

MEINE BEZIEHUNG ZU ESSEN

Name:

Sei ehrlich zu Dir:

Welche Beziehung hast du zu Essen & Ernährung?

Was fühlst du, wenn du an Essen denkst?

Grid for writing answers to the question: Was fühlst du, wenn du an Essen denkst?

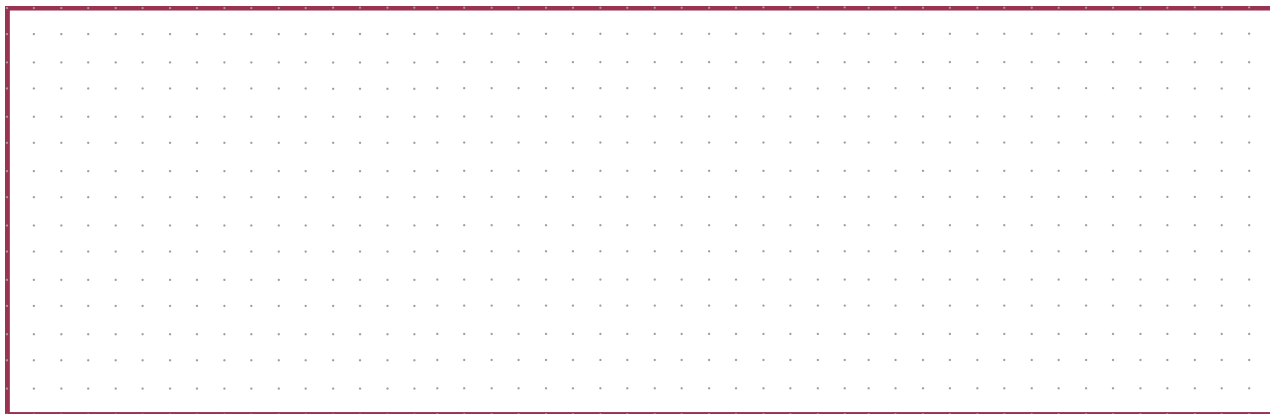
Isst du gerne?

Grid for writing answers to the question: Isst du gerne?


Isst du nur dann wenn du Hunger hast?

Grid for writing answers to the question: Isst du nur dann wenn du Hunger hast?

Ist Essen für Dich ein Seelentröster?



Brauchst du Essen zum glücklich sein?



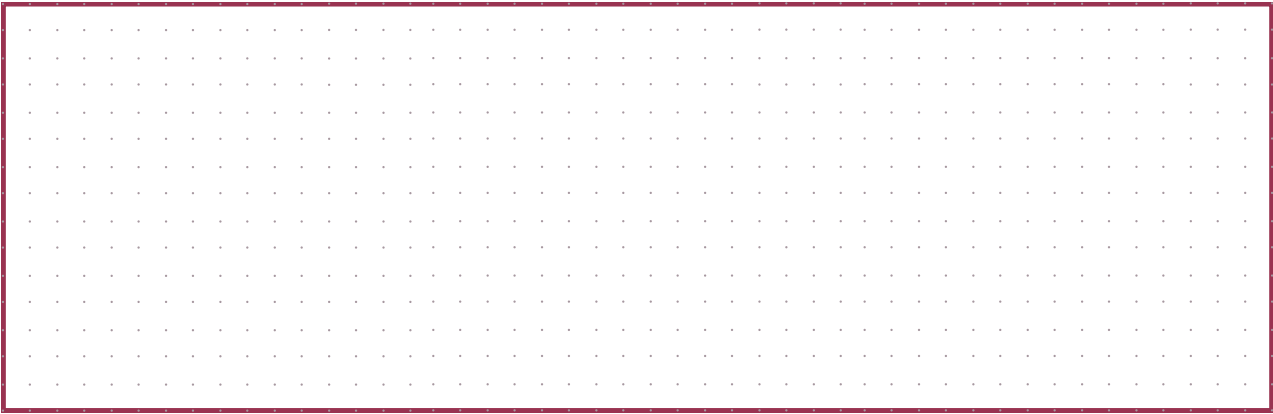
Isst du wenn du Stress oder Sorgen hast?



