



## 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/Bekannten*
- ..... .....

### 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



