Selbstbeobachtungstabelle Heisshunger

© www.dashungrigeherz.de

Tageszeit	Was genau habe ich heute gegessen, was sich im Nahhinein nicht gut anfühlte? War ich körperlich hungrig?	Welche Gefühle hatte ich **VOR** dem Essen? Was ist vorgefallen **VOR** dem Gedanken "Ich möchte jetzt UNBEDINGT **XXX** essen!"	**WAS** ist dieses **XXX**?	Bei welcher Gelegenheit habe ich **XXX** erstmalig gegessen?	Bei welchen Gelegenheiten esse ich **XXX** immer wieder?	Mit welchen positiven Gefühlen und Erlebnissen meiner Kindheit verbinde ich **XXX**?