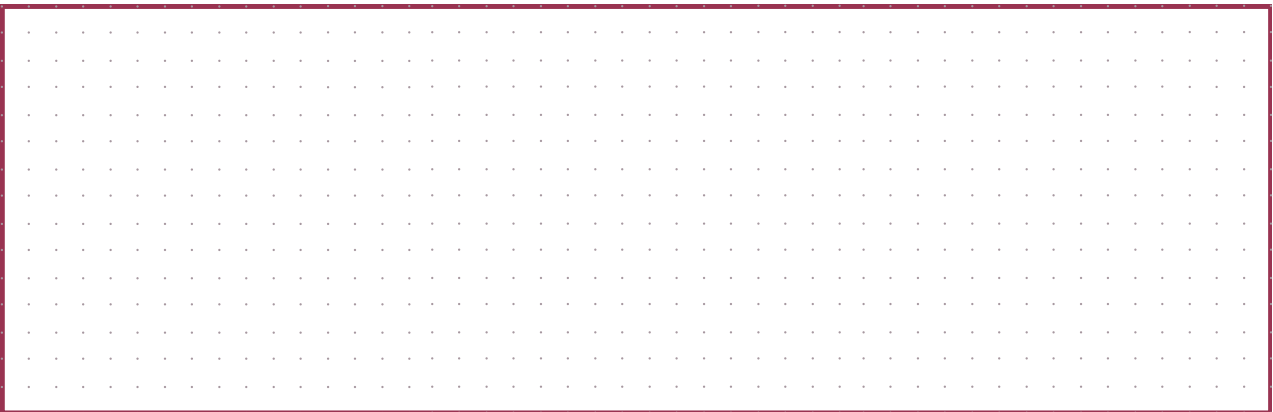
Wie war als Kind deine Beziehung zu Essen?



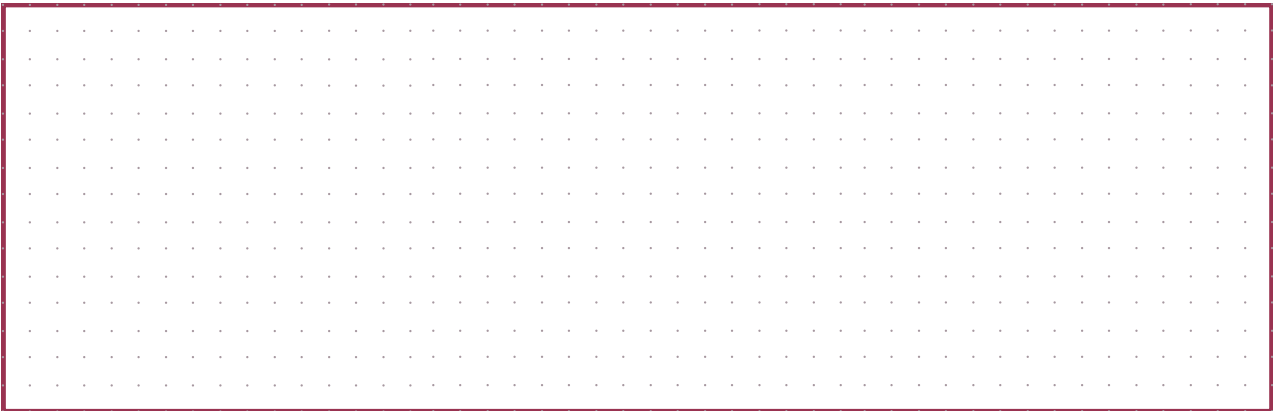
Wie hast du als Kind gegessen?



Gab es bei Dir genug zu Essen als du Kind warst?



Kochst du gerne?



Macht Essen dich satt?



ESSENS TAGES JOURNAL

Name:

Tag / Datum:

Sei ehrlich zu Dir:

Wie war dein Tag heute?

Was hast du heute gegessen?

