

# Beziehungsstile beim Essen

## Belohnung und Bestrafung

Die Bestrafung wird oft als Konsequenz ausgegeben, ist aber unlogisch

«Nur wer alles aufisst, bekommt auch ein Dessert.»

«Wenn du Fleisch haben willst, dann musst du auch Kartoffeln essen.»

Kurzfristig wirksam, längerfristig kontraproduktiv

Wertschätzung des zu belohnenden Lebensmittel sinkt; gegessen wird so lange, belohnt wird

Äussere Reize werden wichtiger als innere.