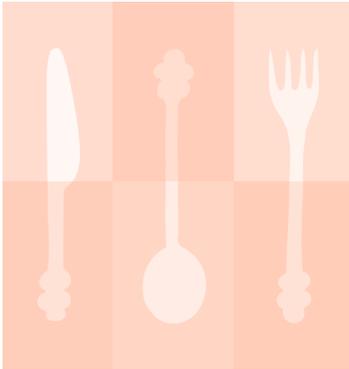


# DIE KLEINE SCHULE DES GENIEßENS



## LIEBE LESER:IN

ich habe mal durch meine alten Aufzeichnungen gesucht und die 7 Genussregeln gefunden. Die kleine Schule des Genießens, das ist glaube ich etwas, das du noch üben kannst. Genießen an und für sich kannst du sicher, aber jetzt im Moment ist es für dich sicherlich sehr schwer, wie du dir nichts gönnen kannst und willst. Aber vielleicht kennst du den Spruch:

"IT TAKES 21 DAYS TO CREATE A HABIT AND 90 DAYS TO CREATE A LIFESTYLE."  
 "ES BRAUCHT 21 TAGE UM EINE GEWOHNHEIT ZU ENTWICKELN UND 90 TAGE  
 UM EINEN LEBENSSTIL ZU ENTWICKELN."

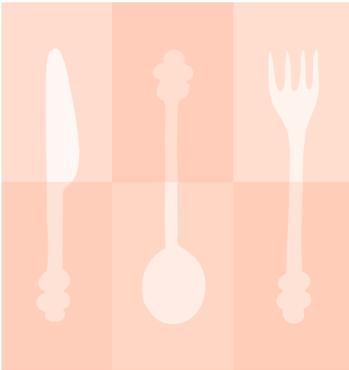
### GENUSSREGELN:

1. GENUSS BRAUCHT ZEIT
2. GENUSS MUSS ERLAUBT SEIN
3. GENUSS GEHT NICHT NEBENBEI
4. WENIGER IST MEHR
5. WISSEN, WAS EINEM GUT TUT
6. OHNE ERFAHRUNG KEIN GENUSS
7. GENUSS IST ALLTÄGLICH!

Wenn es dich interessiert, dann kannst du gerne einige Übungen machen. Nur durch ständige Wiederholung kommt es zu einer Gewohnheit, und daraus entwickelt sich ein neuer Lebensstil. Es geht besonders darum, Essen mit allen Sinnen erleben. Aussehen, Geruch, Geräusch, Konsistenz und nicht zu letzt Geschmack. Eine der besten Übungen ist die Schokolade-Übung. Die wirst du vielleicht nicht machen wollen, aber es geht auch mit einem Stück Banane oder so. Ich setze diese Übung ans Ende. Ansonsten stelle ich einfach kurz die Genussregeln vor, und einen kurzen Text darunter, den ich dazu finden konnte.

So findest du wieder Freude am Essen und am Schmecken und lernst eben das Genießen, das so wichtig ist. Nicht nur essen, sondern auch andere Dinge kann man erlernen zu genießen. Ich weiß auch, viele betrachten das Essen nur als "Treibstoff". Man isst, damit man läuft, und man isst nicht, damit man irgendwann nicht mehr läuft. Es ist immer deine Entscheidung, ob du was anders machen willst, oder nicht. Diese Entscheidung kann dir niemand abnehmen, aber je mehr du dir verbietest, desto weniger hat Essen mit Genuss zu tun und so fällt es dir immer schwerer, was ich sehr schade finde. Vielleicht hilft dir auch, über dein Essen Buch zu führen. Was und wieviel aber OHNE KALORIEN ANGABE oder aufgesplittet auf Eiweiss, Fett und Kohlehydrate! So, wie wenn du eine Notiz davon machst um dich später daran zu erinnern. Auch wenn du erbrichst, Stuhlgang hast, Abführmittel nimmst, wie deine Stimmung war usw. kannst du dazu aufschreiben. Bitte jemanden, jeden Tag darüber zu schauen oder mache es selbst. Wertefrei. Das kennst du bestimmt auch.

Ganz wichtig ist auch, dass du dir eine Struktur machst. Jeden Tag selbe Essenszeiten, Regelmäßigkeiten die man auch einem Kind antrainiert. Es fällt einem leichter zu wissen, wann man sich auf was gefasst machen muss. Strukturen sind ein HALT, den du dir geben kannst, wenn es sonst keinen HALT auf der Welt gibt. Plane dir immer fixe Essenszeiten, Schlafzeiten usw. ein. Halte dich an deine Regeln, denn dann kommt wieder die 21/90 Regel zum Tragen. Du weißt schon, 21 Tage—Gewohnheit, 90 Tage—Lebensstil.



