

Übungen zu achtsamen Essen

Zum Ausprobieren Check-in:

Wenn der Impuls zu Essen kommt, in den Körper spüren „Habe ich tatsächlich **Hunger oder bin ich gelangweilt**, verärgert, traurig und etwas anderes als Essen würde mir gut tun?“ Essensmeditation: Langsames Essen, alle Sinne einbeziehen (Aussehen, Geschmack, Geruch, Textur) Hunger- und Sättigungsskala: Vor und während des Essens, eigene Hunger- und Sättigungsgrade bewusst wahrnehmen und einordnen (1-10)

Tipps für die Umsetzung im Alltag

- Stressbewältigung durch Methoden wie Meditation, Bewegung oder Atemübungen
- Sinnliches Erleben: Nasen-Wohl: ätherische Öle in Roll-on oder Tropfen-Form um zwischendurch etwas Gutes zu riechen. Augen-Schmaus: schönes Naturszenario,

