



MINDFUL EATING CHALLENGE

Nimm dir heute mal wirklich Zeit, um zu essen!

Mach dich frei von jeglichen Ablenkungen, Fernseher, Handy, Computer, Zeitungen... Setz dich an deinen Esstisch und achte darauf, dass nichts herum liegt, das dich doch noch ablenken könnte. Mache für die nächste Zeit einfach nichts anderes als mit voller Aufmerksamkeit in Ruhe und mit Genuss zu essen. Wenn du nicht alleine essen solltest, umso besser. Macht gemeinsam diese "Mindful Eating"-Challenge, als Paar oder Familie.

Beginne damit, dass du dankbar bist für dein Essen. Schätze die Mahlzeit die du vor dir hast. Es ist nicht selbstverständlich, jeden Tag eine Bandbreite von Lebensmittel zur Verfügung zu haben und leckere Gerichte daraus zaubern zu können. Sei dankbar und froh über das Essen.

Nimm dein Essen wahr. Wie riecht es, wie sieht es aus? Nimm jeden einzelnen Bissen bewusst wahr. Wie ist die Konsistenz, wie schmeckt es? Lass dir dabei Zeit und sei wirklich aufmerksam dabei. Kaue langsam und jeden Bissen einige Male bevor du hinunterschluckst. Falls du der Typ Mensch bist, der dazu neigt (zu) schnell zu essen, widerstehe dem Drang "in dich hinein zu schaufeln".

Versuche beim Essen nicht zu viel zu Grübeln, dir Gedanken über Sorgen oder Probleme zu machen. Gönn dir davon während dem Essen eine Pause. Tust du das nicht, dann bist du mit deiner Aufmerksamkeit schnell nicht mehr beim Essen an sich, sondern schon wieder ganz woanders.

Durch achtsames und genussvolles Essen lernst du welche Nahrungsmittel deinem Körper gut tun und welche dir weniger gut tun. Höre in dich hinein und beginne ohne Reue und schlechtem Gewissen zu essen :-). Außerdem merken wir so viel besser, wann wir eigentlich wirklich satt sind. So überessen wir uns weniger und ersparen uns das Völlegefühl und die Müdigkeit danach.