## I. GENUSS BRAUCHT ZEIT

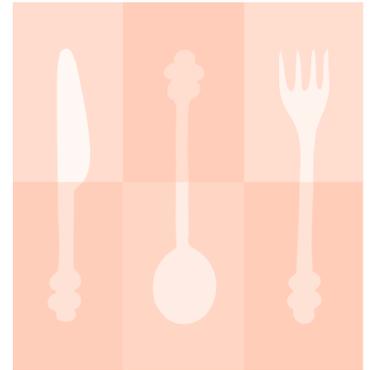
Es ist eine beklagenswerte Erscheinung unserer Zeit, zu wenig Zeit zu haben. Manchmal ist es so, dass man nie Zeit hat, oder man sich nie die Zeit genommen hat und sich der Körper in irgendeiner Weise dagegen wehrt. Aber du weißt, dass es notwendig ist, sich Zeit zu nehmen, wenn du dich auf etwas einlassen willst. Genuss braucht Zeit. Eine wichtige Voraussetzung dafür, dass du später genießen kannst, ist, dass du dir die Zeit nimmst für positives Erleben und Handeln. Dafür ist es nicht notwendig, VIEL Zeit zur Verfügung zu haben. Kleine, alltäglich zur Verfügung stehende Zeiteinheiten, die als solche erkannt und genutzt werden, reichen aus: Zum Beispiel der Blick in den Morgenhimmel, nach dem du die Vorhänge beiseite geschoben hast. Oder der Moment, in dem du bewusst die Wärme der gefüllten Kaffee- oder Teetasse spürst, bevor du den ersten Schluck daraus nimmst. Oder das Aufhorchen beim Gezitscher eines Vogels oder beim Schlagen der Kirchturmuh. Genussvolles Erleben setzt manchmal auch Planung voraus. Vielleicht wirst du schon mal erlebt haben, dass du dir ein schönes, ruhiges und genussvolles Frühstück gewünscht hast. Willst du das erreichen, musst du entweder am Abend zuvor einige Vorbereitungen treffen oder eine Viertelstunde früher aufstehen. Um über Zeit verfügen zu können, musst du dir deine Zeit einteilen können. Dafür musst du dir überlegen, was du wirklich willst und Schwerpunkte setzen. Solltest du feststellen, dass du generell Schwierigkeiten beim Einteilen deines Tagesablaufes hast, dann solltest du dieses Thema in der Einzeltherapie noch einmal separat betrachten und bearbeiten. Je weiter du in der Genussschule fortschreitest und je routinierter du wirst im Umsetzen der genüsslichen Anregungen, umso wachsamer wirst du deinen Alltag daraufhin untersuchen, wo sich genüssliche Zeitspannen unterbringen lassen oder wo diese seither von dir unmerklich bereits anzutreffen sind. Wenn du beginnst, darauf zu achten, welche genüssliche Augenblicke jeder einzelne Tag bereithält, wirst du erstaunt sein, welche Fülle sich dir eröffnet.

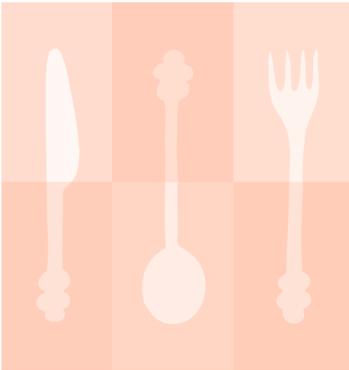
---

## 2. GENUSS MUSS ERLAUBT SEIN

Wenn du etwas als sinnvoll und notwendig erachtest, ist es wichtig, es zulassen zu können. Du hast sicher schon einmal erlebt, dass du etwas Angenehmes tun wolltest, dich aber sofort ein schlechtes Gewissen, Scheu oder auch Scham eingestellt hat. In vielen Bereichen des täglichen Lebens sind Hemmungen anerzogen worden, die möglicherweise zu einem Zeitpunkt unseres Lebens einmal sinnvoll waren, uns heute aber eher behindern. Es ist schwer, Genüssliches lediglich um des Genusses willen zu erleben. Achte einmal darauf: Du hast dann rasch Begründen für dein Tun. Der Gang durch den bunten Blumen- und Gemüsegarten dient dazu nach dem Rechten zu sehen und künftige Arbeitsprogramme vorzubereiten. Du läufst oder radelst durch einen kühlen Wald, um deine Fitness zu erhalten. Du isst knackige Salate und trinkst frisch gepresste Obstsäfte, um etwas für deine Gesundheit zu tun und trägst womöglich naturbelassene Kleidung, um späterer Krankheit vorzubeugen. Es ist verpönt, all diese Tätigkeiten lediglich um der Muße und des Genusses willen auszuführen. Bei dieser Genussregel geht es also darum, genüssliches Tun und einschränkende, genuss schmälernde Einstellungen zu entflechten. Beispielsweise den Garten aufsuchen, weil er zu jeder Jahreszeit so unterschiedlich wirkt, frische Nahrungsmittel zu essen, weil sie uns gut schmecken, Kleidung unter dem Aspekt auszuwählen, ob sie sich angenehm auf der Haut anfühlt. Und wenn du das Bedürfnis nach einer Mußestunde hast, so solltest du dir diese wirklich gönnen und sie so bequem wie möglich gestalten. Im Verlauf der Genussarbeit wirst du auf Bereiche stoßen, in denen dir auffällt, dass du dich an unnötig gewordene Verbote hältst. Erwarte dennoch an dieser Stelle nichts Großartiges oder Spektakuläres. Es geht darum, dass du deine kleinen, harmlosen, alltäglichen Genüsse entdeckst und du dich bewusst zu ihnen bekennen kannst.

