

Welche Reize verleiten mich zum Essen?

Anzahl der Striche

Bemerkungen

• Ich war einkaufen		
• Ich hatte etwas Essbares gesehen		
• Ich hatte andere beim Essen beobachtet		
• Ich hatte gesündigt – dann ist mir sowieso alles egal		
• Ich esse immer um diese Zeit		
• Ich musste abschmecken		
• Es waren noch Reste da		
• Ich bekam von anderen angeboten		
• Ich hatte Gelüste auf Süßes		

Wie esse ich?

• Ich genieße, ich esse langsam		
• Ich kaue wenig, ich schlinge herunter		
• Ich esse nebenbei und merke es kaum(fernsehen, lesen, ect.)		
• Ich esse zwischendurch		
• Ich esse mit schlechtem Gewissen		

Warum habe ich zuviel gegessen?

• weil noch Reste da sind		
• die Anderen auch noch essen		
• Ich aufgefordert werde		
• Ich nicht aufhören kann		
• Weil ich nicht merke wenn ich satt bin		