

► Arbeitsblatt 6.1: Mein Essanfall (BN/BED)

ANALYSE MEINES ESSANFALLS

Um wieder Kontrolle über dein Essverhalten zu bekommen, ist es wichtig, auslösende Faktoren für einen Essanfall zu kennen. Ein solcher entsteht im Zusammenspiel verschiedener Ebenen.

Was Du denkst, beeinflusst, wie Du Dich fühlst, Deine Gefühle führen zu Reaktionen in Deinem Körper. Vielleicht fallen Dir auch konkrete Situationen ein, in denen es bereits zu einem Essanfall kam.

Bitte trage das, was Dir spontan einfällt, in die entsprechenden Kreise ein.

Situationen

Gedanken

Körper

Emotionen