

Achtsamkeitstagebuch

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

Datum

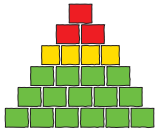
Name

Wann und wie lange haben Sie gegessen? Uhrzeit und Dauer	Was haben Sie gegessen? Beschreibung des Lebensmittels/ der Mahlzeit	Wo haben Sie gegessen?	Wie 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.“

Mein Ernährungstagebuch

Wie viel trinke ich?



Name	Datum

Sie möchten überprüfen, wie viel Sie trinken? Tragen Sie in dieses Trinkprotokoll alle Getränke ein und bilden Sie am Ende des Tages die Summe.
Sind es 1,5 bis 2 Liter?
Wie viele Portionsbausteine waren es? Wie hoch war der Anteil an Wasser und welche anderen Getränke waren es noch?

Uhrzeit	Getränk	Menge	erledigt
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			

Summe

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		☐ Hunger ☐ Appetit	☐ satt ☐ voll ☐ zufrieden ☐ unzufrieden
Zwischenmahlzeit		☐ Hunger ☐ Appetit	☐ satt ☐ voll ☐ zufrieden ☐ unzufrieden
Mittagessen		☐ Hunger ☐ Appetit	☐ satt ☐ voll ☐ zufrieden ☐ unzufrieden
Zwischenmahlzeit		☐ Hunger ☐ Appetit	☐ satt ☐ voll ☐ zufrieden ☐ unzufrieden
Abendessen		☐ Hunger ☐ Appetit	☐ satt ☐ voll ☐ zufrieden ☐ unzufrieden
Sonstiges		☐ Hunger ☐ Appetit	☐ satt ☐ voll ☐ zufrieden ☐ unzufrieden

Wenn es nur Appetit war, was war der Auslöser?

Anblick	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
	gar nicht voll und ganz
Anblick	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
	gar nicht voll und ganz
Anblick	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
	gar nicht voll und ganz
Anblick	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
	gar nicht voll und ganz
Anblick	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
	gar nicht voll und ganz

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		☐ weil ich Lust darauf hatte ☐ weil meine Vernunft mir dazu geraten hat ☐ teils, teils	
Zwischenmahlzeit		☐ weil ich Lust darauf hatte ☐ weil meine Vernunft mir dazu geraten hat ☐ teils, teils	
Mittagessen		☐ weil ich Lust darauf hatte ☐ weil meine Vernunft mir dazu geraten hat ☐ teils, teils	
Zwischenmahlzeit		☐ weil ich Lust darauf hatte ☐ weil meine Vernunft mir dazu geraten hat ☐ teils, teils	
Abendessen		☐ weil ich Lust darauf hatte ☐ weil meine Vernunft mir dazu geraten hat ☐ teils, teils	
Sonstiges		☐ weil ich Lust darauf hatte ☐ weil meine Vernunft mir dazu geraten hat ☐ teils, teils	

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? <i>Uhrzeit/Mahlzeit/Anlass</i>	Was haben Sie gegessen? <i>Beschreibung des Lebensmittels/der Mahlzeit</i>	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 Gewohnheit Langeweile Freude, Belohnung Trost Ärger, Stress, Frust		
		zu wenig genau richtig zu viel	satt voll zufrieden unzufrieden	Hunger, Appetit Gewohnheit Langeweile Freude, Belohnung Trost Ärger, Stress, Frust		
		zu wenig genau richtig zu viel	satt voll zufrieden unzufrieden	Hunger, Appetit Gewohnheit Langeweile Freude, Belohnung Trost Ärger, Stress, Frust		
		zu wenig genau richtig zu viel	satt voll zufrieden unzufrieden	Hunger, Appetit Gewohnheit Langeweile Freude, Belohnung Trost Ärger, Stress, Frust		
		zu wenig genau richtig zu viel	satt voll zufrieden unzufrieden	Hunger, Appetit Gewohnheit Langeweile Freude, Belohnung Trost Ärger, Stress, Frust		

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

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?

6 Tipps zur Verbesserung deiner Ernährung

1. Iss dein Gemüse (Mama hatte recht)

Gemüse enthält fast alle Nährstoffe, die du brauchst. Egal ob rot, grün oder pink – kombiniere verschiedene Sorten und dein Körper wird es dir danken.

2. Hülsenfrüchte sind das wahre Superfood

Sojabohnen, Erbsen, Linsen und Kichererbsen liefern wichtige Ballaststoffe und Öle. Gönn dir täglich eine kleine Handvoll, gerne auch als Snack statt Schokolade.

3. Keine Ablenkung

Schalte TV, Handy und Laptop aus. Genieße das Essen bewusst – Farben, Geruch und Geschmack. Lass das Essen nicht einfach vorbeiziehen.

4. Immer gut kauen

Die Verdauung beginnt im Mund. Richtiges Kauen hilft deinem Körper, Nährstoffe besser aufzunehmen. Dein Speichel bereitet die Nahrung für den Magen vor.

5. Wasser ist dein bester Freund

Vergiss nicht zu trinken! Wasser hält dich hydriert und unterstützt alle Körperfunktionen. Halte immer eine Flasche griffbereit und trinke regelmäßig.

6. Vermeide Zuckerfallen

Viele verarbeitete Lebensmittel enthalten versteckten Zucker. Lies die Zutatenlisten und meide Begriffe wie Glucose- und Fructosesirup. Auch vermeintlich gesunde Süßungsmittel wie Honig sind nicht so harmlos.

Kleiner Extratipp: Wenn möglich → Draußen essen

Dein Körper braucht Vitamin D. Leider ist die Sonne nur von April bis September stark genug, sodass dein Körper Vitamin D daraus bilden kann. Nutz diese Monate also und iss auch mal draußen. Balkon, Garten, Park, alles ist erlaubt.