

Emotionsgesteuerte Essgewohnheiten

Ihr Essverhalten	Stimme zu	Stimme nicht zu
1. Essen Sie auch, wenn Sie nicht hungrig sind?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Essen Sie weiter, wenn Sie schon satt sind?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Schieben Sie den nächsten Bissen in den Mund, bevor der letzte Bissen heruntergeschluckt ist?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Essen Sie, wenn Sie wütend oder nervös sind, um sich zu beruhigen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Essen Sie, wenn Sie traurig sind, um sich zu trösten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Essen Sie, wenn Sie gelangweilt sind?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Naschen Sie vor dem Fernseher, ohne zu merken, wieviel Sie essen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Haben Sie oft Verlangen nach ganz bestimmtem Essen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Essen Sie eine Sache nach einander auf der Suche nach irgendwas, was Ihr Appetit stillen könnte?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Gibt Essen Ihnen Sicherheit?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Belohnen Sie sich mit Essen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Gönnen Sie sich Essen, wenn Sie gut gelaunt sind?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Ist Essen Ihr Hauptvergnügen am Tag?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Haben Sie oft Schuldgefühle nachdem Sie was gegessen haben?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Verstecken Sie Essen oder verheimlichen Sie, was Sie tatsächlich essen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Fühlen Sie sich manchmal machtlos, Essen gegenüber?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>