

## Frust & Lust-Karte

Wann immer du etwas "Falsches" isst - egal ob aus Frust oder Lust, notiere dir:

Wer ist gerade bei mir?

Was tue ich gerade?

Wo bin ich?

Wie spät ist es?

Welchen Gemütszustand versuche ich gerade zu verändern?  
(Stress, Wut, Ärger, Sorge, Müdigkeit, Langeweile, sozialer Druck, etc.)

## Frust & Lust-Karte

Wann immer du etwas "Falsches" isst - egal ob aus Frust oder Lust, notiere dir:

Wer ist gerade bei mir?

Was tue ich gerade?

Wo bin ich?

Wie spät ist es?

Welchen Gemütszustand versuche ich gerade zu verändern?  
(Stress, Wut, Ärger, Sorge, Müdigkeit, Langeweile, sozialer Druck, etc.)

## Frust & Lust-Karte

Wann immer du etwas "Falsches" isst - egal ob aus Frust oder Lust, notiere dir:

Wer ist gerade bei mir?

Was tue ich gerade?

Wo bin ich?

Wie spät ist es?

Welchen Gemütszustand versuche ich gerade zu verändern?  
(Stress, Wut, Ärger, Sorge, Müdigkeit, Langeweile, sozialer Druck, etc.)

## Frust & Lust-Karte

Wann immer du etwas "Falsches" isst - egal ob aus Frust oder Lust, notiere dir:

Wer ist gerade bei mir?

Was tue ich gerade?

Wo bin ich?

Wie spät ist es?

Welchen Gemütszustand versuche ich gerade zu verändern?  
(Stress, Wut, Ärger, Sorge, Müdigkeit, Langeweile, sozialer Druck, etc.)