|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Lebensmittel | Wo gegessen ? | Welches Thema hat mich gerade beschäftigt oder kurz zuvor ? Was war der Auslöser ? | Welche Emotion hatte ich ? | Welche Gedanken oder Gefühle danach ? | War es echter Hunger ? |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |