Gesünder essen

Alle Arbeitsblätter der Serie „Therapietechniken für den Alltag“ · Staffel 70

Zu jeder Technik ein Arbeitsblatt für sieben Tage. Auf jedem Blatt steht dein Barometer: Fülle es an Tag 1, Tag 3 und Tag 7 aus – so siehst du deinen Verlauf.

Episode 1: Gesünder essen: Gesundheitspsychologie: Ersetzende Wenn-dann-Pläne

Episode 2: Gesünder essen: Achtsamkeit: Mindful Eating

Episode 3: Gesünder essen: Mindset-Forschung: Taste-Focused Labeling

Wichtig: Neue, anhaltende oder sich verändernde Beschwerden lässt du ärztlich abklären. Die Arbeitsblätter ersetzen keine Psychotherapie oder ärztliche Behandlung.

Dr. Armin Kaser, Psychologe · dr-armin-kaser.com · Videos: youtube.com/@DrArminKaserSelbsthilfe

Sonntagabend nimmst du dir vor: Ab morgen esse ich gesund – kein Süßes, keine Chips. Am Mittwoch kommst du um halb sieben müde heim, und vor dem Fernseher ist die Tüte leer, bevor du richtig gemerkt hast, dass du isst. Im Büro gehen um vier die Kekse herum. Dann der Gedanke: „Jetzt ist die Woche eh gelaufen." Bei den **ersetzenden Wenn-dann-Plänen aus der Gesundheitspsychologie** (englisch *replacement implementation intentions*) legst du vorher fest, was du in einem bestimmten Moment tust – und zwar etwas, das du hinzufügst, statt dir etwas zu verbieten.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Gesundheitspsychologie scheitern Vorsätze selten am Wollen, sondern am Moment: Wenn der alte Auslöser kommt, läuft die alte Gewohnheit, bevor du nachdenkst. „Ich esse gesünder" ist allgemein – der Moment am Mittwochabend ist konkret. Ein Verbot sagt nicht, was stattdessen passiert, und hält die alte Verbindung wach. Ein Bild dafür ist die Auswechslung beim Fußball: Ein Spieler verlässt den Platz leichter, wenn ein anderer für ihn hereinkommt – sonst fehlt einer.

„Ab morgen keine Chips mehr."
allgemein und ein Verbot – im müden Moment läuft trotzdem das Alte

→

„Wenn ich müde heimkomme, dann schneide ich mir zuerst eine Paprika auf."
ein Moment mit Grund – und etwas, das du hinzufügst

So geht es

1. **Tag 1: deine 3 Momente** – in denen du am häufigsten automatisch zum Gleichen greifst: Uhrzeit, Ort und den Grund ankreuzen (müde · gelangweilt · gestresst · Belohnung). Der Grund gehört in den Wenn-Teil.
2. **Tag 1: je ein Wenn-dann-Satz** – der Dann-Teil fügt etwas hinzu (Gemüse, Obst, ein Glas Wasser). Danach entscheidest du frei. Dazu der Ausrutscher-Plan: „Wenn ich ausgerutscht bin, dann esse ich die nächste Mahlzeit ganz normal." **Schreib in den Dann-Teil nie ein „nicht".**
3. **Prüfen und vorbereiten** – Ist der Satz konkret? Fügt er etwas hinzu, statt zu verbieten? Steht kein „nicht" im Dann-Teil? Dann ein wenig umstellen: Gesundes vorbereitet nach vorn, anderes ein Stück weiter weg.
4. **Ab Tag 2: jeden Tag derselbe Plan** – bis er von allein läuft. Abends je Plan zwei Häkchen (Moment kam vor? Plan umgesetzt?) und ein paar Worte, wie es war. Am 7. Tag schaust du, was gepasst hat, und passt den Rest an.

Wenn es nicht gleich klappt

Moment verpasst? Ein Ausrutscher ist kein Versagen. Die nächste Mahlzeit ist wieder ganz normal. Plan zu groß? Mach ihn kleiner – ein Stück Gurke reicht. Fühlt sich wie Pflicht an? Nimm etwas, das dir wirklich schmeckt (dazu Episode 3: Taste-Focused Labeling). Plan vergessen? Kleb einen Zettel mit deinem Satz an den Schrank.

