# ACHTSAMES ESSEN UND SELBSTWAHRNEHMUNG

K ONTAKT
I NFORMATION
O RGANISATION
S ELBSTSTÄNDIGES ERARBEITEN
K ONTROLLE

## WORUM ES GEHT

*Wie bewusst essen wir eigentlich?* In dieser Einheit erfahren die Schülerinnen und Schüler, was achtsames Essen bedeutet. Durch praktische Übungen nehmen sie Lebensmittel bewusst mit verschiedenen Sinnen wahr und reflektieren anschließend ihr eigenes Essverhalten. Sie setzen sich damit auseinander, wann sie bewusst essen und wann Faktoren wie Stress, Zeitdruck oder Ablenkung ihr Essverhalten beeinflussen. Ziel ist es, die eigene Selbstwahrnehmung zu stärken und Essgewohnheiten ohne Bewertung bewusster wahrzunehmen.

### METHODEN

Achtsamkeitsübung, Ess- und Gefühlsjournal, Interview, Reflexion

### SOZIALFORMEN

kollaboratives Arbeiten, Einzelarbeit

### VORBEREITUNG

→ Walnüsse, Schokoladenstücke und Apfelstücke in Klassenstärke
→ Interviewbogen in Klassenstärke ausdrucken,
→ Bei Vertiefung: Fünf-Tage-Journal und AB Reflexion Fünf-Tage-Journal in Klassengröße

### LEHRPLANBEZUG

Biologie
Psychologie und Philosophie
Ethik
Ernährung/Haushalt
Deutsch

## ZIELE

Förderung von **Lebensmittelwissen, Ernährungsbildung** und **Konsumkompetenz** – in dieser Einheit:

### ERNÄHRUNGSBILDUNG

Die Schülerinnen und Schüler

- das eigene Essverhalten bewusst wahrnehmen und reflektieren.
- Zusammenhänge zwischen Emotionen und Essverhalten erkennen.
- beschreiben, was unter achtsamem Essen verstanden wird.
- Sinneswahrnehmungen beim Essen benennen.
- erkennen, wie Alltagssituationen und Gewohnheiten das Essverhalten beeinflussen.

### KONSUMKOMPETENZ

Die Schülerinnen und Schüler

- eigene Ernährungsentscheidungen bewusster treffen.


© 2026

# ABLAUF

→ **Einstieg:** kurze Atemübung „Ankommen in 60 Sekunden“

*Setzt euch bequem hin. Beide Füße stehen auf dem Boden.*
*Schließt die Augen oder richtet den Blick auf einen Punkt vor euch.*
*Achtet zunächst darauf, wie ihr gerade sitzt.*
*Atmet nun langsam durch die Nase ein.*
*Zählt dabei innerlich bis vier.*
*Haltet den Atem für einen Moment an.*
*Atmet anschließend langsam durch den Mund aus und zählt dabei bis sechs.*
*Wiederholt das drei- bis viermal.*
*Versucht dabei nur auf euren Atem zu achten.*
*Wenn Gedanken auftauchen, ist das völlig normal. Nehmt sie wahr und richtet eure Aufmerksamkeit wieder auf den Atem.*

*PAUSE*

*Wie fühlt ihr euch jetzt im Vergleich zu vor einer Minute?*

Oft essen wir nebenbei – beim Lernen, am Handy oder vor dem Fernseher. Für die nächste Übung sollen die Schülerinnen und Schüler das Gegenteil versuchen: *Wir richten unsere volle Aufmerksamkeit auf das Essen und beobachten, was wir wahrnehmen.*

→ **Arbeitsteil – Museumsgang:** Achtsamkeitsübung
Die Schülerinnen und Schüler bekommen je eine Walnuss, ein Stück Schokolade und ein Apfelstück und bekommen folgenden Auftrag:

- Schauen (Farbe, Form, Oberfläche)
- Riechen (Wie riecht das Lebensmittel, erinnert dich der Geruch an etwas?)
- Fühlen (weich, hart, glatt, rau)
- Schmecken (kleine Bissen, langsam Kauen, welche Geschmacksrichtung)

Vor dem Essen sollen die Schülerinnen und Schüler kurz überlegen: *Wie fühle ich mich? Was erwartet mich? Wie werde ich mich danach fühlen?*

Dann wird reflektiert/nachgedacht: *Was war anders? Was es ungewohnt langsam zu essen? Welches Lebensmittel hast du am intensivsten wahrgenommen? Warum essen wir im Alltag oft schneller? In welchen Situationen essen wir häufig nebenbei?*

→ **Arbeitsteil 2 – Interview:** Wie bewusst essen wir?
Die Schülerinnen und Schüler tauschen sich über ihre Essgewohnheiten aus und erkennen, dass Menschen unterschiedlich essen und unterschiedliche Auslöser für ihr Essverhalten haben.

Die Schülerinnen und Schüler bekommen einen Interviewbogen und gehen in zweier Gruppen zusammen (freie Partnerwahl). Nach dem Interview werden die Rollen getauscht.


© 2026

→ **Abschluss:** Als Abschluss werden ausschließlich allgemeine Aussagen gesammelt und auf der Tafel plakativ mitgeschrieben – es sollen keine persönlichen Antworten vorgestellt werden.
Z. B.: Viele essen nebenbei, Stress beeinflusst das Essverhalten, Essen ist oft mit Erinnerungen verbunden, nicht alle reagieren gleich.

Auch die positiven Aspekte des bewussten Essens werden an die Tafel geschrieben und mit den geführten Interviews in Zusammenhang gestellt:

- Hunger, Sättigung und Appetit besser wahrnehmen: z. B.: schmeckt das Essen zu Beginn meist intensiv, wenn Hunger spürbar ist, und wenn man satt wird, lässt die Intensität nach
- verstehen und erleben wann man satt ist
- Genuss durch Aufmerksamkeit auf Geschmack, Konsistenz, Geruch usw. steigern

# MODIFIKATIONEN

→ **Vertiefung und Wiederholung:**

- **Ess- und Gefühlsjournal:** Die Schülerinnen und Schüler bekommen das Fünf-Tage-Journal ausgehändigt und in den folgenden fünf Tagen sollten sie ihr Essverhalten dokumentieren.

  Das AB Reflexion Fünf-Tage-Journal kann als Hausaufgabe mitgeben werden.

- **Interview-Partner:** als Zusatz könnte man einen anderen Interview-Partner als Hausübung aufgeben (Lieblingslehrperson, Vorbild aus dem Bekannten-/Verwandtenkreis, Person die einen positiven Einfluss auf die Schülerin/den Schüler hat – Fußballtrainer, Musiklehrer, Vertrauensperson).

- **Folge-Interview:** die Schülerinnen und Schüler setzen sich selbst Ziele, inwiefern sie ihr Essverhalten ändern wollen und nach einer bestimmten Zeit wiederholt man das Interview und erkennt unter Umständen Veränderungen.

  **Ziel:** weniger Druck erzeugen, wissenschaftlich korrekt, ehrliche Werbung, realistische Körperbilder, Quellen angeben


© 2026