Die vier Dimensionen von Hunger

Hunger

Physiologie:

1) Wann bekomme ich an einem Arbeitstag normalerweise Hunger?

- Wenn ich länger nicht gegessen habe
- Um 10:00 Uhr
- Um 12:00 Uhr
- Vormittags
- Mittags
- Abends

2) Was passiert, wenn ich mittags nichts esse?

- Später Heißhunger, oft auf Süßes
- Ich kann nur noch an Essen denken

Gefühl:

3) Welche Symptome spüre ich?

- Übelkeit, Schwäche, Müdigkeit
- Zittrigkeit, Kältegefühl
- Schwindel, Kreislaufprobleme, Kopfschmerzen
- Bei körperlich anstrengenden Tätigkeiten sind die Symptome in der Regel stärker ausgeprägt und treten auch früher auf.

4) Wie ist meine Stimmung, wenn ich hungrig bin?

- Ich bin reizbarer
- Ich brause schneller auf
- Ich bin schneller verzweifelt (erhöhte Weinerlichkeit)

Leistungsfähigkeit:

5) Wie arbeite ich, wenn ich hungrig bin?

- Ich muss mich zusammenreißen, um meinen Blick auf etwas zu konzentrieren
- Ich lese etwas, erfasse aber den Inhalt nicht
- Ich vertippe mich ständig
- Bei Meetings höre ich, dass gesprochen wird, erfasse aber den Inhalt nicht
- Ich reagiere langsamer
- Ich brause ständig auf
- Ich habe ein dumpfes Gefühl im Kopf
- Ich habe eine verlangsamte Reaktionsfähigkeit
- Ich bin genervter

6) Was könnte mir oder anderen passieren, wenn ich unkonzentriert arbeite?

- Ich könnte einen Verkehrsunfall bauen
- Ich könnte stürzen
- Ich könnte auf der Baustelle einen Unfall verursachen
- Ich könnte eine Maschine falsch bedienen und mich verletzen etc.
- Ich könnte einen wichtigen Arbeitsauftrag vergessen
- Ich könnte andere in Gefahr bringen

Handlung:

7) Was hilft mir gegen mein Hungergefühl?

- Essen –> es geht schlagartig besser
- Belegte Brote
- Warme Mahlzeit

8) Was hilft mir nicht so gut gegen das Hungergefühl?

- Süßigkeiten
- nur Salat mittags

–> helfen nur kurz; schnell wieder Hunger

9) Wie esse ich, wenn ich besonders großen Hunger habe?

- Ich schlinge regelrecht alles runter
- Ich stopfe wahllos das Essen in mich rein
- Große Portionen, danach: Völlegefühl, Blähungen, Bauchgrummeln, Unwohlsein, starke Müdigkeit, schlechtes Gewissen
- Arbeit fällt nach einem großen Mittagessen schwer (Mittagstief)