



# DIE PHYSIOLOGISCH-EMOTIONALE SUMA-PHILOSOPHIE DES KAUENS

Metabolisch SCHMAUEN (aus Schmecken + Kauen) ist  
Hochgenuss und Ritual zugleich

## Merksatz:

**„Durch meine Kehle rinnt nur Speisebrei!“**

- Bin ich bereit, mein Ess-Kau-Verhalten neugierig zu beobachten?
- Spüre ich bewusst, wie und was ich gerade kaue?
- Schmecke ich wirklich mit allen Sinnen, was gerade im Mund zerkaut wird?
- Kaue ich schnell, langsam und ausgiebig, oder schlinge ich hastig?
- Kaue + schlucke ich Bissen für Bissen, oder schiebe ich mir bereits die nächste Portion in den Mund, ohne vorher den gekaute Speisebrei geschluckt zu haben?
- Spüre ich bewusst jedem geschluckten Speisebrei hinterher und warte ich, bis sich ein wahrnehmbares Gefühl dazu einstellt?
- Welchen Namen, welche Begrifflichkeit würde ich meinem Essverhalten geben?
- Welche Gefühle kommen auf, wenn ich angesichts großen Hungers nach jedem geschluckten Bissen das Besteck weglege und meine Gefühlslage beobachte?
- Und wie lange schon kenne ich genau diese Gefühle?

## Merke:

So erfährst Du mehr über Dich selbst und Deine  
Ernährungspersönlichkeit:

Eine emotionale **Hunger-Essen-Kauen-Schlucken-Wirklichkeit** und ein individuell „**typisches Essverhalten**“ zeigen sich deutlicher, wenn die Grenze der emotionalen Belastbarkeit überschritten wird (mentaler Kontrollverlust)

Die bewusste Frage dazu lautet: „Was ist jetzt?“  
Und wie lautet meine Antwort darauf?

Raum für Deine schriftlichen Antworten

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---