



## ESSEN UND GEFÜHLE

„Ich esse, wenn ich Hunger habe“, „Ich esse nicht, wenn ich satt bin“, denkst du vielleicht.

So einfach ist es aber nicht - zumindest nicht für alle. Viele Menschen essen aus anderen Gründen als Hunger oder Genuss. Oder sie essen nicht, obwohl sie Hunger haben.

Wie sieht es bei dir aus? Isst du nur, wenn du hungrig bist? Und aus keinen anderen Gründen?

### Reflexion

1. Vervollständige auf einem Zettel den Satz „Ich esse, wenn...“ oder „Ich esse nicht, wenn...“.  
Lege deinen Zettel anschliessend in einen Behälter.  
Deine Kolleg/-innen tun das Gleiche.
2. Befinden sich alle Zettel im Behälter, wird dieser geleert und die Zettel auf einem Tisch ausgelegt. Jemand von euch liest die Aussagen aller Zettel laut und langsam vor. Die Identität des/-r jeweiligen Autors/-in bleibt anonym.  
Falls für dich die Aussage eines anderen Zettels besonders zutreffend ist, notiere sie auf einem Blatt.
3. Lies unter [www.feel-ok.ch/gewicht-gefuehle](http://www.feel-ok.ch/gewicht-gefuehle) die Artikel *Essen ohne Hunger*, *Nichtessen trotz Hunger* sowie *Nahrung für die Seele* und notiere dir die Textpassagen, die für dich zutreffend sind.

### Alternativen

4. Falls du häufig isst oder hungerst, weil es dir langweilig ist, weil du Trost brauchst oder weil du dich entspannen willst, überlege dir, ob es nicht besser wäre, etwas daran zu ändern.  
Falls du nicht weiter weisst: *Mit Gefühlen umgehen* bis *Entspannung*.
5. Wenn du nicht mehr weisst, ob du Hunger hast oder satt bist, dann ist es höchste Zeit, etwas dagegen zu unternehmen.  
Klicke auf: *Hunger, Sättigung* und dann *Hilfe: Ich spüre nichts*.