Was geprüft ist: Geprüft wurde das meist mit Fragebögen, in denen die Menschen ihr Essen selbst aufschrieben. Der Effekt ist klein – etwa eine Viertelportion Obst und Gemüse mehr am Tag –, aber er kostet nichts. Pläne, die etwas hinzufügen, wirkten in den Studien besser als Pläne, die etwas weglassen sollten; mit der Zeit wird die Wirkung kleiner.

Wichtig: Ob hinter starkem Kontrollieren, Verbieten oder Essanfällen mehr steckt, klären Fachleute – nicht ein Video.
Nicht ums Abnehmen, nicht um Kalorien. Erkrankung oder Beschwerden? → Ärztlich abklären.
Essen, Verbote oder Schuld bestimmen deinen Alltag? → Episode 8.
Gedanken, nicht mehr leben zu wollen? → Sofort Hilfe holen.

Hinzufügen statt verbieten – und morgen gilt der Plan wieder.

Mein Gesünder-essen-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie sehr hast du dir beim Essen strenge Regeln oder Verbote gemacht?	3	2	2
2. Wie sehr hat sich gesundes Essen nach Pflicht oder Verzicht angefühlt?	2	2	1
3. Wie sehr hast du in denselben Momenten automatisch zu Snacks gegriffen?	3	3	2
4. Wie sehr hast du nebenbei gegessen, ohne zu merken, was du isst?	3	2	1
5. Wie sehr hast du nach einem Ausrutscher gedacht: Jetzt ist eh alles egal?	2	2	1
Summe (0–20)	13	11	7

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Meine 3 Momente + meine Wenn-dann-Sätze

Wann greifst du am häufigsten automatisch zum Gleichen? (Uhrzeit · Ort · Grund ankreuzen)

Nr.	Uhrzeit	Ort	Grund
1	18:30	daheim, Küche	☒ müde ☐ gelangweilt ☐ gestresst ☐ Belohnung
2	16:00	Büro, Kekse	☒ müde ☐ gelangweilt ☐ gestresst ☐ Belohnung
3	abends	Sofa, Fernseher	☐ müde ☐ gelangweilt ☐ gestresst ☒ Belohnung

Meine Wenn-dann-Sätze (der Wenn-Teil nennt den Moment mit Grund, der Dann-Teil fügt etwas hinzu)

Nr.	Wenn …, dann …	konkret?	hinzu-fügen?	kein „nicht"?
1	Wenn ich um 18:30 müde heimkomme, dann schneide ich mir zuerst eine Paprika auf.	☑	☑	☑
2	Wenn ich um 16:00 im Büro müde werde, dann hole ich mir zuerst meinen Apfel + Wasser.	☑	☑	☑
3	Wenn ich mich abends belohnen will, dann mache ich mir zuerst eine Schale Beeren.	☑	☑	☑
A	**Ausrutscher-Plan:** Wenn ich ausgerutscht bin, dann esse ich die nächste Mahlzeit ganz normal.	☑	☑	☑

Das bereite ich vor: Paprika gewaschen vorn in den Kühlschrank · Chips ein Fach höher in eine Dose · Apfel in die Tasche

2 · Tag 2 bis 7: jeden Tag derselbe Plan – abends die Häkchen

Tag	Plan 1		Plan 2		Plan 3		
	kam vor	umge-setzt	kam vor	umge-setzt	kam vor	umge-setzt	**Wie war's?** (ein paar Worte)
2	✓	✓	✓	✓	✓	✕	Paprika gut, abends vergessen
3	✓	✓	✓	✕	–		Geburtstagskuchen im Büro – Ausrutscher-Plan: Abendessen normal
4	✓	✓	✓	✓	✓	✓	leichter als gedacht
5	✓	✕	✓	✓	–		spät heim, Paprika vergessen
6	✓	✓	–		✓	✓	Beeren zuerst, Chips danach – ok
7	✓	✓	–		✓	✓	läuft fast von allein