---





### 3. GENUSS GEHT NICHT NEBENBEI

Für positives Erleben gilt, dass es sich nur dann voll entfalten kann, wenn du deine ganze Wachheit darauf ausrichtest und störende Einflüsse wegschickst. Um einer Sache gerecht zu werden, ist es notwendig, Feinheiten zu entdecken und zu vertiefen. Wir sind allzu oft bereit, ganz viele "sinnvolle" Dinge gleichzeitig zu tun. Dabei werden wir jedoch den einzelnen Verrichtungen nicht gerecht. Bei Genuss geht es darum, dich für eine Sache zu entscheiden, deren Feinheiten zu entdecken und zu verfolgen und andere, störende Inhalte auszublenden.

### 4. WENIGER IST MEHR

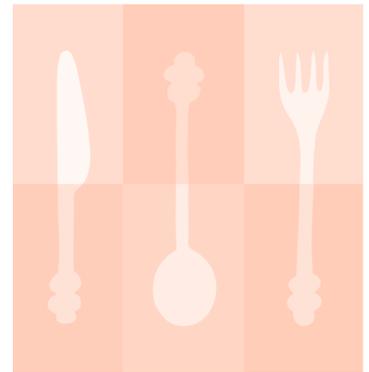
Ein verbreitetes Missverständnis über das Genießen ist, derjenige genieße intensiver, dem mehr zur Verfügung stehe. Das Gegenteil ist richtig: In der Beteitung kann sich Genuss erst entfalten. Wenn du zum Beispiel Erdbeereis magst, und du isst nur noch Erdbeereis, so wirst du bald ein starkes Ekelgefühl gegenüber dieser Sorte von Eis empfinden. Hörst du dauernd deine Lieblingsmusik, so kommt sie dir bald im wahrensten Sinne des Wortes "zu beiden Ohren heraus". Dann ist man nicht mehr fähig, die ursprünglich anregenden Aspekte wahrzunehmen. Ein Zuviel kippt irgendwann und schwächt die Wirksamkeit des Angenehmen ab, ja verdirbt dir den Genuss. Nach etwas, das dir gut tut, musst du dir immer eine gewisse Sehnsucht bewahren.

### 5. WISSEN, WAS EINEM GUTTUT

Im Laufe der Zeit wirst du ein Gespür dafür entwickeln, klar auszuwählen, was dir ganz persönlich gut tut und womit du dich ausgiebiger beschäftigen willst. Du solltest entdecken lernen, was für dich und nur für dich gut ist. Angenehme Dinge wirken unterschiedlich. Das muss jeder selbst ausprobieren, denn jeder hat seinen eigenen Geschmack. Du kannst lernen, deinen ganz persönlichen Genuss zu entdecken, ihn dir zu erlauben und zu ihm zu stehen. Wenn du herausgefunden hast, was dir entspricht, dann muss das nicht bedeuten, dass dir das immer gut tut. Unsere Genussbereitschaft kann sich über verschiedene Situationen hinweg verändern: Wenn du körperlich kräftig gearbeitet hast, bevorzugst du eher eine deftige Mahlzeit, nach einem Theater- oder Kinobesuch bekommst dir dagegen eine leichte Mahlzeit. Fühl dich unternehmungslustig, dann bevorzugst du eine fetzige Musik, bist in beschaulicher Stimmung, kann klassische Musik passend sein. Es geht darum, persönlich UND von der Situation her stimmige Genüsse herauszufinden.

