

Drei Gerichte, die du ohne nachzudenken kochen kannst?

Gibt es Essen oder Getränke, die du mit deiner Heimat verbindest?

Isst du manchmal, wenn du dich langweilst?

Welches ist dein Lieblingsrestaurant?

Welche Gerüche magst du besonders gerne in der Küche?

Gibt es Momente, in denen du nicht essen kannst?

Welche Tischmanieren sind dir wichtig? Welche Tischmanieren findest du überflüssig?

Belohnst du dich manchmal mit Essen oder Getränken?

Was trinkst du gerne? Hast du ein Lieblingsgetränk? Wie oft trinkst du es?

Hast du einen eigenen Garten aus dem du Essbares ernten kannst? Was erntest du?
Möchtest du einen eigenen Garten?

Isst du manchmal, um dich zu beruhigen, zu entspannen oder abzulenken?

Hast du schon einmal ein Tier gegessen, das du zuvor noch lebend gesehen hast?

Hat essen oder nicht essen bei dir auch mit Stress zu tun? Wenn ja wie?

Isst du manchmal weiter, obwohl du schon genug hast oder schon satt bist?

Welches Essen oder Trinken verbindest du mit Reisen, Ferien oder gar Fernweh?

Trinkst du gerne Wasser? Warm oder kalt, vom Hahn oder aus der Flasche? Anders?

Wurden Frauen und Männern, Jungs und Mädchen in deiner Kindheit unterschiedlich behandelt, wenn es um die Verteilung von Essen und Getränke ging?

Woran merkst du, dass du Hunger hast, wo spürst du es im Körper? Wie ändert sich deine Laune, deine Stimmung?

Gibt es Essen und Getränke, die du mit guten Erlebnissen (aus deiner Kindheit) verbindest?

Machst du Diäten oder macht eine Person, die dir nahe ist, Diäten? Wie fühlst du dich dabei?

Hast du Tischrituale in deiner Kindheit erlebt, die dir in guter Erinnerung sind?

Isst du manchmal, wenn du wütend bist?

Gibt es Essen oder Getränke, die du überhaupt nicht magst? Welche Gefühle oder Erinnerungen verbindest du damit?

Isst du manchmal, um dich zu trösten?

Isst du immer am Tisch?

Gibt es Essen und Getränke, die du mit negativen Erfahrungen oder Krankheiten (aus deiner Kindheit) verbindest?

Gibt es Essen und Getränke, auf die du niemals verzichten möchtest?

Wie spürst du, dass du satt bist? Wo im Körper? Ändert sich deine Stimmung, wenn du satt bist?

Gibt es Essen oder Getränke, auf die du manchmal richtig gierig bist? Wie fühlt sich Gier an? Wo im Körper spürst du sie?

Gibt es Essen oder Getränke, die du mit bestimmten Menschen verbindest?

Wie fühlst du dich, wenn du absichtlich auf bestimmtes Essen oder Getränke verzichtest? Oder wenn du weniger isst, als du eigentlich Lust hättest?

Wer hat dir zum letzten Mal etwas gekocht oder einen Kaffee oder einen Tee zubereitet? Wie ist das, etwas serviert zu bekommen?

Isst du manchmal etwas, trinkst du manchmal etwas, vor allem weil es gesund ist?

Hat in deiner Kindheit jemand Diäten gemacht? Wenn ja, hat das dein Essverhalten und deine Stimmung beeinflusst?

Isst du manchmal mit den Fingern?

Hast du Tischrituale in deiner Kindheit erlebt, die dir in schlechter Erinnerung sind?

Gibt es einen Unterschied zwischen Hunger und „Gluscht“? Wenn ja, beschreib ihn?

Essen Männer und Frauen unterschiedlich? Wie ist das bei dir?

Musstest du als Kind immer alles aufessen, was auf dem Teller war? Wenn ja, wie war das für dich?

Wie verhältst du dich heute? Isst du alles auf oder nicht? Bittest oder drängst du, andere alles aufzuessen?

Wie würdest du dich beim gemeinsamen Essen verhalten, wenn du den anderen den Appetit verderben möchtest?

Kannst du etwas nicht essen, weil du eine Allergie hast? Wie ist das für dich?

Was gehört zu einem Festessen? Was isst du gerne an deinem Geburtstag?

Hat essen und nicht essen für dich auch religiöse, spirituelle Bedeutung? Wenn ja, wie prägt das deinen Alltag?

Was ist für dich gesundes Essen? Was sind für dich gesunde Getränke?

Isst du mehr, wenn du dich viel bewegst? Hast du manchmal Sorgen, du könntest zu wenig Kraft für Bewegung und Sport haben, wenn du zuvor nicht genügend gegessen hast?

Wie siehst du Essen, Hungern, zu viel Essen in einem gesellschaftlichen Rahmen? Welche politische Bedeutung haben diese Themen aus deiner Sicht? Hat deine politische oder ethische Haltung auch einen Einfluss auf dein Essen im Alltag? Wenn ja, wie?

Ein Lieblingsdessert aus deiner Kindheit?

Welche Fragen würden dich noch interessieren? Über welche Fragen würdest du gerne mit deinen FreundInnen, KollegInnen oder mit deiner Familie diskutieren?