3 · Am 7. Tag: zurückschauen und anpassen

Welcher Plan hat gepasst? Paprika nach der Arbeit – 5 von 6 Tagen

Welchen ändere ich – und wie? Apfel schon morgens auf den Schreibtisch

Womit mache ich weiter? alle 3 Pläne, noch 1 Woche

Danach entscheidest du frei – der Plan regelt nur, was du zuerst tust. Dazu: Episode 2: Mindful Eating · Episode 3: Taste-Focused Labeling

BEISPIEL

Hinzufügen statt verbieten – und morgen gilt der Plan wieder.

Mein Gesünder-essen-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie sehr hast du dir beim Essen strenge Regeln oder Verbote gemacht?			
2. Wie sehr hat sich gesundes Essen nach Pflicht oder Verzicht angefühlt?			
3. Wie sehr hast du in denselben Momenten automatisch zu Snacks gegriffen?			
4. Wie sehr hast du nebenbei gegessen, ohne zu merken, was du isst?			
5. Wie sehr hast du nach einem Ausrutscher gedacht: Jetzt ist eh alles egal?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Meine 3 Momente + meine Wenn-dann-Sätze

Wann greifst du am häufigsten automatisch zum Gleichen? (Uhrzeit · Ort · Grund ankreuzen)

Nr.	**Uhrzeit**	**Ort**	**Grund**
1			☐ müde ☐ gelangweilt ☐ gestresst ☐ Belohnung
2			☐ müde ☐ gelangweilt ☐ gestresst ☐ Belohnung
3			☐ müde ☐ gelangweilt ☐ gestresst ☐ Belohnung

Meine Wenn-dann-Sätze (der Wenn-Teil nennt den Moment mit Grund, der Dann-Teil fügt etwas hinzu)

Nr.	**Wenn …, dann …**	**konkret?**	**hinzu-fügen?**	**kein „nicht"?**
1		☐	☐	☐
2		☐	☐	☐
3		☐	☐	☐
A	**Ausrutscher-Plan:** Wenn ich ausgerutscht bin, dann esse ich die nächste Mahlzeit ganz normal.	☑	☑	☑

Das bereite ich vor: _____

2 · Tag 2 bis 7: jeden Tag derselbe Plan – abends die Häkchen

Tag	**Plan 1**		**Plan 2**		**Plan 3**		
	kam vor	**umge-setzt**	**kam vor**	**umge-setzt**	**kam vor**	**umge-setzt**	**Wie war's?** (ein paar Worte)
2							
3							
4							
5							
6							
7							

3 · Am 7. Tag: zurückschauen und anpassen

Welcher Plan hat gepasst? _____

Welchen ändere ich – und wie? _____

Womit mache ich weiter? _____

Danach entscheidest du frei – der Plan regelt nur, was du zuerst tust. Dazu: Episode 2: Mindful Eating · Episode 3: Taste-Focused Labeling

Mittwoch, halb sieben: Du sitzt müde mit einer Tüte Chips vor dem Fernseher – und irgendwann greift deine Hand ins Leere. „Hab ich das alles gegessen?“ Mittags am Schreibtisch mit den Mails war es ähnlich. Bei **Mindful Eating aus der Achtsamkeit** – auf Deutsch: achtsames Essen – isst du **eine Mahlzeit am Tag ohne Bildschirm und langsam**, merkst, wie es schmeckt und wann du satt bist – ohne Regeln, was oder wie viel.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Achtsamkeit isst du oft im Autopiloten: nebenbei, schnell, ohne zu merken, was du isst und wann du satt bist. Der Kopf ist beim Film oder bei den Mails, die Mahlzeit wird kaum gespeichert, und das Signal „Ich habe genug“ geht unter. Zwei Stunden später meldet sich schon wieder die Lust auf etwas.

Nebenbei essen
vor dem Bildschirm, im Stehen, am Handy – hinterher weißt du kaum, was und wie es war

→

Einmal am Tag hinhören
wie bei der Musik im Supermarkt: Sie läuft immer – du hörst sie erst, wenn du hinhörst. So ist es mit Geschmack und Sattheit.

