

Arbeitsblatt 22

Präsenz beim Essen

Name und Datum: _____

Achten Sie heute besonders auf Ihre Mahlzeiten. Nehmen Sie den Geschmack der Speisen aufmerksam wahr. Kauen Sie gut und bemerken Sie, ob das Essen weich oder hart, kalt oder heiß ist. Anschließend notieren Sie alles, was Sie gegessen und getrunken haben. Seien Sie ausführlich. Denken Sie auch an die diversen Kleinigkeiten zwischendurch. Wenn Ihnen später einfällt, dass Sie etwas vergessen haben, tragen Sie es nach.

Beispiel Frühstück:

Ich habe drei gehäufte Esslöffel Fruchtmüslimischung mit vier Esslöffeln Jogurt und dem Saft einer Orange gegessen. Dazu habe ich zwei Becher Earl-Grey-Tee getrunken. Der Saft war ziemlich sauer und ein paar Trockenfruchtstücke zu groß, aber insgesamt hat mir das Müsli gut geschmeckt, es war frisch und lecker.

Jetzt Sie:

Was haben Sie zum Frühstück gegessen und getrunken?

Was fiel Ihnen besonders auf, und wie hat Ihnen die Mahlzeit geschmeckt?

Was haben Sie zu Mittag gegessen und getrunken?

Was fiel Ihnen besonders auf, und wie hat Ihnen die Mahlzeit geschmeckt?

Was haben Sie zum Abend gegessen und getrunken?

Was fiel Ihnen besonders auf, und wie hat Ihnen die Mahlzeit geschmeckt?

Was haben Sie zwischendurch gegessen und getrunken? Notieren Sie alles, auch Kekse in der Teamsitzung, den Smoothie am Bahnsteig oder das Betthupferl.

Und wenn Sie alles sorgfältig aufgeschrieben haben, machen Sie sich noch einmal klar: So viel haben Sie heute verzehrt – nicht mehr und nicht weniger.