



# Verhaltenstagebuch

Was habe ich zu viel gegessen?

In welcher Situation habe ich zu viel gegessen? Was war der Auslöser?

Wie habe ich mich **vor** diesem Essen gefühlt?

Wie habe ich mich **währenddessen** gefühlt?

Wie habe ich mich **danach** gefühlt?



Welche anderen Möglichkeiten außer Essen habe ich, um meine wirklichen Bedürfnisse zu befriedigen oder wie kann ich sie schaffen?

**Falls Sie Ihre Gefühle nicht richtig einordnen können, kann der Gefühlskreis im Modul Gefühle helfen.**

Manchmal hilft auch ein Perspektivwechsel: Was würden Sie einer Freundin beziehungsweise einem Freund in dieser Situation raten, stattdessen zu tun?