Es geht nicht darum, was auf dem Teller liegt, sondern darum, wie du isst.

So geht es

1. **Tag 1: deine Mahlzeit ohne Bildschirm.** Welche Mahlzeit (Frühstück, Mittag- oder Abendessen)? Wo isst du? Was schaltest du dafür weg?
2. **Ab Tag 2 jeden Tag bei dieser Mahlzeit:** Bildschirm weg · die ersten drei Bissen langsam (ansehen, riechen, schmecken) · Besteck zwischendurch ablegen.
3. **In der Mitte und am Ende kurz spüren:** Wie satt bin ich, 0 bis 10? Es gibt keine richtige Zahl und kein Ziel. Danach zehn Sekunden zurückdenken: Was habe ich gegessen, wie war es? Eine Zeile: Was ist mir aufgefallen?
4. **Tag 7:** Was war anders als sonst? Was nehme ich mit?

Zwei Hilfen

Erinnern zählt: Wer nach dem Essen kurz zurückdenkt, was er gegessen hat, merkt sich die Mahlzeit.
Langsamer ist genug: Besteck ablegen reicht schon. Wenn du magst, kannst du vor dem Essen kurz danken – das ist kein Muss.

Wenn es nicht gleich klappt

Fühlt sich albern an? Nur die ersten drei Bissen langsam, dann ganz normal weiter. Familie oder Kantine? Dann reicht es, wenn dein eigenes Handy weg ist. Gedanken schweifen ab? Das ist normal – bemerken und zurück zum Geschmack. Doch wieder vor dem Fernseher gegessen? Ein Ausrutscher ist kein Versagen. Die nächste Mahlzeit ist wieder ganz normal. Greifst du immer im selben Moment zum Gleichen: dazu Episode 1: Wenn-dann-Pläne. Fühlt sich Gesundes nach Pflicht an: dazu Episode 3: Taste-Focused Labeling.

Was geprüft ist: Viele Ergebnisse stammen aus dem Labor; im Alltag waren die Effekte kleiner. Und bei Essen aus Stress oder Traurigkeit half achtsames Essen in den Studien kaum. Am besten belegt sind das Weglassen des Bildschirms und das Erinnern danach. Achtsames Essen ist kein Werkzeug zum Weniger-Essen. Wenn du merkst, dass du es zum Kontrollieren benutzt, hör damit auf. Ob hinter starkem Kontrollieren, Verbieten oder Essanfällen mehr steckt, klären Fachleute – nicht ein Video.

Nicht ums Abnehmen, nicht um Kalorien. Erkrankung oder Beschwerden? → Ärztlich abklären.
Essen, Verbote oder Schuld bestimmen deinen Alltag? → Episode 8.
Gedanken, nicht mehr leben zu wollen? → Sofort Hilfe holen.

Ohne Bildschirm, langsam, spüren – ohne Regeln, was oder wie viel.

Mein Gesünder-essen-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie sehr hast du dir beim Essen strenge Regeln oder Verbote gemacht?	3	2	2
2. Wie sehr hat sich gesundes Essen nach Pflicht oder Verzicht angefühlt?	2	2	1
3. Wie sehr hast du in denselben Momenten automatisch zu Snacks gegriffen?	3	3	2
4. Wie sehr hast du nebenbei gegessen, ohne zu merken, was du isst?	3	2	1
5. Wie sehr hast du nach einem Ausrutscher gedacht: Jetzt ist eh alles egal?	2	2	1
Summe (0–20)	13	11	7

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Meine Mahlzeit ohne Bildschirm

Welche Mahlzeit?	Abendessen
Wo esse ich?	am Küchentisch
Was schalte ich dafür weg?	Fernseher aus, Handy ins andere Zimmer

Bei dieser Mahlzeit: ① Bildschirm weg · ② die ersten 3 Bissen langsam (ansehen, riechen, schmecken) · ③ Besteck zwischendurch ablegen · ④ Mitte und Ende: Wie satt bin ich, 0–10? (keine richtige Zahl, kein Ziel) · ⑤ danach 10 Sekunden zurückdenken. Wenn du magst: vorher kurz danken.

