

## **Arbeitsblatt: Wann esse ich das, was ich nicht essen sollte?**

**Wonach gelüstet es mich?**

**Wann spüre ich diesen Heißhunger?**

**Welches negative Gefühl verbirgt sich hinter dem Heißhunger?**

**Was kann ich gegen das negative Gefühl tun?**