

# 10 starke Schritte

FÜR MICH UND MEINEN KÖRPER

## Teil 1



**ICH HABE MEINEN KÖRPER  
VERSTANDEN.**  
(DAS KIND ERKENNT DIE ERSTEN  
ZUSAMMENHÄNGE ZWISCHEN  
ESSEN UND BEFINDEN.)



**ICH HÖRE AUF DIE SIGNALE  
MEINES BAUCHS.**  
(KÖRPERBEWUSSTSEIN: ES SPÜRT,  
OB ETWAS GUT ODER NICHT GUT  
IST.)



**ICH KENNE MEINE SICHEREN  
LEBENSMITTEL.**  
(ES WEISS, WAS IHM GUTTUT,  
UND KANN DIESE  
LEBENSMITTEL BENENNEN.)



**ICH TRAUE MICH, „NEIN, DANKE“  
ZU SAGEN.**  
(PSYCHOLOGISCHE STÄRKE:  
ABLEHNEN VON  
UNVERTRÄGLICHEN  
LEBENSMITTELN, AUCH UNTER  
GRUPPENDRUCK.)



**ICH HABE HILFE GEHOLT, WENN  
ICH SIE BRAUCHTE.**  
(DAS KIND SPRICHT ELTERN ODER  
BEZUGSPERSONEN VON SICH AUS  
AN.)



# 10 starke Schritte

FÜR MICH UND MEINEN KÖRPER

## Teil 2



**ICH WAR GANZ ENTSPANNT BEI EINEM FESTESSEN.**  
(EIN ERFOLGSERLEBNIS IN EINER SOZIALEN SITUATION OHNE ANGST.)



**ICH HABE MEINEM KÖRPER ETWAS GUTES GETAN.**  
(BEWUSSTE ENTSCHEIDUNG FÜR EIN LECKERES, SICHERES GERICHT.)



**ICH WAR MUTIG UND HABE ETWAS NEUES AUSPROBIERT.**  
(POSITIVES ERLEBNIS MIT EINEM NEUEN, SICHEREN LEBENSMITTEL.)



**ICH HABE ANDEREN VON MEINEM ESSEN ERZÄHLT.**  
(STOLZ UND SELBSTBEWUSSTSEIN: DAS KIND MACHT SEINE BESONDERHEIT SICHTBAR.)



**ICH BIN MEIN EIGENER KLEINER EXPERTE!**  
(DAS GROSSE ZIEL: EIN SOUVERÄNER UND SELBSTBEWUSSTER UMGANG MIT DER UNVERTRÄGLICHKEIT.)