2 · Ab Tag 2: jeden Tag diese Mahlzeit ohne Bildschirm

Tag	**Mahlzeit und Ort**	**ohne Bildschirm ✓**	**3 Bissen langsam ✓**	**satt Mitte / Ende** 0–10	**Was ist mir aufgefallen?**
2	Abendessen am Küchentisch statt vor dem Fernseher	✓	✓	4 / 7	Das Brot schmeckt nach Kruste.
3	Mittag in der Kantine, Handy in der Tasche	✓	✓	6 / 8	Nach dem halben Teller schon bei 6.
4	Frühstück am Tisch statt im Stehen	✓	–	3 / 6	3 Bissen vergessen – am Ende gemerkt, ist okay.
5	Abendessen, Fernseher aus	✓	✓	4 / 7	Paprika ist süßer, als ich dachte.
6	Mittag am Schreibtisch, Mails zu	✓	✓	5 / 7	Gedanken bei der Arbeit – zurück zum Geschmack.
7	Abendessen mit der Familie, Handys weg	✓	✓	4 / 8	Am späten Abend noch gewusst, was es gab.

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Was war anders als sonst?

Ich weiß abends noch, was ich gegessen habe, und ich schmecke mehr.

Was nehme ich mit?

Abendessen bleibt ohne Fernseher, mittags probiere ich es weiter.

Dazu: Episode 1: Wenn-dann-Pläne · Episode 3: Taste-Focused Labeling · Ein Ausrutscher ist kein Versagen – die nächste Mahlzeit ist wieder ganz normal.

BEISPIEL

Ohne Bildschirm, langsam, spüren – ohne Regeln, was oder wie viel.

Mein Gesünder-essen-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie sehr hast du dir beim Essen strenge Regeln oder Verbote gemacht?			
2. Wie sehr hat sich gesundes Essen nach Pflicht oder Verzicht angefühlt?			
3. Wie sehr hast du in denselben Momenten automatisch zu Snacks gegriffen?			
4. Wie sehr hast du nebenbei gegessen, ohne zu merken, was du isst?			
5. Wie sehr hast du nach einem Ausrutscher gedacht: Jetzt ist eh alles egal?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Meine Mahlzeit ohne Bildschirm

Welche Mahlzeit?

Wo esse ich?

Was schalte ich dafür weg?

Bei dieser Mahlzeit: ① Bildschirm weg · ② die ersten 3 Bissen langsam (ansehen, riechen, schmecken) · ③ Besteck zwischendurch ablegen · ④ Mitte und Ende: Wie satt bin ich, 0–10? (keine richtige Zahl, kein Ziel) · ⑤ danach 10 Sekunden zurückdenken. Wenn du magst: vorher kurz danken.

2 · Ab Tag 2: jeden Tag diese Mahlzeit ohne Bildschirm

Tag	**Mahlzeit und Ort**	**ohne Bild-schirm ✓**	**3 Bissen langsam ✓**	**satt Mitte / Ende** 0–10	**Was ist mir aufgefallen?**
2					
3					
4					
5					
6					
7					

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Was war anders als sonst?

Was nehme ich mit?

Dazu: Episode 1: Wenn-dann-Pläne · Episode 3: Taste-Focused Labeling · Ein Ausrutscher ist kein Versagen – die nächste Mahlzeit ist wieder ganz normal.

Du nimmst dir vor, gesund zu essen – mittags Salat, abends gedämpften Brokkoli ohne alles. Am Mittwoch kommst du müde heim und greifst zu den Chips, obwohl du weißt, was gesünder wäre. Bei **Taste-Focused Labeling aus der Mindset-Forschung** – auf Deutsch etwa: nach Geschmack benennen – wählst, kochst und beschreibst du gesundes Essen **nach dem, was daran lecker ist**, nicht nach dem, wofür es gut ist.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Mindset-Forschung entscheiden wir im Moment nach Geschmack, nicht nach Gesundheit: Wer Gesundes als Pflicht und Verzicht sieht, greift im entscheidenden Moment zu etwas anderem. „Gesund" klingt für viele nach „schmeckt nicht" – und wer Gesundes nur als Pflicht kennt, erlebt nie, dass es schmecken kann.

