

Bewusstes Essen – Vorteile einer gesunden Ernährung

Zielgruppe

Die Workshops richten sich an Erwachsene im Alter von 40 bis 65 Jahren, wobei ein besonderer Schwerpunkt auf älteren Erwachsenen liegt, die aufgrund der COVID-19-Pandemie unter posttraumatischem Stress leiden.

Ziel

Die Teilnehmer verstehen das Konzept des bewussten Essens, erkennen die Vorteile einer gesunden Ernährung und wenden Techniken des bewussten Essens in ihren Alltag an.

Benötigte Materialien

Teller mit verschiedenen gesunden Lebensmittelproben (z. B. Obst, Nüsse, Gemüse)

- Augenbinden
- Papier und Stifte zum Tagebuchschreiben
- Musik (optional, um eine ruhige Atmosphäre zu schaffen)

Zeit	Thema	Inhalt
0:00 - 00:10	Einführung	Begrüßung und Einführung (10 min)
		Einführung des Trainers (2 Min.) Der Trainer stellt sich vor und teilt seinen Hintergrund und seine Erfahrungen mit Achtsamkeit und achtsamem Essen.
		Teilnehmervorstellung (3 Min.) Jeder Teilnehmer stellt sich kurz vor, nennt seinen Namen und erzählt, welche Erfahrungen er mit Achtsamkeit oder achtsamem Essen gemacht hat. So entsteht eine Verbindung und eine unterstützende Atmosphäre. Die Teilnehmer können auch ihr Lieblingssessen erwähnen.



Zeit	Thema	Inhalt
		Präsentation der Workshop-Ziele - Überblick (2 min): • Stellen Sie das Konzept des achtsamen Essens vor. • Erklären Sie, wie die Teilnehmer Achtsamkeit durch Essen erfahren und wie diese Praxis in das tägliche Leben integriert werden kann. Geben Sie eine kurze Definition: Bewusstes Essen bedeutet, sich der Nahrung, die wir zu uns nehmen, der dadurch hervorgerufenen Empfindungen und der Hunger- und Sättigungssignale unseres Körpers voll bewusst zu sein.
		Kurze Diskussion (3 min): Fragen Sie die Teilnehmer, was sie unter „bewusstem Essen“ verstehen und wie sie normalerweise an das Essen herangehen (schnell, abgelenkt usw.).
0:10 - 00:30	Aktivität 1	Achtsames Essen (20 Min.)
		Ziel: Beteiligen Sie die Teilnehmer an einer praktischen Übung zum bewussten Essen.
		Schritte: 1. Verteilen Sie an jeden Teilnehmer Teller mit verschiedenen Proben gesunder Nahrungsmittel. 2. Beginnen Sie die Aktivität, indem Sie die Teilnehmer dazu auffordern, das Essen zunächst mit verbundenen Augen zu berühren. Lassen Sie sie die Textur fühlen, ohne zu wissen, was es ist. 3. Nehmen Sie die Augenbinde ab und bitten Sie die Kinder, das Essen genau zu beobachten – seine Farben, Formen und Präsentation. 4. Bitten Sie sie, am Essen zu riechen. Lassen Sie sie den Duft in ihrem Tagebuch beschreiben oder ihre Eindrücke mitteilen. 5. Zum Schluss sollten sie das Essen probieren und sich auf jeden Bissen konzentrieren. Ermutigen Sie sie, langsam zu kauen und die Aromen, Texturen und die Reaktion ihres Körpers (Hunger, Sättigung, Genuss) zu beobachten.



