



Essen, Gefühle & Bedürfnisse von: _____

Datum: _____

Zeit	Welche Situation? Welche Gedanken? Welche Bewertungen?	Welches Gefühl? Anspannung? 0-100%	Welches Bedürfnis?	Was tun?	Hunger? 0-100%	Was, wie viel gegessen?	Satt? 0-100%	Gegen- steuern