Gesund, weil man soll

„Gemüsebeilage", gedämpft, ohne alles – am Abend gewinnt die Lust

→

Der Marktstand

Kein Händler ruft „gesunde Tomaten!", sondern „süße Tomaten, sonnengereift!" – so benennst und bereitest du dein Essen zu: „knuspriges Ofengemüse mit Knoblauch".

Genuss heißt nicht, dass es ungesund werden muss – es geht um Zubereitung und Würze, die dir schmecken.

So geht es

1. **Tag 1: Genuss-Liste.** Fünf gesunde Dinge, die dir wirklich schmecken – nicht die, die du essen solltest. Daneben: Was macht es für dich lecker (Rösten, Würze, Kräuter, Knoblauch, Zitrone, knusprig, ein Dip)? Keine Mengen, keine genauen Zubereitungen.
2. **Ab Tag 2 jeden Tag ein gesundes Gericht oder ein Snack**, das du nach Geschmack auswählst und so zubereitest, wie es dir schmeckt.
3. **Genuss-Name** aufschreiben („saftige Birne mit Walnüssen" statt „Obst für zwischendurch"). Danach: Genuss 0–10 · Würde ich es wieder essen? · Was macht mir Freude daran?
4. **Tag 7:** Meine Top 3 Genuss-Gerichte · Das esse ich nächste Woche wieder.

Zwei Hilfen

Was macht mir Freude daran? Geschmack, Knuspern, Duft oder zusammen essen – was Freude macht, wird eher zur Gewohnheit (ein Zusammenhang, kein Beweis). **Laut sagen:** Wenn du magst, sag den Genuss-Namen beim Essen laut oder schreib ihn auf den Einkaufszettel.

Wenn es nicht gleich klappt

Dir schmeckt gar nichts Gesundes? Mit einer Sache anfangen, die halbwegs schmeckt, und die Zubereitung ändern: rösten statt dämpfen, mehr Würze, ein Dip dazu. Zu viel Aufwand? Der Genuss-Name genügt für etwas, das du schon kennst. Doch zu den Chips gegriffen? Ein Ausrutscher ist kein Versagen. Die nächste Mahlzeit ist wieder ganz normal. Dazu passen Episode 1: Wenn-dann-Pläne und Episode 2: Mindful Eating.

Was geprüft ist: Geprüft wurde das in Mensen: Dort haben andere die Schilder geschrieben, nicht die Menschen selbst. Dass es zu Hause genauso wirkt, ist übertragen. Und in einem Kurs hielt die Wirkung nicht von allein an. Ob hinter starkem Kontrollieren, Verbieten oder Essanfällen mehr steckt, klären Fachleute – nicht ein Video.

Nicht ums Abnehmen, nicht um Kalorien. Erkrankung oder Beschwerden? → Ärztlich abklären.
Essen, Verbote oder Schuld bestimmen deinen Alltag? → Episode 8.
Gedanken, nicht mehr leben zu wollen? → Sofort Hilfe holen.

Gesund darf schmecken – such dir aus, was dir wirklich schmeckt.

Mein Gesünder-essen-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie sehr hast du dir beim Essen strenge Regeln oder Verbote gemacht?	3	2	2
2. Wie sehr hat sich gesundes Essen nach Pflicht oder Verzicht angefühlt?	2	2	1
3. Wie sehr hast du in denselben Momenten automatisch zu Snacks gegriffen?	3	3	2
4. Wie sehr hast du nebenbei gegessen, ohne zu merken, was du isst?	3	2	1
5. Wie sehr hast du nach einem Ausrutscher gedacht: Jetzt ist eh alles egal?	2	2	1
Summe (0–20)	13	11	7

