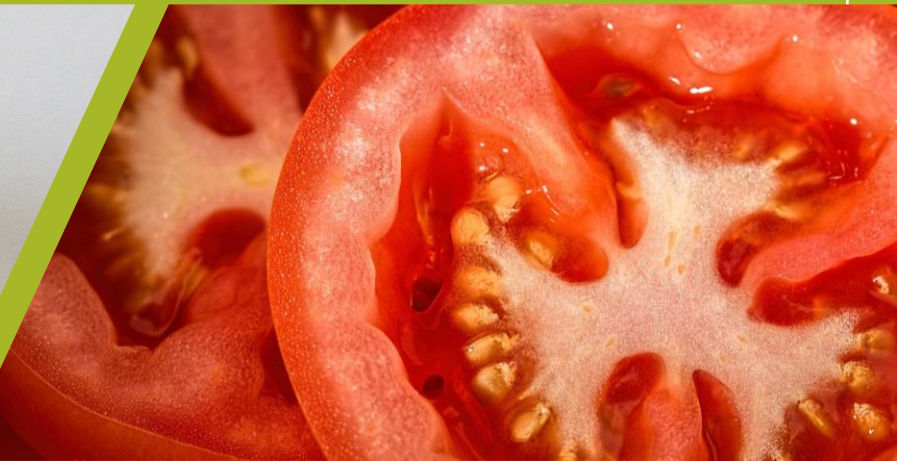





Ernährungscoaching / FoodCoaching

# ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

für....



[www.ernaehrungsberatung-fitness-stormarn.de](http://www.ernaehrungsberatung-fitness-stormarn.de)©

The image features four distinct food items arranged horizontally. On the far left is a piece of ginger root, showing its characteristic knobby, textured surface. Next to it is a cracked egg with a bright yellow yolk. To the right of the egg is a head of green cabbage, with its intricate leaf patterns clearly visible. On the far right is a slice of an avocado, showing its creamy green flesh and a portion of the dark brown pit.

Ein Ernährungstagebuch hilft dir, deine Essgewohnheiten, Gedanken, Gefühle und dein Essverhalten zu beobachten und zu überdenken. Ein Ernährungstagebuch gibt dir Aufschluß darüber, ob du dich einseitig, ausreichend, unzureichend oder mit genügend Vitaminen und Mineralstoffen ernährst. In meinem Ernährungstagebuch findest du darüber hinaus die Möglichkeit, deine Gedanken und Gefühle beim Essen und nach dem Essen zu notieren. Gerade im Zusammenhang mit Essstörungen ist es wichtig, diese Gedanken herauszuarbeiten.

# Gedanken

- Deine Gedanken im Zusammenhang mit dem Essen sind wichtig, um z. B. herauszufinden, ob du ein „emotionaler Esser“ bist und bei Stress, Hektik oder Frust zu Essbarem greifst. Wenn das der Fall ist, mache dir Gedanken, welche Alternativen du bei Stress und Frust finden könntest – auch diese Alternativen kannst du dir hier notieren.
- Geh mit Spaß an die Sache ran und versuche, dir keinen Druck zu machen und stell dich nicht täglich auf die Waage – das führt zu Stress.
- Du findest in deinem Ernährungstagebuch viele Möglichkeiten, deine Gedanken und Gefühle aufzuschreiben und auch die passenden Alternativen dazu.



NIMM DIR DIE ZEIT UND SCHREIB ÜBER EINE WOCHE LANG DEIN PERSÖNLICHES ERNÄHRUNGSTAGEBUCH. NACH DIESER WOCHE ZIEHST DU EINE ERSTE BILANZ ! „ISST DU GENUG ODER ZU VIEL“ „ISST DU MIT GENUSS ODER EHER IN EILÉ UND VOR DEM TV“, „ISST DU AUSREICHEND OBST UND GEMÜSE“ „WIE VIELE KOHLENHYDRATE UND EIWEIß IST DU“ „WELCHE GEDANKEN HAST DU VOR, WÄHREND UND NACH DEM ESSEN“, „HAST DU BESCHWERDEN NACH DEM ESSEN“, „WAS KANNST DU VERBESSERN“ „WELCHÉ ALTERNATIVEN HAST DU, UM DICH GGF. ABZULENKEN“ ....DAS ERNÄHRUNGSTAGEBUCH BIETET WEITERE MÖGLICHKEITEN IN FORM VON ENTSPANNUNGSÜBUNGEN, ACHTSAMKEITSÜBUNGEN UND EINIGEN TIPPS

ICH WÜNSCHE DIR VIEL SPAß MIT DEINEM ERNÄHRUNGSTAGEBUCH UND NOCH EINE BITTE ! LASS DAS FÜHREN DES ERNÄHRUNGSTAGEBUCHS NICHT ZU EINEM ZWANG WERDEN UND MACH DIR KEINEN DRUCK – ES SOLL NUR DAZU DIENEN, EVENTUELL VORHANDEN GEDANKEN AUFZUDECKEN UND DEIN ESSVERHALTEN EVENTUELL ZU ÜBERDENKEN

CONNY  
WWW.ERNAEHRUNGSBERATUNG-FITNESS-  
STORMARN.DE



<b>Datum/ Uhrzeit</b>	<b>Essen Menge/Was</b>	<b>Getränke Menge/Was</b>	<b>Gefühle vor dem Essen</b>	<b>Gefühle nach dem Essen</b>	<b>Gedanken zum Essen</b>

# Was ist mir noch aufgefallen ?

Wie ging es dir dabei? Welche Gedanken hattest du noch? Wie ging es dir nach dem Essen? Hattest du noch andere Symptome nach dem Essen, z. B Blähungen, Übelkeit, frieren.....

<b>Datum/ Uhrzeit</b>	<b>Essen Menge/Was</b>	<b>Getränke Menge/Was</b>	<b>Gefühle vor dem Essen</b>	<b>Gefühle nach dem Essen</b>	<b>Gedanken zum Essen</b>

# Was ist mir noch aufgefallen ?

Wie ging es dir dabei? Welche Gedanken hattest du noch? Wie ging es dir nach dem Essen? Hattest du noch andere Symptome nach dem Essen, z. B. Blähungen, Übelkeit, frieren.....



# Wenn du unruhig wirst und dich gestresst fühlst...

versuche es mit einer Atemübung...

- leg dich auf's Bett oder auf die Couch und schließe die Augen. Wenn du dich nicht hinlegen kannst, dann stell dich hin – mit dem Rücken an die Wand lehnen und versuch die Augen zu schließen. Hol tief Luft und zähle bis 5 – die Bauchdecke muss sich beim Einatmen anheben – also in den Bauch atmen! Nun atmest du aus, zählst wieder bis 5 – die Bauchdecke muss sich senken! Das wiederholst du einige Male und solltest dabei etwas ruhiger werden.

Bei Stress, Angst, Hektik atmen wir in den Oberkörper und nicht in den Bauch und werden dadurch nur noch unruhiger.

Datum/ Uhrzeit	Essen Menge/Was	Getränke Menge/Was	Gefühle vor dem Essen	Gefühle nach dem Essen	Gedanken zum Essen

# Bist du ein hektischer Esser oder isst du immer in Eile?

Versuche zu mehr Genuss zu finden, z. B mit einer Achtsamkeitsübung...

Nimm dir ein Stück Obst, was du wirklich gerne essen magst. Nimm dir wirklich Zeit und sieh dir dein Obst von allen Seiten an – WIE sieht es aus? Schneide es auf – WAS siehst du, WAS riechst du? Nimm ein Stück in den Mund und schließe die Augen dabei, WAS fühlst du, WAS schmeckst du ? GENIESSE dein Stück Obst !

Datum/ Uhrzeit	Essen Menge/Was	Getränke Menge/Was	Gefühle vor dem Essen	Gefühle nach dem Essen	Gedanken zum Essen

# Du merkst, dass du unproduktive Gedanken hast, wie...

- „ich darf das nicht essen“
  - “das Stück macht mich dick“
  - “ich nehme bestimmt zu, wenn ich das esse“
  - “ich muss das jetzt essen“
  - “ich verliere die Kontrolle“
  - oder ähnliches?
- 
- Überlege dir, was du einer Freundin in dieser Situation sagen würdest!
  - Mach dir eine Liste, was dich ablenken kann BEVOR du anfängst so zu denken !

