



Typische Routine bei der ich zu viele Kalorien zu mir nehme oder keine Kalorien verbrauche.	Gedanken, Gefühle, Bedürfnisse, die dieser Moment in mir auslöst.	Was spüre ich körperlich, kurz bevor ich dem Bedürfnis erliege. Woran erkenne ich den inneren Widerstand.	Was verstärkt die negative Routine?	Was hilft mir, diese negative Routine zu vermeiden, bzw. sie zu unterbrechen?