Zeit	Thema	Inhalt
		Reflexion: Bitten Sie sie, über ihre Erfahrungen nachzudenken und etwaige Änderungen ihrer Wahrnehmung im Vergleich zu ihrer üblichen Ernährung aufzuschreiben.
0:30 - 00:45	Theorie	Vorteile des bewussten Essens (15 Min.)
		Ziel: Besprechen Sie die Vorteile einer bewussten und gesunden Ernährung.
		Wichtige Punkte: Erhöhtes Lebensmittelbewusstsein: Bewusstes Essen fördert unser Bewusstsein für die Art der Lebensmittel, die wir zu uns nehmen, und führt zu gesünderen Essgewohnheiten. Besseres Gewichtskontrolle: Indem wir auf Hunger- und Sättigungssignale achten, können wir übermäßiges Essen vermeiden und ein gesünderes Gewicht halten. Weniger Stress beim Essen: Bewusstes Essen trägt dazu bei, die Angst oder Schuldgefühle zu reduzieren, die oft mit dem Essen verbunden sind. Verbessertes Verhältnis zum Essen: Es fördert ein positives und ausgeglichenes Verhältnis zum Essen und ermöglicht Dankbarkeit und Genuss.
		Nachdem Sie diese Punkte besprochen haben, bitten Sie die Schüler, mitzuteilen, wie sie bewusstes Essen in ihren Alltag integrieren könnten.
0:45 - 00:55	Aktivität 2	Bewussten Ernährungsplan überlegen (10 Min.)
		Ziel: Personalisieren Sie das Konzept des bewussten Essens.

Zeit	Thema	Inhalt
		Schritte: 1. Jeder Teilnehmer erstellt einen einfachen, bewussten Ernährungsplan für die kommende Woche. 2. Jeder denkt nach, wann und wo er/sie oft gedankenlos isst (z. B. vor dem Fernseher, wenn sie gestresst sind) und schreiben Strategien auf, um diese Situationen bewusster anzugehen (z. B. Pausen machen, Zeiten für Mahlzeiten festlegen usw.). 3. Kleine, erreichbare Ziele setzen, wie etwa mindestens einmal am Tag ohne Ablenkung zu essen oder jede Mahlzeit langsam zu genießen.
0:55 - 00:60	Abschluss	Fazit und Fragen und Antworten (5 Min.)
		• Fassen Sie die wichtigsten Punkte der Lektion zusammen und betonen Sie die langfristigen Vorteile einer bewussten und gesunden Ernährung. • Geben Sie die Diskussion für Fragen und Anmerkungen frei.



Zusätzliche Tipps

Bauen Sie eine Beziehung auf

Erzählen Sie was über sich und teilen Sie eine persönliche Geschichte oder Erfahrung zum Thema bewusstes Essen oder Achtsamkeit. So können sich die Teilnehmer von Anfang an verbundener und engagierter fühlen.

Schaffen Sie eine ruhige Atmosphäre

Beginnen Sie mit einer kurzen Atemübung, um der Sitzung einen achtsamen Ton zu verleihen. Dies kann den Teilnehmern helfen, sich zu entspannen und präsenter zu sein.



Zusätzliche Tipps

Offenheit fördern

Bitte Sie die Teilnehmer, nicht nur ihre Erfahrungen mit bewusstem Essen, sondern auch ihre Erwartungen an den Workshop mitzuteilen. Dies kann helfen, gemeinsame Ziele zu identifizieren und die Sitzung entsprechend anzupassen.

Alle Teilnehmer einbeziehen

Stellen Sie offene Fragen, um sicherzustellen, dass sich mehr Teilnehmer beteiligen. Zum Beispiel: „Was passiert Ihrer Meinung nach, wenn wir gedankenlos essen?“ oder „Wie fühlen Sie sich nach einer Mahlzeit, wenn Sie abgelenkt waren?“

Alle Antworten anerkennen

Zeigen Sie Wertschätzung für jeden Beitrag, egal ob der Teilnehmer erfahren oder neu in der Praxis ist. Dies schafft eine unterstützende und integrative Umgebung.

Verbindung zum Alltag

Geben Sie praktische Beispiele, wie achtsames Essen in Alltagssituationen (z. B. beim Frühstück oder Abendbrot) angewendet werden kann. So können die Teilnehmer eine Idee, wie sie es in ihren eigenen Alltag integrieren können.



<https://www.facebook.com/sunintheageEU>



www.sunintheage.eu



Co-funded by
the European Union