Frühstück:

Snacks:

Mittag:

Abend:

Wie hast du dich gefühlt beim Essen?

Frühstück:

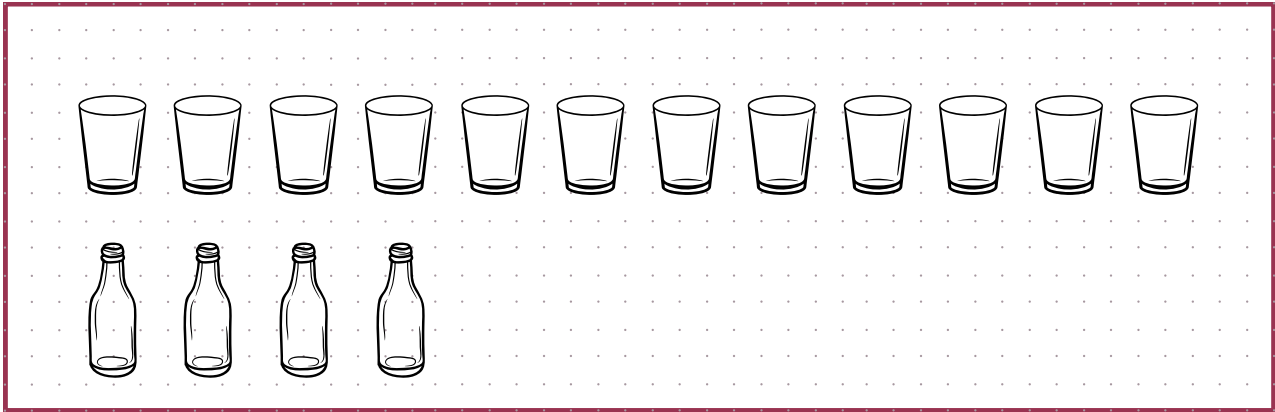
Snacks:

Mittag:

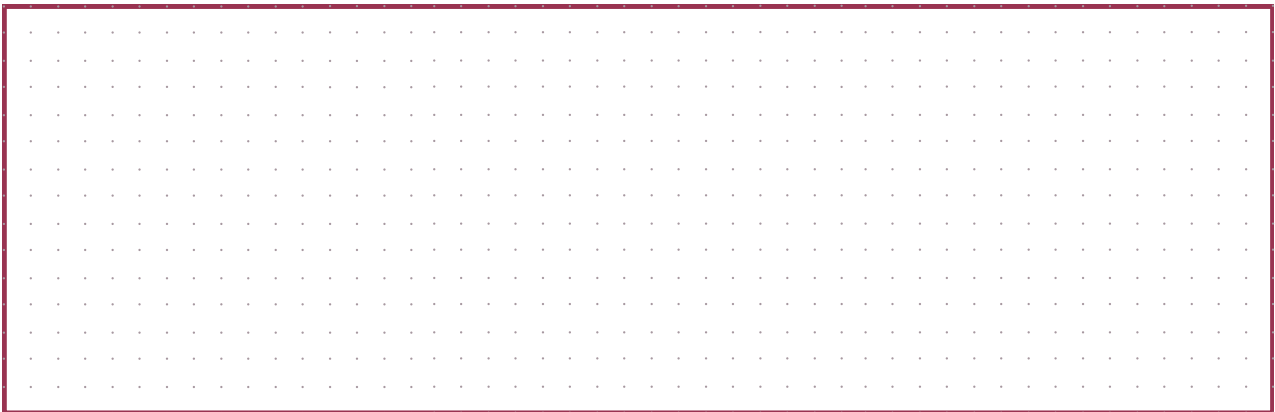
Abend:

Brauchtest du heute Essen zum glücklich sein?

Wieviel Wasser hast du getrunken?



Was hast du heute sonst noch getrunken?



Hast du Kaffee getrunken? Wieviel?



Was gibt es noch zu erwähnen heute?



Wöchentliche Reflexion

Das war diese Woche
besonders Negativ:

Das war besonders
Positiv:

Das durfte
ich lernen: