

Intuitives Essen-Test:

Schritt 1:

Dieser Test wird zeigen, wo deine Arbeit schon Früchte getragen hat oder ob du erst beginnst dich mit dem Intuitiven Essen auseinander zu setzen. Wenn du angekreuzt hast, was auf dich zutrifft, wirst du am Ende des Tests sehen, wo du noch Potential hast dich zu verbessern. Der Test beruht auf den offiziellen Prinzipien des Intuitiven Essens nach Elyse Resch und Evelyn Tribole (Intuitiv eating).

Die bedingungslose Erlaubnis zu Essen	Ja	Nein
Ich versuche auf bestimmte LM zu verzichten, wenn sie viele Kohlenhydrate, Fette oder Kalorien haben.		
Ich habe starke Gelüste nach LM, die ich mir nicht erlaube, wie Süßigkeiten oder Brot und Nudeln/ Kartoffeln/Reis.		
Ich werde sauer auf mich selbst, wenn ich ungesunde Dinge gegessen habe.		
Es gibt für mich verbotene LM, die ich mir selbst zugestehe.		
Ich erlaube mir nicht einfach zu essen worauf ich gerade Lust und Hunger habe, sondern muss erst viele Kriterien überprüfen.		
Ich folge einer Menge Regeln oder Plänen darüber was ich wann, in welcher Menge essen sollte und was nicht.		
Essen aus körperlichen und nicht aus emotionalen Gründen:		
Ich esse, wenn ich emotional bin (traurig, gelangweilt, deprimiert, auch wenn ich körperlich nicht hungrig bin).		
Ich esse, wenn ich mich einsam fühle auch wenn ich körperlich nicht hungrig bin.		
Ich benutze Essen um mich selbst zu beruhigen, wenn es mir nicht gut geht.		
Ich esse, wenn ich gestresst bin, auch wenn ich nicht körperlich hungrig bin.		
Ich bin nicht in der Lage meine emotionalen Belange zu bewältigen, wenn ich in einer bestimmten emotionalen Verfassung bin. (Bsp. Wenn ich Angst habe, mich in einer tiefen Traurigkeit befinde).		
Wenn ich gelangweilt bin, esse ich um etwas zu tun zu haben.		
Wenn ich mich einsam fühle, wird das Essen zu meinem Wohlfühl-Faktor.		

Ich finde es schwierig neue Wege zu finden mit meinem Stress umzugehen, es ist einfacher zu essen.		
Verlässlichkeit von internalisierten Signalen wie Hunger / Sättigung (Vertrauen)	Ja	Nein
Ich vertraue meinen Körper, dass er mir das richtige Signal gibt, wann ich essen sollte.		
Ich vertraue meinen Körper, dass er mir das richtige Signal gibt, was ich essen sollte.		
Ich vertraue meinen Körper, dass er mir das richtige Signal gibt, wie viel ich essen sollte.		
Ich kann mich auf meine Hungersignale verlassen, dass sie mir sagen, wann ich essen sollte		
Ich kann mich auf meine Sättigungs-Signale verlassen, dass sie mir sagen, wann ich aufhören sollte zu essen.		
Ich vertraue meinem Körper, dass er mir sagt, wann ich aufhören sollte zu essen.		
Der Körper kann die richtige LM Auswahl treffen	Ja	Nein
Ich versuche auf bestimmte LM zu verzichten, wenn sie viele Kohlenhydrate, Fette oder Kalorien haben.		
Ich habe starke Gelüste nach LM, die ich mir nicht erlaube, wie Süßigkeiten oder Brot und Nudeln/ Kartoffeln/Reis.		
Ich werde sauer auf mich selbst, wenn ich ungesunde Dinge gegessen habe.		

ERKENNEN DEINE LM/ DIÄT-REGELN:

Wir alle kommen als intuitive Esser auf die Welt und erst im Zuge unseres Lebens entwickeln wir Regeln und unbewusste Glaubenssätze über unser Essen, unseren Körper, was gut und was schlecht ist für die Gesundheit und wie die Dinge zueinander in Bezug stehen (wenn ich viele KH esse, werde ich dick...).

Hier sind einige Fragen, die dir helfen sollen deine Regeln zu entdecken:

1. Zählst irgendetwas bezüglich deines Essens /Körpers? (Wie Punkte, Kalorien, Fette, Makros, Kohlenhydrate...)	
2. Was bestimmt wie viel du isst?	
3. Was denkst du ist gesunde Ernährung?	
4. Hast du irgendwelche Regeln, wann du was essen solltest? Zu welcher Tageszeit, wie viele (wenn ja) Pausen du einhalten solltest etc.?	
5. Hast Du Regeln/Vorstellungen von Snacks, Zwischenmahlzeiten oder Gerichten?	
6. Gibt es LM, die du versuchst zu vermeiden?	
7. Hast du irgendwelche Regeln, bezüglich der Nährwerte von LM oder Gerichten?	
8. Isst Du anders, wenn andere Menschen dabei sind (in der Öffentlichkeit..)	
9. Vergleichst du was du isst, mit dem was andere essen?	
10. Hast Du Regeln rund um Getränke?	
11. Hast du Regeln bezüglich Sport und Essen? (Vor dem Yoga nicht essen...?)	
12. Was denkst du über Kohlenhydrate?	
13. Was denkst Du über Süßigkeiten?	
14. Wiegst oder misst du dein Essen?	
15. Welche LM fühlen sich sicher für dich an, dass du sie essen darfst/sollst?	

Hier sind einige Fragen die dir dabei helfen sollen:

Bitte nimm dir Zeit die zu beantworten, sie sind ein wichtiger Teil der Grundlage unserer Arbeit das Intuitive Essen zu erlernen:

1. Wie fühlt sich Hunger körperlich an? Wo in deinem Körper kannst du ihn wahrnehmen? Welche Gefühle und Emotionen kommen mit ihm zusammen hoch? Welche Gedanken hast du, wenn du den Hunger wahrnimmst? Nimm alles wahr und schreibe es hier oder in deinem Journal auf:

Was kannst du in deinem Körper alles bemerken, wenn du deinem Hunger lauscht?

In deinem Körper sein:

Für Menschen die traumatisiert sind oder die einfach ein schlechtes Verhältnis zu ihrem Körper haben, ist es oft schwierig in ihrem Körper zu sein und zu fühlen. Oft haben wir es vermieden die Körperlichen Signale zu hören und ihnen nachzukommen. Wir haben uns jahrelang darauf trainiert den Hunger zu ignorieren, Müdigkeit mit Kaffee und Zucker zu umgehen, um immer weiter leisten zu können. BIÖß nicht schlapp machen.

Jetzt wollen wir uns wieder mit dem Körper verbinden, denn im Körper findet nicht

