

## ► Arbeitsblatt 6.3: Mein Essverhalten (AN)

Schau dir dein Essverhalten aufgrund deiner Aufschriebe im Tagebuch genau an. Welche der folgenden Mahlzeiten nimmst du regelmäßig zu dir, welche nicht?

Frühstück	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
Vesper	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
Mittagessen	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
Zwischenmahlzeit	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
Abendessen	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
Spätmahlzeit	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>

— Was fällt dir auf?

---

---

---

— Welche Gedanken und Gefühle hast Du häufig notiert?

---

---

---

— Hast Du bestimmte Ernährungsregeln, an die du dich seit Beginn der Essstörung hältst?

---

---

---