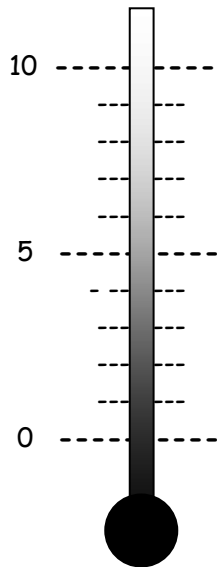


## ► Arbeitsblatt 2.3: Tagebuch BN + BED

### So war mein Tag heute (bitte abends ausfüllen)

Mein  
Stimmungsbarometer



Datum: \_\_\_\_\_

Heute war ein symptomfreier Tag



Heute Heißhunger bzw. erbrochen



Anzahl der Heißhungeranfälle:

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Erbrochen?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Uhrzeiten:

\_\_\_\_\_

Ort/Tätigkeit/Auslöser? Das fällt mir auf (wann/wo/wie es passiert?):

---

---

---

---

---

---

---

---

## POSITIV-Tagebuch

- Über das habe ich mich heute gefreut, das hat gut geklappt, über das habe ich geschmunzelt (gerne Kleinigkeiten):

---

---

---

---

---

---

- Das habe ich in meiner Freizeit mit Gleichaltrigen gemacht:

---

---

---

---

---

---