

10 starke Schritte

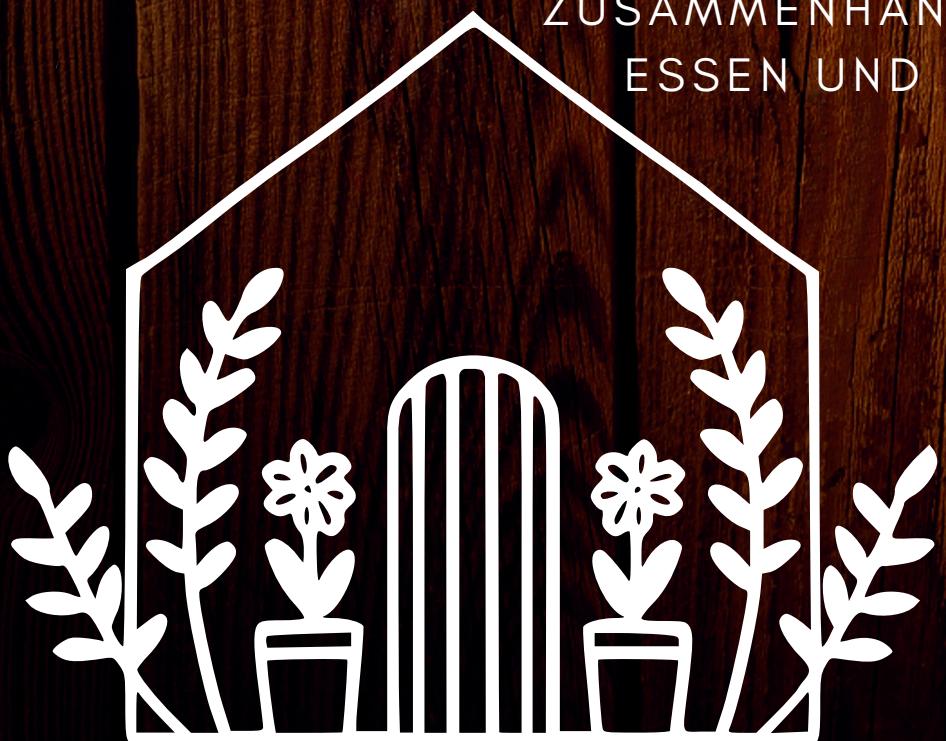
FÜR MICH UND MEINEN KÖRPER

Jahr 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 DIESER
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.)

