



Das
confidimus-
Prinzip

confidimus®-Coaching-Tool: Hunger- und Sättigungsskala (nach Olivia Wollinger)

Skala		Mögliche Hungersignale auf körperlicher Ebene	Mögliche Hungersignale auf seelischer Ebene
1			
2			
3		<ul style="list-style-type: none"> * Essensgerüche werden verstärkt wahrgenommen * leichtes Ziehen entlang des Magenmeridians (im Gesicht, am Hals, Brustkorb und/oder auf den Außenseiten der Beine) 	<ul style="list-style-type: none"> * Gedanken an Essen nehmen zu * Konzentration lässt nach, klares Denken wird schwieriger * noch genügend innere Ruhe vorhanden, um Speisen zu kochen oder sie anzurichten
4		<ul style="list-style-type: none"> * trockener Mund 	
5		<ul style="list-style-type: none"> * metallener, salziger oder ungueter Geschmack im Mund * Speichelbildung beim bloßen Gedanken an Essen * Gefühl der Enge im Hals 	<ul style="list-style-type: none"> * zunehmende Ungeschicklichkeit * geringe Konzentrationsfähigkeit * zunehmende Fahrigkeit, Ungeduld und Gereiztheit * Umweltgeräusche werden dumpfer wahrgenommen
6		<ul style="list-style-type: none"> * leichtes Ziehen im Magen * leichtes Ziehen im Kopf * leichtes Leeregefühl im Bauch 	<ul style="list-style-type: none"> * Unruhe oder zunehmende Müdigkeit * geringere Muße für das Kochen oder Anrichten der Speisen
7		<ul style="list-style-type: none"> * Kopfweh * Kreislauf sackt in den Keller 	<ul style="list-style-type: none"> * Gefühl von Überlegenheit: "Ich bin willensstark, weil ich nicht esse!" * aggressive Gefühle * Abfall der Energie bis hin zu Erschöpfung
8		<ul style="list-style-type: none"> * Kältegefühl * Schwindel * Unterzuckerung 	<ul style="list-style-type: none"> * gute Laune kippt schlagartig * weinerliches Gefühl * Gedanken werden dunkler, leichte depressive Verstimmung
9		<ul style="list-style-type: none"> * sich zittrig fühlen * Schwäche * flaes Gefühl bis hin zu Übelkeit 	<ul style="list-style-type: none"> * kleine Probleme bauschen sich zu großen Sorgen auf * Gedanken an Essen drängen sich massiv auf * große Gier auf alles Essbare
10		<ul style="list-style-type: none"> * Gefühl von großem Loch im Bauch * hörbares Knurren im Magen * Magenschmerzen 	<ul style="list-style-type: none"> * keine Geduld für das Kochen oder Anrichten von Speisen * Gefühl von "Essen! Sofort! Viel!" * fahriges Aufreißen von Lebensmittel-packungen

confidimus®-Coaching-Tool: Hunger- und Sättigungsskala (nach Olivia Wollinger)

Skala		Mögliche Sättigungssignale auf körperlicher Ebene	Mögliche Sättigungssignale auf seelischer Ebene
1			
2			
3		<ul style="list-style-type: none"> * einige der körperlichen Hungersignale sind noch spürbar * der Kreislauf erholt sich * es fühlt sich an, als ob noch Platz im Bauch wäre 	<ul style="list-style-type: none"> * das Essen macht großen Spaß * es ist leicht, mit der Aufmerksamkeit beim Essen zu bleiben * der Geschmack des Essens kann intensiv wahrgenommen werden * die Stimmung bessert sich
4			
5		<ul style="list-style-type: none"> * alle körperlichen Hungersignale sind verschwunden * die Leere im Bauch ist verschwunden * der Bauch ist angenehm gefüllt * leichte, zufriedene Müdigkeit * angenehmes Wärmegefühl 	<ul style="list-style-type: none"> * ein Gefühl der Zufriedenheit zeigt sich * ein Gefühl, als ob eine Tür zugehen würde, stellt sich ein * eine leise Stimme, die flüstert: "eigentlich reicht es mir"
6			
7			
8			
9		<ul style="list-style-type: none"> * Bauchschmerzen * Übelkeit * Unbeweglichkeit * Trägheit 	<ul style="list-style-type: none"> * keinerlei Aufmerksamkeit mehr beim Essen * der Geschmack des Essens tritt in den Hintergrund * neben dem Essen werden viele andere Dinge gemacht * es wird geschlungen statt gegessen * schlechtes Gewissen, Panik vor Gewichtszunahme * das Bedürfnis, heimlich zu essen, nimmt zu * Gier zeigt sich: alles essen, solange es noch möglich ist, und noch viel mehr
10			

confidimus®-Coaching-Tool: **Hunger- und Sättigungsskala** (nach Olivia Wollinger)

Skala		Persönliche Hungersignale auf körperlicher Ebene	Persönliche Hungersignale auf seelischer Ebene
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

confidimus®-Coaching-Tool: Hunger- und Sättigungsskala (nach Olivia Wollinger)

Skala		Persönliche Sättigungssignale auf körperlicher Ebene	Persönliche Sättigungssignale auf seelischer Ebene
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

Zusatzmaterial zu dem Buch von Katharina Fantl und Julia Litschko:
Dein Kind isst besser, als du denkst! Warum Eltern dem inneren Ernährungskompass vertrauen können. Das confidimus-Prinzip

Copyright © 2021 Kösel-Verlag • München
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH • Neumarkter Str. 28 • 81673 München.

Alle Rechte vorbehalten. Keine Vervielfältigung oder Weiterleitung ohne schriftliche Genehmigung des Rechteinhabers.

www.koesel.de

