Tageszeit	Ausgangssituation: War ich körperlich hungrig? Wenn ja: habe ich gegessen worauf ich Hunger hatte?	Welche Gefühle hatte ich vor dem Essen? War es emotionaler Hunger? Wenn ja, worauf?	Was habe ich gegessen?	Wo habe ich gegessen?	Wie habe ich gegessen? Und mit wem?	Gefühle nach dem Essen