

Strategien für langsames Essen

- Zeit nehmen für das Essen (mindestens 20 min)
- 2. Portion erst nach 15 min nehmen (Sättigung tritt erst nach 15 – 20 min ein)
- An langsamen Essern orientieren
- Heißhungerkurve beachten
- Regelmäßige Mahlzeiten
- Mahlzeitenpausen
- Gut kauen, zählen
- Kleine Bissen
- Kleines Besteck
- Bewusst genießen, auf Geschmack und Geruch achten
- Zwischendurch das Besteck aus der Hand legen
- Langsames „Beladen“ der Gabel
- Essen ohne Ablenkung
- Zwischendurch immer wieder die Aufmerksamkeit in den Magen schicken
- Essen in der Küche auffüllen, keine Töpfe auf dem Tisch
- Kleine Portion auffüllen, eventuell kleine Portion nachnehmen
- Kleiner Teller
- Übung macht den Meister!



Teufelchen:

- Ach komm, nur ein Stück
- Einmal ist kein Mal
- Ab morgen fange ich an
- Du hast es dir verdient
- Es ist so langweilig, iss doch etwas
- Jetzt ist es auch egal
- Ich lasse mir nichts wegnehmen
- Ich will aber, ich lasse mich nicht bevormunden
- Essen tröstet
- Etc.

Engelchen:

- Du wirst es bereuen
- Du kannst dich sowieso nicht zurückhalten
- Du bist schwach
- Geh lieber zum Sport
- Ich habe es ja gesagt
- Du wolltest ja nicht hören
- Du bist doch schon so fett
- Denk an deine Gesundheit
- Du Sau
- Mach nur so weiter
- Du wirst schon sehen, wohin das führt
- Etc.

Heißhunger

Erinnere dich an eine konkrete Situation, in der du Heißhunger hattest bzw. einen starken Essdrang, obwohl du keinen körperlichen Hunger hattest.

Wann war das?

Wo?

Wer war dabei?

Was hast du davor und dabei gemacht?

Was hast du gegessen?

Wie hast du dich davor und danach gefühlt?

Was hast du gedacht?

Welche Strategien hast du ausprobiert, um dich vom Essen abzuhalten?