

Gefühle und Stimmungen vor dem Essen:**Anzahl****Summe**

• Ich hatte gute Laune, mich gefreut, mich wohlfühlt

• Ich hatte mich geärgert, war unausgeglichen

• Ich war gelangweilt

• Ich war traurig

• Ich war abgehetzt und müde

• Ich war einsam

• Ich fühlte mich hungrig

• Ich hatte Appetit auf

•

Gefühle und Stimmungen während des Essens:

Ich fühle mich wohl -

• weil ich mir mit dem Essen etwas Gutes antue

• weil ich gern alleine in aller Ruhe esse

• weil ich beim Essen die Geselligkeit liebe

•

Ich fühle mich unwohl -

• weil ich mein Essen nicht genießen kann

• weil ich schnell und hastig esse

• weil ich alleine essen muß

•

Gefühle und Stimmungen nach dem Essens:

• ich fühle mich wohl

• ich ärgere mich

• Ich spüre Völlegefühl

• ich bin voller Energie

•