

Mindful Eating

Checkliste

Habe ich Hunger?

- 3-5 tiefe Atemzüge nehmen – das Hungergefühl überprüfen
- Gibt es Anzeichen von körperlichen Hunger?
- **Ja:**
 - Essen unter Berücksichtigung der BASICS
- **Nein:**
 - Trotzdem essen (aber bewusst & BASICS)
 - Ablenken
 - Herausfinden, wodurch der Essenswunsch getriggert wurde & Strategien entwickeln
 - Körperliche Auslöser (z.B. Durst, Müdigkeit, Schmerz etc.)
 - Gewohnheiten & Automatismen (z.B. im Kino, TV, Teller & Reste aufessen, im Auto)
 - Externe Auslöser (z.B. Geruch, Anblick, feste Essenszeiten, gesellschaftliche Zwänge etc.)
 - Emotionaler Hunger (z.B. Frust, Traurigkeit, Stress, Einsamkeit, Langeweile etc.)