



		Auslöser		Ängste, Vermeidung	Meine Reaktion		
Nahrungsmittel nach dem ich Gelüste habe	Zeitpunkt: Wann besonders? Uhrzeit? Nach besonderem Anlass?	Person: Nach Gesprächen mit einem bestimmten Menschen?	Typische Gedanken, die dazu führen, dass ich Lust auf Essen bekomme.	Gedanken was passiert, wenn ich jetzt nicht esse? Rechtfertigende Gedanken	Wo spüre ich das Verlangen im Körper. Was spüre ich körperlich?	Was fühle ich?	Was genau stresst mich? Was ist der Stressauslöser