## 6. OHNE ERFAHRUNG KEIN GENUSS

Du kennst wahrscheinlich den Zusammenhang: Wenn du eine Sache nur oberflächlich kennst, kannst du nur wenige Angaben dazu machen. Ist dir eine Sache jedoch sehr vertraut, bist du eventuell sogar ein Experte, dann kennst du sehr viele Details. Beim Genuss ist es ähnlich: Je genauer du eine potentiell genüssliche Sache kennst, umso nuancierter kannst du sie aufnehmen. Zum Beispiel: Wir haben für "Schnee" drei oder vier begriffliche Abgrenzungsmöglichkeiten. Es heißt, die Eskimos hätten hingegen 60 Begriffe, um die unterschiedlichen Arten von Schnee zu kennzeichnen. Das liegt daran, weil sie durch ihre Lebensbedingungen sehr viel höheres Wissen im Umgang mit der Materie Schnee erworben haben. Bei genüsslichen Empfindungen kommt es auf Nuancen an. Erfahrung ermöglicht die Wahrnehmung von Nuancen. Wenn du daran denkst, wie ein Apfel schmeckt, dann hast du zunächst eine globale Vorstellung. Vergegenwärtigst du dir aber die vielen verschiedenen Apfelsorten, die z.B. in den nebeneinander gereihten Holzkästen auf dem Wochenmarkt angeboten werden, so verändert sich deine Vorstellung von Geschmack. Vergleichbares kannst du beobachten bei den Pellkartoffel-Seminaren, die im Herbst in der Pfalz stattfinden. Dort werden in Ständen am Straßenrand verschiedene gedämpfte Kartoffelsorten mit Salz angeboten. Durch die Gegenüberstellung wird es möglich, sehr detailliert Unterschiede in der geschmacklichen Ausrichtung der verschiedenen Kartoffelsorten wahrzunehmen. Ebenso kann ein Käse-, Tee-, Wein- oder Tabakliebhaber feinste Unterschiede über Art, Herkunft und Herstellung feststellen und dieses Wissen zur Erhöhung deines Genusses nutzen. Sieh einmal nach, ob sich dir genügend Bereiche erschlossen haben, die du genussvoll erleben kannst. Grundsätzlich kann es nicht schaden, sich neuen Erfahrungen zu stellen und sich weitere genussvollen Bereiche zugänglich zu machen.

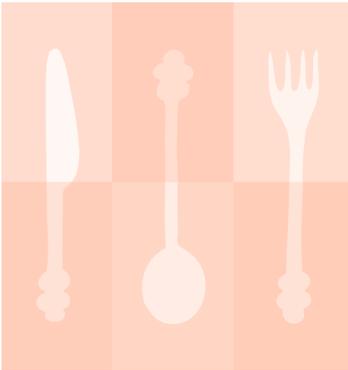


---

## 7. GENUSS IST ALLTÄGLICH

Genuss ist eine alltägliche Sache und nicht außergewöhnlichen Situationen vorbehalten. Du kannst um dich herum eine Vielfalt von Genüsslichkeiten entdecken. Es gilt, sensibel zu werden, sie zu finden, zu begreifen und anzunehmen. Das kann z.B. die Freude am Gericht von frisch gemahlenem Kaffee sein, das Vergnügen am raschelnden Geräusch beim Laufen durch herbstliches Laub, die Lust am warmen Wasserstrahl der Dusche an einem kalten Wintermorgen. Jeder kann versuchen, seinen persönlichen Lebensbereich auf genüssliche Aspekte zu untersuchen, kann entdecken, dass in der eigenen Umgebung Angenehmes und Schönes aufzufinden ist.

