

Name: \_\_\_\_\_ ID-Nr. \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_ männlich  weiblich 

Ausgefüllt von: \_\_\_\_\_

**Anleitung zur Selbstbeobachtung des Essverhaltens**

Die genaue Beobachtung Deines Essverhaltens, der Umstände von Heißhungeranfällen und Erbrechen und der begleitende Gedanken und Gefühle sind eine wichtige Voraussetzung einer erfolgreichen Behandlung. Mit Deiner Selbstbeobachtung können wir gemeinsam die Ziele bestimmen, die wir erreichen müssen, um Dein Essverhalten zu verändern.

*Wie gehst Du mit dem Essprotokoll vor?*

- Schreibe in die erste Spalte das *Datum* und die *Uhrzeit*
- Schreibe in die zweite Spalte alle *Speisen und Getränke* genau mit ihrer jeweiligen Menge auf (z.B. 1 Yoghurt, 1 Apfel, 1 kleiner Teller gemischter Salat, 200 ml (=2 dcl) Orangensaft)
- Notiere in der dritten bzw. in der vierten Spalte, ob Du einen *Heißhungeranfall* oder *Erbrechen* hattest. Benenne die Nahrung, die Du erbrochen hast, damit Du siehst, was Du tatsächlich gegessen hast.
- Beschreibe in der vierten Spalte, in welcher *Situation* und an welchem Ort Du gegessen hast.
- Schreibe in die fünfte Spalte Deine *Gedanken und Gefühle* jeweils vor der Nahrungsaufnahme bzw. dem Heißhunger und Erbrechen und nachher. Was ist in Dir vorgegangen, was hast Du gefühlt, was ging Dir durch den Kopf? Was geschah in Deiner Umgebung?

Deine Aufzeichnungen sollten wie ein Tagebuch geführt sein, in das nur Du und Deine Therapeutin/ Dein Therapeut einsehen. Du solltest Dein Protokoll möglichst bald nach dem Essen führen und nicht erst am Ende des Tages, weil Du sonst vieles wieder vergessen hast. Achte bitte auch darauf, dass Du Deine Eintragungen in Ruhe und ungestört machen kannst.

Datum/ Uhrzeit	Speisen und Getränke	Heißhunger		Erbrechen		Situation und Ort	Gedanken und Gefühle	
		ja +	nein -	ja +	nein -		vorher	nachher