

## Deine Ernährungsidentität

### Deine persönliche Ernährungsgeschichte

Jeder Mensch hat eine individuelle Beziehung zum Essen. Sie ist geprägt durch Kultur, Erziehung, persönliche Erfahrungen und gesellschaftliche Einflüsse. Manche essen nach festen Regeln, andere intuitiv, manche als Belohnung oder aus Stress. Diese Ernährungsidentität beeinflusst unsere mentale Gesundheit mehr, als wir oft denken.

#### Reflexionsfrage:

Wenn du an deine Ernährung denkst – welche Emotionen und Erinnerungen kommen hoch?

### Unsere Ernährungsweise ist oft Teil unserer Identität:

- **Kulturelle Prägung:** Traditionelle Gerichte aus der Kindheit geben Sicherheit und Zugehörigkeit.
- **Werte & Überzeugungen:** Vegan, vegetarisch, Clean Eating – oft spiegeln Ernährungsweisen unsere inneren Werte wider.
- **Emotionale Muster:** Essen kann Trost, Freude oder Kontrolle bedeuten.
- **Soziale Faktoren:** Gemeinsames Essen verbindet, kann aber auch Druck erzeugen (z. B. gesellschaftliche Ernährungstrends).

#### Impuls:

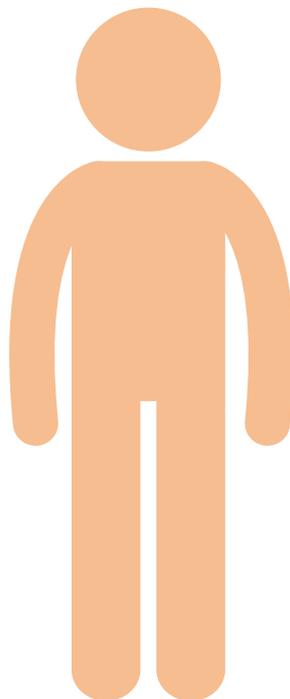
Wie sehr spiegelt deine Ernährung das wider, was dir wirklich wichtig ist?

## Wie beeinflusst unsere Ernährungsidentität unser Wohlbefinden?

- ✓ Authentizität: Wer nach seinen Werten isst, fühlt sich ausgeglichener.
- ✓ Stressreduktion: Sich von Diätzwängen lösen und die eigene Ernährung als flexibel begreifen.
- ✓ Emotionales Gleichgewicht: Ernährung bewusst nutzen, ohne in emotionale Essmuster zu verfallen.

**Übung:** Überlegen dir Begriffe, die deine aktuelle Ernährungsidentität beschreiben (z. B. „genussorientiert, pflanzenbasiert, flexibel“). Danach überlegen dir Begriffe, die deine ideale Ernährungsidentität beschreiben. Nutze die Darstellung für deine Visualisierung.

**Zusatzaufgabe:** Was könnte ein erster kleiner Schritt sein, um deiner idealen Ernährungsidentität näherzukommen?



Deine Ernährung sollte nicht nur deinem Körper, sondern auch deiner Psyche guttun – sei dir bewusst wer du bist und was du isst!