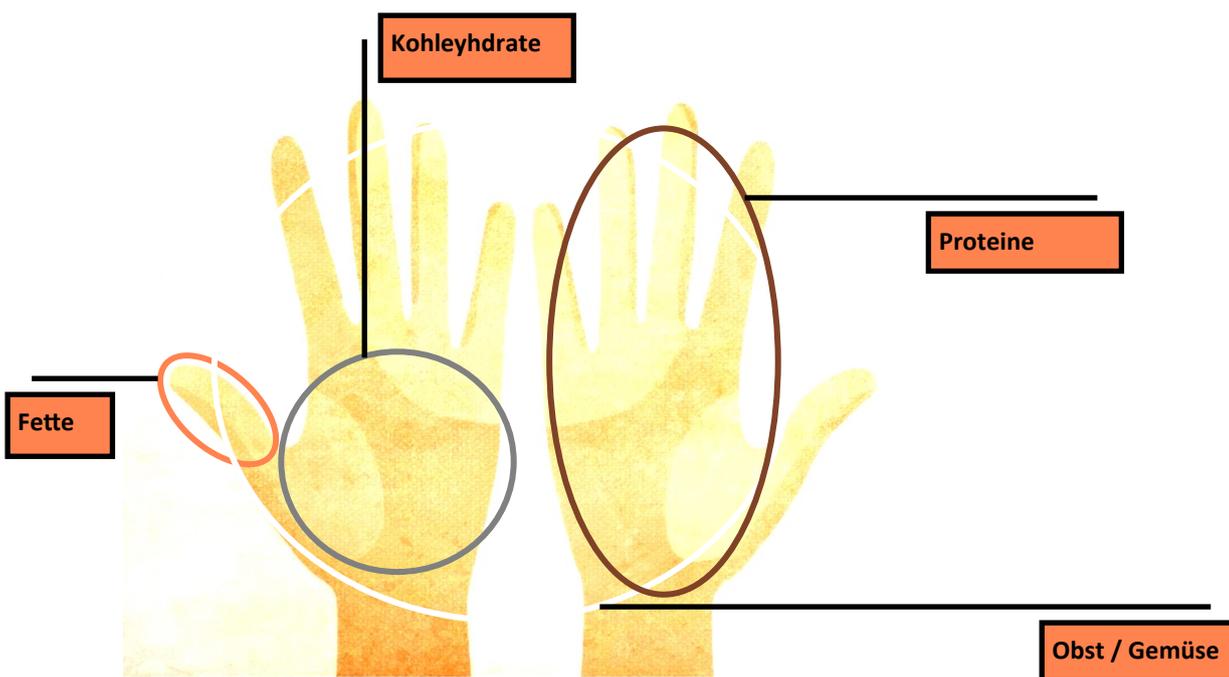
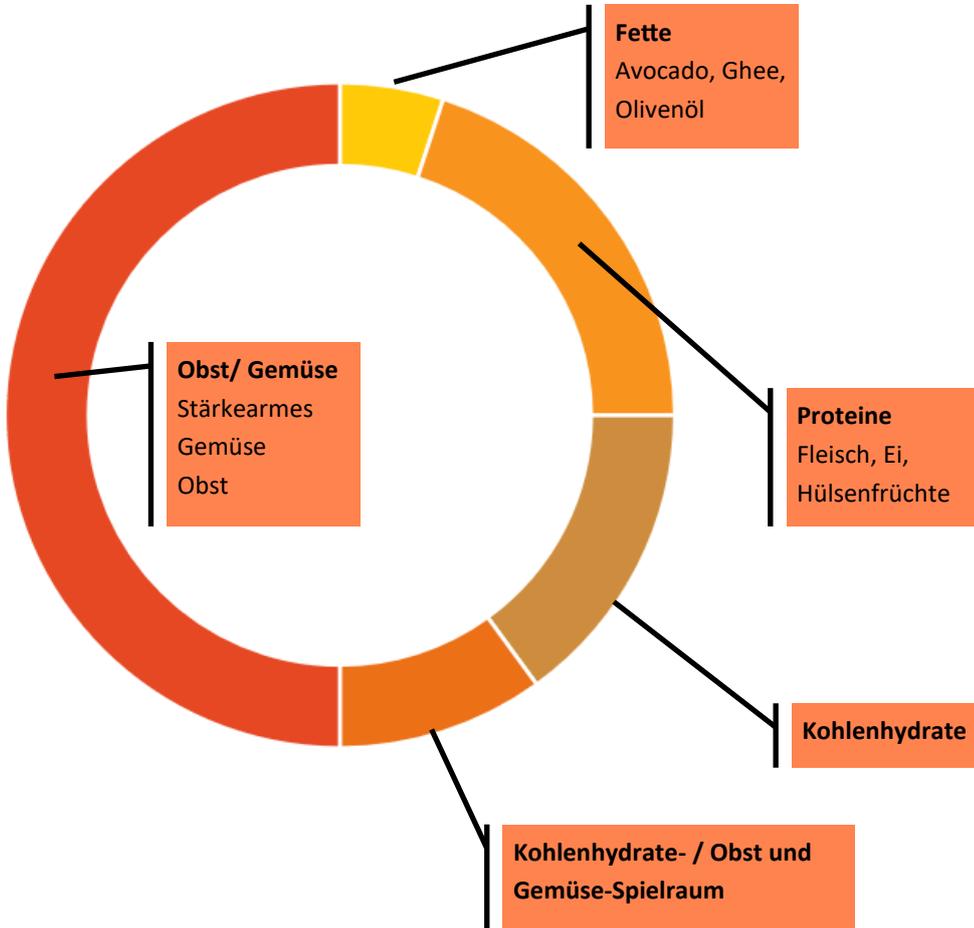
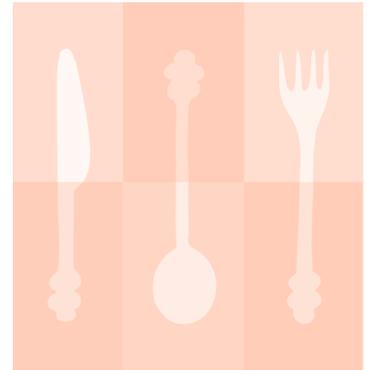
---

