

Ess-Beobachtung

Führe zu diesen Fragen täglich eine Strichliste:

1. Wo esse ich?

- *in der Küche* *im Esszimmer*
- *am Arbeitsplatz* *in der Kantine*
- *im Restaurant* *auf/an der Straße*
- *im Auto*

2. Mit wem esse ich?

- *allein* *mit dem Partner*
- *mit den Kindern* *mit der ganzen Familie*
- *mit Besuch* *bei Freunden/Bekanntem*
-

3. Dauer meiner Mahlzeiten (in Min.)

	1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag	6. Tag	7. Tag	Summe	Ø Dauer (Summe:7)
Frühstück									
Mittagessen									
Abendessen									
.....									

Ess-Gefühle

Führe zu diesen Fragen täglich eine Strichliste:

1. Was war vor dem Essen?

- | | |
|--------------------------------|-------------------------------|
| <i>Langeweile</i> | <i>Ärger</i> |
| <i>Gute Laune</i> | <i>Stress/Aufregung</i> |
| <i>Ich war einkaufen</i> | |

3. Das Essen selbst...

- | | |
|--------------------------------------|------------------------------------|
| <i>schmeckt nicht</i> | <i>genieße ich</i> |
| <i>sieht appetitlich aus</i> | <i>schlinge ich hinunter</i> |
| <i>ist lustlos angerichtet</i> | |

5. Ich bin satt und esse weiter, weil...

- | | |
|--|---|
| <i>der Teller nicht leer ist</i> | <i>es gut aussieht</i> |
| <i>es gut schmeckt</i> | <i>ich nicht aufhören kann</i> |
| <i>andere noch essen</i> | <i>ich gedrängt/ermuntert werde</i> |
| | |

7. Was mir besonders auffällt...

2. Mein Grund zu essen/trinken?

- | | |
|-------------------------------|-------------------------------|
| <i>Hunger</i> | <i>Appetit</i> |
| <i>Langeweile</i> | <i>Essenszeit</i> |
| <i>Reste Verwertung</i> | <i>Gleichgültigkeit</i> |
| | |

4. Was passiert während des Essen?

- | | |
|--------------------------------------|------------------------------------|
| <i>Fernsehen/Lesen</i> | <i>Gespräche mit anderen</i> |
| <i>Versorge ich die Kinder</i> | <i>Bin ich in Gedanken</i> |
| | |

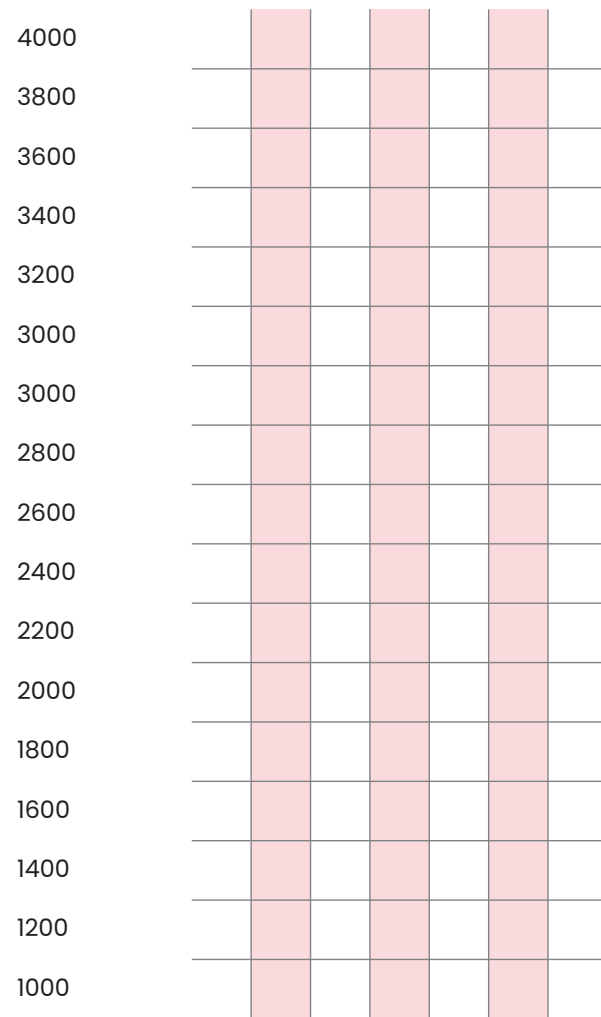
6. Nach dem Essen...

- | | |
|---|---|
| <i>geht es mir gut</i> | <i>fühle ich mich schlecht</i> |
| <i>habe ich ein schlechtes Gewissen</i> | <i>ärgere ich mich über mich selbst</i> |
| | <i>bin ich zufrieden</i> |
| | |

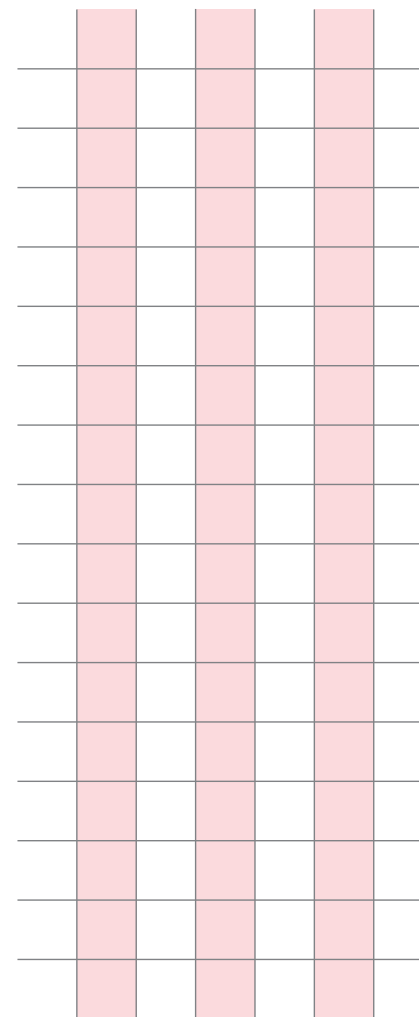
Abnehmen: Meine Energieaufnahme

Kalorien

Woche 01



Woche 02



Woche 03

