



Ich muss an Essen denken, wenn ich...	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.	Alternative Routinen, wo ich dieses Bedürfnis in mir stillen kann, ohne zu essen.	Ein positiver Glaubenssatz, der mich ermutigt, das Bedürfnis in mir selbst zu suchen und nicht im Essen.
...mit diesen Menschen zu tun habe:				
...folgendes tue:				
...an folgendem Ort bin:				
...folgende Gegenstände sehe:				