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Meine Genuss-Liste – Gesundes, das mir wirklich schmeckt

Nr.	**Was mir schmeckt**	**Was es für mich lecker macht** (Rösten, Würze, Kräuter, Zitrone, knusprig, ein Dip
1	Ofengemüse	knusprig geröstet, mit Knoblauch
2	Paprika	in der Pfanne gebraten, ein bisschen süß
3	Tomaten	mit frischem Basilikum
4	Äpfel	warm, mit Zimt
5	Gemüsesuppe	mit Ingwer und einem Spritzer Zitrone

Genuss-Name = was daran lecker ist (knusprig, würzig, saftig) – nicht, wofür es gut ist. Keine Mengen, keine Regeln. Wenn du magst: Genuss-Namen laut sagen oder auf den Einkaufszettel schreiben.

2 · Ab Tag 2: jeden Tag ein gesundes Gericht oder ein Snack, das dir schmeckt

Tag	**Gericht oder Snack**	**Mein Genuss-Name**	**Genuss 0–10**	**Wieder?**	**Was macht mir Freude daran?**
2	Gemüse aus dem Ofen	knuspriges Ofengemüse mit Knoblauch	8	ja	knuspert, duftet nach Knoblauch
3	Mensa: gebratene Paprika	süße Paprika aus der Pfanne	6	ja	schöne Farben auf dem Teller
4	Apfel im Büro	warmer Zimtapfel	7	ja	duftet nach Zimt
5	Tomatensuppe	Tomatensuppe mit frischem Basilikum	7	ja	warm, frische Kräuter
6	schneller Salat	Salat ohne alles	3	nein	nichts – nächstes Mal mit Dip
7	Gemüsesuppe	wärmende Gemüsesuppe mit Ingwer	9	ja	mit meiner Schwester gekocht

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Meine Top 3 Genuss-Gerichte

1. knuspriges Ofengemüse mit Knoblauch
2. wärmende Gemüsesuppe mit Ingwer
3. warmer Zimtapfel

Das esse ich nächste Woche wieder

Ofengemüse am Mittwochabend,
wenn ich müde heimkomme.

Dazu: Episode 1: Wenn-dann-Pläne · Episode 2: Mindful Eating · Gesund darf schmecken – such dir aus, was dir wirklich schmeckt.

BEISPIEL

Gesund darf schmecken – such dir aus, was dir wirklich schmeckt.

Mein Gesünder-essen-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie sehr hast du dir beim Essen strenge Regeln oder Verbote gemacht?			
2. Wie sehr hat sich gesundes Essen nach Pflicht oder Verzicht angefühlt?			
3. Wie sehr hast du in denselben Momenten automatisch zu Snacks gegriffen?			
4. Wie sehr hast du nebenbei gegessen, ohne zu merken, was du isst?			
5. Wie sehr hast du nach einem Ausrutscher gedacht: Jetzt ist eh alles egal?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Meine Genuss-Liste – Gesundes, das mir wirklich schmeckt

Nr.	**Was mir schmeckt**	**Was es für mich lecker macht** (Rösten, Würze, Kräuter, Zitrone, knusprig, ein Dip
1		
2		
3		
4		
5		

Genuss-Name = was daran lecker ist (knusprig, würzig, saftig) – nicht, wofür es gut ist. Keine Mengen, keine Regeln. Wenn du magst: Genuss-Namen laut sagen oder auf den Einkaufszettel schreiben.

2 · Ab Tag 2: jeden Tag ein gesundes Gericht oder ein Snack, das dir schmeckt

Tag	**Gericht oder Snack**	**Mein Genuss-Name**	**Genuss 0–10**	**Wieder?**	**Was macht mir Freude daran?**
2					
3					
4					
5					
6					
7					

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Meine Top 3 Genuss-Gerichte

_____

_____

_____

Das esse ich nächste Woche wieder

_____

_____

_____

Dazu: Episode 1: Wenn-dann-Pläne · Episode 2: Mindful Eating · Gesund darf schmecken – such dir aus, was dir wirklich schmeckt.