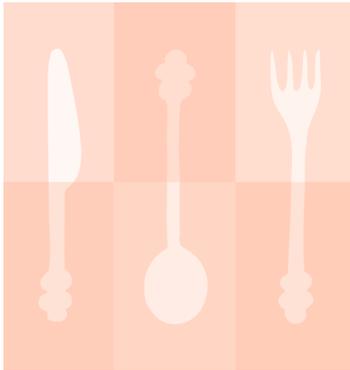


## MAHLZEITENGESTALTUNG

Lebensmittelgruppe	Eine Portion entspricht:	
Flüssigkeit	1,5 – 2l vorzugsweise Wasser, Mineralwasser, Tee, verdünnte Fruchtsäfte	
Getreide und Getreideprodukte	259g-300 g Brot: 4-6 Scheiben Brot oder Gebäck 40 g Getreideflocken: 4 EL	
	1 Portion entspricht:	
	<i>Als Beilage:</i> 200g Kartoffeln: 3 mittelgroße 50g Nudeln roh 50 g Reis roh 1 mittelgroßer Knödel  <i>Als Hauptspeise:</i> 90g Spaghetti roh 90g Reis roh	150-180g Kartoffeln gekocht 150g Nudeln gekocht 150g Reis gekocht (5 EL) 1 mittelgroßer Knödel  250g Spaghetti gekocht 200-250g Reis gekocht
Gemüse	150g rohes oder gekochtes Gemüse	
Obst	250g Obst: 2 Portionen: 2 Handvoll Oder Fruchtsaft ca. 250ml	
Milch und Milchprodukte 3x pro Tag	500g Käse: 4 Scheiben pro Gebäck (Brot) 100g Topfen 250ml Milch oder Joghurt	
Nüsse, Samen oder pflanzliche Öle	4 EL Öl oder 40g Nüsse oder Samen	
Hülsenfrüchte und Soja (Eiweißausgleich für Vegetarier)	125g gekochte Hülsenfrüchte 100g Tofu oder 250ml Sojamilch	
Fleisch und Wurstwaren 3x pro Woche	150g Fleisch oder Geflügel (roh) 120g Fleisch bei Ragout oder Hackfleisch 3-4 Blatt Wurst pro Gebäck (Brot)	
Ei	1 Ei / Tag	
Fisch und Fischkonserven	150g Fisch roh (handflächengroß)	
Butter und Margarine	30g, Streichfett	
Süßigkeit oder Kuchen	als Zwischenmahlzeit	
Kaffee	Höchstens 2-3 Tassen (a 200ml)	
Kandisin	nicht verwenden	

**GUT ZU WISSEN:** EIN SNACK SOLLTE IMMER PROTEINE UND/ODER FETTE ENTHALTEN, UM DEN BLUTZUCKERSPIEGEL KONSTANT ZU HALTEN!





## FORMULAR— HOW TO

Ordnen Sie bitte Zahlen von 0 (gar nicht) bis 10 (sehr) zu!

**Tag:**

Einschätzung der Spannung: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

### Frühstücke



\_\_\_\_\_ ■ Bewusstes Wahrnehmen des Essens: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ ■ Sättigungsgefühl nach dem Essen: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ ■ Hungergefühl vor dem Essen: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ ■ Gusto bzw. Vorfreude: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ ■ Schnelligkeit beim Essen: \_\_\_\_\_

Einschätzung der Spannung: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

**Zwischenmahlzeit:** \_\_\_\_\_ ■ Bewusstes Wahrnehmen: \_\_\_\_\_

Einschätzung der Spannung: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

### Mittagessen:



\_\_\_\_\_ ■ Bewusstes Wahrnehmen des Essens: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ ■ Sättigungsgefühl nach dem Essen: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ ■ Hungergefühl vor dem Essen: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ ■ Gusto bzw. Vorfreude: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ ■ Schnelligkeit beim Essen: \_\_\_\_\_

Einschätzung der Spannung: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

**Zwischenmahlzeit:** \_\_\_\_\_ ■ Bewusstes Wahrnehmen: \_\_\_\_\_

Einschätzung der Spannung: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

### Abendessen:

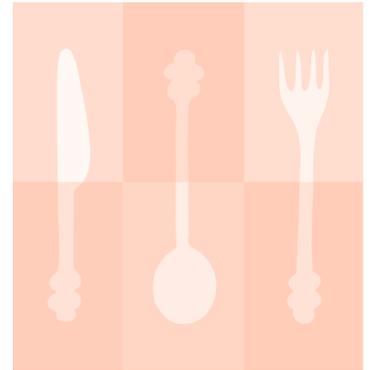


\_\_\_\_\_ ■ Bewusstes Wahrnehmen des Essens: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ ■ Sättigungsgefühl nach dem Essen: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ ■ Hungergefühl vor dem Essen: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ ■ Gusto bzw. Vorfreude: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ ■ Schnelligkeit beim Essen: \_\_\_\_\_

Einschätzung der Spannung: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

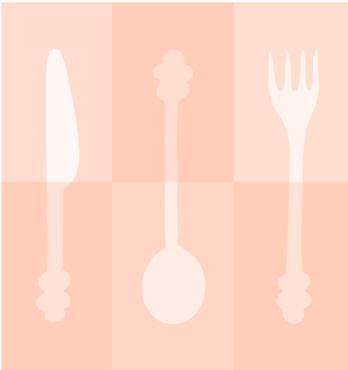
**Spätmahlzeit:** \_\_\_\_\_ ■ Bewusstes Wahrnehmen: \_\_\_\_\_

Gewicht: _____ kg	Schlaf: _____ _____
Selbstfürsorge: _____	Heißhungergefühl: _____
Skills angewendet: _____	Essanfall: _____
Welche Skills? _____	Erbrechen: _____
Gegenregulatorische Maßnahmen? _____	Verdauung: _____
_____	Trinken: _____
_____	Selbstverletzung: _____



