

Die vier Dimensionen von Hunger

Gehen Sie die Fragen der Reihe nach durch und schreiben Sie Ihre Antworten auf die ausgeteilten Moderationskarten. Es sind bei allen Fragen mehrere Antworten möglich. Verwenden Sie für jede Antwort eine eigene Karte und notieren Sie auf jeder Karte die Nummer der Frage.

Physiologie:

- 1) Wann bekomme ich während meines Arbeitstages normalerweise Hunger?
- 2) Was passiert, wenn ich mittags nichts esse?

Leistungsfähigkeit:

- 5) Wie arbeite ich, wenn ich hungrig bin?
- 6) Was könnte mir oder anderen passieren, wenn ich unkonzentriert arbeite?

Hunger

Gefühl:

- 3) Welche körperlichen Symptome spüre ich, wenn ich hungrig bin?
- 4) Wie ist meine Stimmung, wenn ich hungrig bin?

Handlung:

- 7) Was hilft mir gegen mein Hungergefühl?
- 8) Was hilft mir nicht so gut gegen mein Hungergefühl?
- 9) Wie esse ich, wenn ich besonders großen Hunger habe?