# Ich darf das...

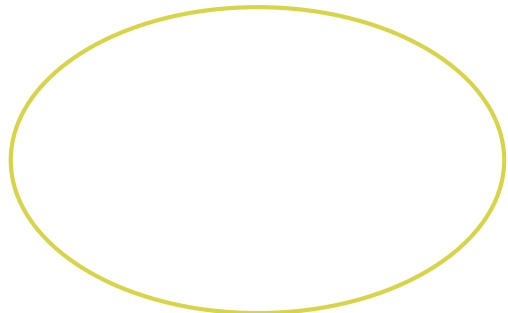
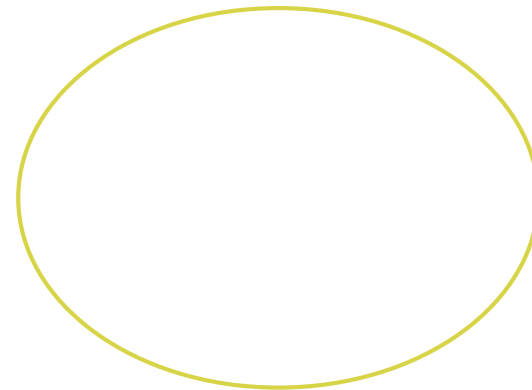
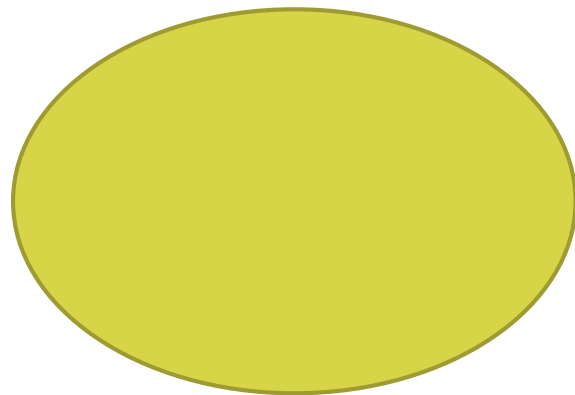
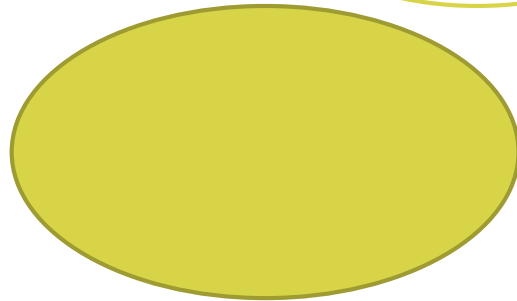
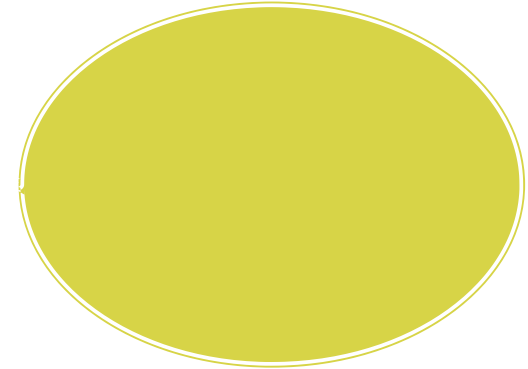
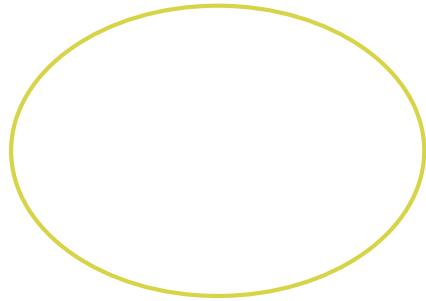
Manchmal verhindern unsere Einstellungen und Glaubenssätze, dass wir Momente, Gedanken, Gefühle und Wünsche genießen und sie uns „zugestehen“ - wir stehen uns somit selber im Weg !

Der Glaubenssatz z. B, dass und der Genuss nicht zusteht oder wir Dieses & Jenes nicht essen dürfen oder auch dass wir Dieses & Jenes jetzt essen müssen“ verhindert das (wieder) Erlernen einen gesunden Essensrhythmus und es verhindert vor allem, dass Erlernen von genussvollem essen!

Kleine Übung: male dir in Gedanken aus, dass du alles, was du möchtest genießen darfst! Du darfst essen, du darfst Schokolade essen, du darfst abnehmen, du darfst zunehmen...! Stelle es dir vor deinem inneren Auge vor, WIE all diese Dinge bereits genießt, so als hättest du es bereits erreicht!

Trage in die nachfolgenden Spalten alles ein, WAS du genießen möchtest und somit auch DARFST.

Ich darf....



Ich hoffe, dass Ernährungstagebuch kann dir helfen, eine bessere Einstellung zum Essen zu bekommen, (wieder) genussvoll zu essen und falsche Glaubenssätze aufzudecken und zu verändern.

- Manchmal hilft ein Ernährungstagebuch allein nicht, um alte Verhaltensweisen zu verändern – dann such dir prof. Hilfe – DAS IST VÖLLIG OK !
- Wenn du mehr über Essstörungen und / oder Übergewicht und gesunde Ernährung wissen möchtest, dann schau gern unter
- [Ernährungsberatung-Fitness-Stormarn](#)
- Die Ernährungsberatung-Fitness-Stormarn bietet dir auch viele unterschiedliche Ernährungskurse, Online-Beratung und Online-Kurse, sowie eine Online-Selbsthilfegruppe bei Essstörungen!
- Schau einfach rein oder schreib mir eine Mail
- [ernaehrungsberatungsh@googlemail.com](mailto:ernaehrungsberatungsh@googlemail.com)
- Deine Conny