Selbstbeobachtungstabelle Emotionales Essen

© www.dashungrigeherz.de

Tageszeit	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?	Meine Gefühle **NACH** dem Essen