Energie)

Energiepegel-Skala < - - 1 - - 2 - - 3 - - 4 - - 5 - - 6 - - 7 - - 8 - - 9 - - 10 >