










Mein Achtsamkeitstagebuch

Datum:

Name:

FRÜHSTÜCK			
Haben Sie tendenziell langsam, im richtigen Tempo, gegessen?			
Haben Sie rechtzeitig aufgehört und nicht zuviel gegessen?			
Haben Sie sich nach dem Essen satt, aber nicht übersättigt gefühlt?			
Haben Sie Ihr Essen im Sitzen genossen?			
Waren Sie konzentriert, ganz beim Essen?			
Haben Sie eher zu leichter, vitaminreicher Kost gegriffen, anstatt zu kalorienreichen und „schweren“ Lebensmitteln?			
Fühlten Sie sich einigermaßen frei von Stress, als Sie aßen?			

MITTAGESSEN			
Haben Sie tendenziell langsam, im richtigen Tempo, gegessen?			
Haben Sie rechtzeitig aufgehört und nicht zuviel gegessen?			
Haben Sie sich nach dem Essen satt, aber nicht übersättigt gefühlt?			
Haben Sie Ihr Essen im Sitzen genossen?			
Waren Sie konzentriert, ganz beim Essen?			
Haben Sie eher zu leichter, vitaminreicher Kost gegriffen, anstatt zu kalorienreichen und „schweren“ Lebensmitteln?			
Fühlten Sie sich einigermaßen frei von Stress, als Sie aßen?			

ABENDESSEN			
Haben Sie tendenziell langsam, im richtigen Tempo, gegessen?			
Haben Sie rechtzeitig aufgehört und nicht zuviel gegessen?			
Haben Sie sich nach dem Essen satt, aber nicht übersättigt gefühlt?			
Haben Sie Ihr Essen im Sitzen genossen?			
Waren Sie konzentriert, ganz beim Essen?			
Haben Sie eher zu leichter, vitaminreicher Kost gegriffen, anstatt zu kalorienreichen und „schweren“ Lebensmitteln?			
Fühlten Sie sich einigermaßen frei von Stress, als Sie aßen?			

Über den ganzen Tag gesehen: Gab es heute im Zusammenhang mit dem Essen etwas, das Sie besonders geärgert oder negative Gefühle in Ihnen ausgelöst hat?

Wenn ja, wodurch wurden sie ausgelöst?

Über den ganzen Tag gesehen: Gab es heute im Zusammenhang mit dem Essen etwas, worüber Sie sich gefreut haben oder das positive Gefühle in Ihnen ausgelöst hat?

Wenn ja, wodurch wurden sie ausgelöst?

Wie hat sich Ihr Körper dabei gefühlt?