Sonstiges:

Also dieses Formular soll dir helfen, dich besser zu reflektieren. Es gibt auch ein wenig Halt, weil man es jeden Tag immer ausfüllt und so einen Überblick über die Tage erhält. Eigentlich ist es ein Essstörungsformular, aber ich glaube, es kann wirklich sehr hilfreich für dich sein. Ich fülle es derzeit auch aus. Die Bewertungen erfolgen anhand eines Zahlensystems von 0 (gar nicht) bis 10 (sehr). Das Essen muss nur stichwortartig aufgeschrieben werden, keine Kalorien etc. Die Uhr - na ja, das ist die Zeit an der man die Hauptmahlzeiten einnimmt. Gut wäre, wenn es regelmäßige Zeiten wären. Im Krankenhaus ist das selbstverständlich. Die Zwischenmahlzeiten sind ebenfalls Teil des Plans, das könne und dürfen Kleinigkeiten sein wie eine halbe Packung Mannerschnitten etc. Auf der zweiten Seite hast du Platz, für andere Notizen zum Tag. Selbstverletzung, Gegenregulatorische Maßnahmen (Dulcolax, Erbrechen, übermäßiger Sport) und die allseits beliebten Skills. Skills sind—wie du wahrscheinlich eh schon weißt—Fertigkeiten, um Selbstverletzung und Gegenregulatorische Maßnahmen zu verhindern. Das kann alles sein, vom Handarbeiten bis zu Denkübungen, etc. Da gibt es genügend Beispiele im Internet. Wenn man sich das eine Weile aufschreibt, dann bekommt man einen Überblick darüber, wie man schwierige Situationen am besten und dauerhaft meistern kann. Ich lege es dir sehr ans Herz.



## DIE SCHOKOLADEN-ÜBUNG

Du beginnst mit dem Erspüren einer weichen Konsistenz. Nimm eine Serviette und lege sie vor dich auf deinen Schoß. Nimm dir zwei kleine Schokoladenstückchen oder wahlweise zwei Stückchen Banane. Selbst wenn die Versuchung groß ist, warte noch mit dem Essen. Zuerst mache diese Übung. Im Anschluss daran, kannst du dann das zweite Stück auf die Art und Weise essen, die du bevorzugst. Vielleicht liest dir jemand den Text vor, damit du die Übung dazu machen kannst.

*Lehne dich bequem zurück, schließe deine Augen und erlaube dir einen Moment der Ruhe und Entspannung. Achte auf deinen Atem, lass ihn ruhig und regelmäßig werden. Und nun richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Mund. Vergegenwärtige dir deine Lippen, die Zähne und die Zunge, den Gaumen und die Wangentaschen. Lass alles ganz wach, lebendig und neugierig werden. Nimm nun das eine Schokoladenstück mit dem Daumen und dem Zeigefinger an den glatten Fläche hoch und lege es mit einer Seite vor deine Lippen. Schürze deine Lippen ein paar Mal, um es auf diese Weise zu berühren. Dann bewege es vorsichtig vor den Lippen hin und her. Gut: Lege es für einige Augenblicke weg, denn du weißt ja: Weniger ist mehr. Jetzt lege das Stück wieder in der vorherigen Art und Weise vor die Lippen und küsse es voll Inbrunst. Gut: Nun tippe mit der Zungenspitze an das Stückchen mehrmals an—tip—tip—tip. Achte auf die Struktur und den Grad der Festigkeit. Achte darauf welche Empfindungen diese Berührung auslöst. Lass dich auf diese Erfahrung ein, schicke mögliche Einschränkungen und Verbote fort. Jetzt lass die Zunge nochmals aktiv werden. Dieses Mal ist sie mutiger, sie leckt mit ihrer gesamten Länge das Stückchen behutsam ab. Und erlaube dir wieder eine kleine Verschnaufpause. Schürze die Lippen, forme mit ihnen ein "O" und verschließe diese Öffnung mit dem Stückchen. Umschließe es zart und vorsichtig mit den Lippen. Achte dabei auf seine Festigkeit und sein Gewicht. Nun sauge behutsam an dem Stückchen, indem du sanft Luft in den Innenraum des Mundes ziehst.—Gut: Nun nimm das Stückchen wieder aus den Lippen und erlaube dir eine kleine Pause. Ja! Lege nun das Stückchen flach zwischen die oberen und unteren Schneidezähne und betaste es damit ganz vorsichtig, ohne es zu verletzen. Wie hart, wie weich ist es, welche Aufgabe wird auf die Zähne zukommen, wenn sie das Stückchen zerkleinern werden? Nun nimm es wieder zwischen Daumen und Zeigefinger und—nach einem kurzen Moment—öffne den Mund ganz weit und halte für einige Augenblicke das Gefühl der Erwartung fest. Ja: und nun lass das Stückchen in den Mundraum auf die Zunge fallen. Du spürst bewusst, wie es mit seinem Gewicht auf der Zunge liegt. Balanciere das Stückchen spielerisch mit der Zunge hin und her, transportiere es auf der Zunge vorsichtig aus dem Mund heraus, drücke es zart gegen den Gaumen, schiebe es sanft in die rechte, dann in die linke Wangentasche und verstecke es in dem Hohlraum unter der Zunge.— Gut: Nun hol es wieder hervor und platziere es zwischen deine Backenzähne der linken Seite. Dann zwischen die der rechten Seite. —Gut. Ja, und nun kundschafter einen guten Ort auf dem Backenzähnen aus, bugschiere das Stückchen in eine passende Stellung und—HALT—warte einen Augenblick. Du kostestest den Moment der Erwartung vor dem Zubeißen ganz bewusst aus.—Ja, gut—und jetzt lege los. Zerdrücke und zerbeiße das Stückchen bis es zu einem sämigen Brei geworden ist. Und wenn es soweit ist, schlucke es hinunter. Gut. Nun darfst du das zweite Stück auf die Art und Weise essen, die dir am besten bekommt, z.B. ganz oder rasch oder eben mal so nebenbei oder achtsam, aber doch zügiger als zuvor oder gar mit einem längeren Verweilen, eben so, wie es deinem spontanen Bedürfnis entspricht.*

