

## **Dickmachende Gewohnheiten erkennen**

Es ist nicht immer der Hunger, der einen zum Essen treibt. Häufig essen wir aus

Gewohnheit, in bestimmten Situationen, aus der Laune heraus.

Mithilfe des Fragebogens können dick machende Gewohnheiten aufgespürt und

erkannt werden.

- Ich esse meistens schnell, benötige nur 5 –10 Minuten pro Mahlzeit
- Ich mache große Pausen zwischen den Mahlzeiten (4 –5 Std.).
- Ich esse nicht mehr als 3 Mahlzeiten/Tag.
- Meine Mahlzeiten nehme ich immer zur gleichen Zeit ein.
- Zwischendurch esse ich nichts, auch wenn ich hungrig bin.
- Ich habe keine festen Essenszeiten und esse sehr unregelmäßig.
- Es kommt öfter vor, dass Mahlzeiten ausfallen.
- Zwischen den Mahlzeiten nasche ich gern.
- Ich fülle meinen Teller meist randvoll.
- Wenn's schmeckt, greife ich gerne zwei- oder mehrmals zu, auch wenn ich schon satt bin.
- Ich esse meinen Teller grundsätzlich leer.
- Ich esse auch die Reste der Kinder vom Teller.
- Im Restaurant esse ich immer den Teller leer.
- Ich esse oft im Stehen oder im Gehen.
- Wenn ich traurig bin, esse ich.
- Wenn ich Langeweile habe, esse ich.
- Wenn ich allein bin und mich einsam fühle, esse ich.
- Wenn mich Kummer und Sorgen belasten, esse ich.
- Wenn ich Stress habe, esse ich.

Mehr auf [www.andreathaller.de](http://www.andreathaller.de)

- Wenn ich von mir selbst oder anderen enttäuscht bin, esse ich.
- Wenn ich verärgert und wütend bin, esse ich.
- Wenn ich glücklich bin, esse ich.
- Wenn ich zufrieden mit mir oder stolz auf mich bin, esse ich.
- Ich esse häufig beim Fernsehen.
- Wenn mich jemand zum Essen drängt, sage ich nicht „nein“.
- Ich esse, weil andere gerade auch essen.
- Bei Festen und Einladungen esse ich mehr als gewöhnlich und viel zu viel.
- Wenn ich Gäste habe, fische ich reichlich auf.
- Beim Einkaufen bekomme ich meistens Hunger.
- Beim Bäcker, Metzger, am Kiosk, Imbiss oder am Fast Food Restaurant kann ich nicht vorbei gehen, ohne mir etwas zu Essen zu kaufen.

• Zählen Sie, wie oft Sie ein Kreuz gemacht haben. Wenn Sie feststellen, dass es meist nicht der Hunger ist, der Sie zum Essen veranlasst, sondern bestimmte

Situationen und Stimmungen oder anezogenes Essverhalten aus der Kindheit, wird es Zeit für Sie, sich Gewohnheiten abzugewöhnen.

• Von klein auf Erlerntes kann man verlernen und dafür Neues erlernen.  
Essen

Sie nicht gleich, wenn Sie Stress, Langeweile oder Kummer haben, sondern reagieren Sie sich zuerst ab (Spaziergang, Entspannungsübung).

• Essen Sie nicht den Teller leer, wenn Sie bereits satt und zufrieden sind.  
Lassen

Sie ab jetzt einen Rest liegen.

- Alte, über Jahre und Jahrzehnte eingefahrene Gewohnheiten kann man nicht von jetzt auf gleich durch bessere ersetzen. Dafür braucht es Zeit und Geduld.

Gehen Sie in **kleinen Schritten** vor und ändern Sie Gewohnheiten nach und nach.

...

Raum für Notizen:

Ich wünsche viel Erfolg!



Dein **VitalZentrum Thaller**  
Andrea Thaller  
Am Waldblick 5  
85643 Steinhöring  
post@andreathaller.de