

# Essprotokoll

Datum:

„Wir haben verlernt, die Augen auf etwas ruhen zu lassen. Deshalb erkennen wir so wenig.“ - Jean Giono (frz. Schriftsteller 1895-1970)

Uhrzeit	Wie war die Situation?	Gedankliche Bewertung vor dem Essen: Wie habe ich mit mir geredet?	Hunger/Durst? andere Gefühle? Stark/schwach? Wie/wo habe ich die Gefühle gespürt?	Was habe ich gegessen und getrunken?	Gedankliche Bewertung: beim/nach dem Essen: Wie habe ich mit mir geredet?	Welche Gefühle hatte ich nach dem Essen?