"Mache diese Übung mit der Hilfe von jemand anderem. Lerne alles, was das Genießen beinhaltet."

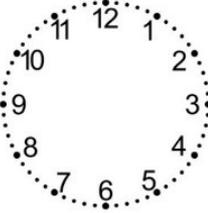
Ordnen Sie bitte Zahlen von 0 (gar nicht) bis 10 (sehr) zu!

## Tag:

Einschätzung der Spannung: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Frühstück:**



\_\_\_\_\_ ■ Bewusstes Wahrnehmen des Essens: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ ■ Sättigungsgefühl nach dem Essen: \_\_\_\_\_

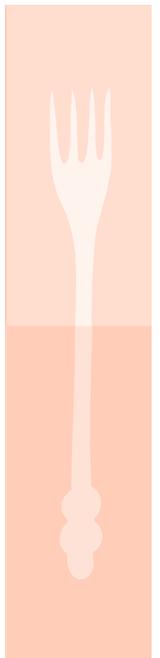
\_\_\_\_\_ ■ Hungergefühl vor dem Essen: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ ■ Gusto bzw. Vorfreude: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ ■ Schnelligkeit beim Essen: \_\_\_\_\_

Einschätzung der Spannung: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

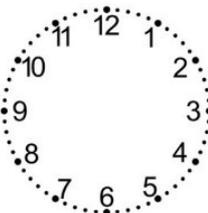


**Zwischenmahlzeit:** \_\_\_\_\_ ■ Bewusstes Wahrnehmen: \_\_\_\_\_

Einschätzung der Spannung: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Mittagessen:**



\_\_\_\_\_ ■ Bewusstes Wahrnehmen des Essens: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ ■ Sättigungsgefühl nach dem Essen: \_\_\_\_\_

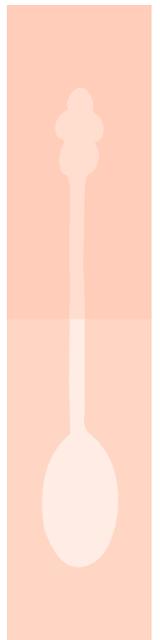
\_\_\_\_\_ ■ Hungergefühl vor dem Essen: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ ■ Gusto bzw. Vorfreude: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ ■ Schnelligkeit beim Essen: \_\_\_\_\_

Einschätzung der Spannung: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

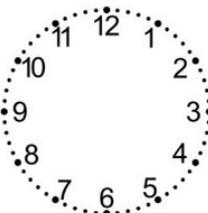


**Zwischenmahlzeit:** \_\_\_\_\_ ■ Bewusstes Wahrnehmen: \_\_\_\_\_

Einschätzung der Spannung: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Abendessen:**



\_\_\_\_\_ ■ Bewusstes Wahrnehmen des Essens: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ ■ Sättigungsgefühl nach dem Essen: \_\_\_\_\_

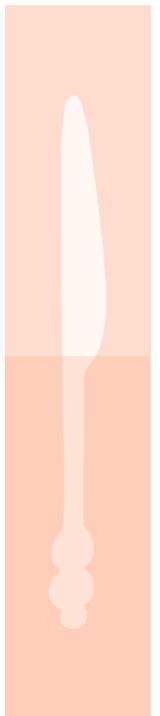
\_\_\_\_\_ ■ Hungergefühl vor dem Essen: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ ■ Gusto bzw. Vorfreude: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ ■ Schnelligkeit beim Essen: \_\_\_\_\_

Einschätzung der Spannung: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**Spätmahlzeit:** \_\_\_\_\_ ■ Bewusstes Wahrnehmen: \_\_\_\_\_

