







## Beobachtungsprotokoll: Essimpulse & Emotionen

Halte während der Beobachtungszeit regelmässig inne und notiere deine Wahrnehmungen – beschreibe was gerade los ist, in eigenen Worten:

Tageszeit	Situation	Emotion / Impuls vor dem Essen	Nahrungsmittel & Getränke	Emotion / Impuls nach dem Essen
		  		  

## Meine Essauslöser – begleitende Fragen

Halte während der Beobachtungszeit regelmässig inne und notieren deine Wahrnehmungen – beschreibe was gerade los ist, in eigenen Worten:

### Bin ich wirklich hungrig?

- Spüre ich echten körperlichen Hunger? Das heisst: Magenknurren, Leeregefühl, Konzentrationsabfall, schlechter Geschmack im Mund usw.
- Ist die letzte Mahlzeit 4 Stunden zurück? Oder die letzte Zwischenmahlzeit 1-2 Stunden?
- Habe ich genug getrunken? Könnte mich Durst zum Essen verleiten?
- Verführt mich eher eine diffuse Lust, etwas essen zu wollen?
- Sind es Aussenreize (Uhrzeit, Gesellschaft, spezielle Tätigkeiten, der Anblick von etwas Feinem ...) oder eine innere Stimmung, die meine Esslust auslösen?

### Wie geht es mir im Moment?

- Wie fühle ich mich, was bewegt mich?
- Bin ich angespannt, erregt oder eher abgespannt, müde, traurig, wütend usw.?
- Wie atme ich? (schnell, langsam, intensiver Einatmung als Ausatmung – einatmungsbetont?)
- Wo spüre ich meinen Atem: im Brustbereich, in der Bauchmitte oder bis zum unteren Atembereich, dem Becken?
- Was habe ich davon, wenn ich jetzt etwas esse? Was verändert sich bei meinem Körpergefühl, bei meiner Stimmung?

(Quelle: Wege zum Wohlfühlgewicht / Heike Hinsen Isler / Zytglogge Verlag Bern)