

# (Kein StrEss mehr mit dem Essen)

Was trifft auf mich zu ... - ZWÖLF Aussagen über mich VOR dem Verhaltenstraining

männlich  weiblich

Alter: < 20 Jahre  20 bis 40 Jahre  40 – 60 Jahre  > 60 Jahre

Gewicht/BMI: \_\_\_\_\_

Folgendes trifft auf mich zu:

(Bitte das ankreuzen, was am ehesten passt, nicht zu lange nachdenken, sondern eher spontan ankreuzen. Gerne mit Anmerkungen ergänzen.)

kurze Anmerkungen

1	Ich fühle mich körperlich gesund.	stimmt genau	stimmt	weiß nicht	stimmt eher nicht	stimmt genau
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Meine Blutwerte sind im Normbereich.	stimmt genau	stimmt	weiß nicht	stimmt eher nicht	stimmt genau
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Ich fühle mich seelisch gesund.	stimmt genau	stimmt	weiß nicht	stimmt eher nicht	stimmt genau
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Ich bin mit meinem Körpergewicht zufrieden.	stimmt genau	stimmt	weiß nicht	stimmt eher nicht	stimmt genau
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Ich bin mit meinem Essverhalten zufrieden.	stimmt genau	stimmt	weiß nicht	stimmt eher nicht	stimmt genau
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Ich weiß, was ich essen kann, dass ich mich körperlich und seelisch wohl fühle.	stimmt genau	stimmt	weiß nicht	stimmt eher nicht	stimmt genau
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Ich vermeide Mahlzeiten.	stimmt genau	stimmt	weiß nicht	stimmt eher nicht	stimmt genau
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Manchmal esse ich mehr als mir gut tut. / Manchmal esse ich weniger als mir gut tut.	stimmt genau	stimmt	weiß nicht	stimmt eher nicht	stimmt genau
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Manchmal verliere ich die Kontrolle über das Essen.	stimmt genau	stimmt	weiß nicht	stimmt eher nicht	stimmt genau
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Manchmal esse ich, wenn es niemand sehen kann.	stimmt genau	stimmt	weiß nicht	stimmt eher nicht	stimmt genau
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Manchmal esse ich, weil es mir nicht gut geht oder weil ich mich belohnen will.	stimmt genau	stimmt	weiß nicht	stimmt eher nicht	stimmt genau
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Manchmal schäme ich mich, wenn ich es nicht schaffe, gesund zu essen.	stimmt genau	stimmt	weiß nicht	stimmt eher nicht	stimmt genau
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Der Evaluationsbogen ist Bestandteil des ernährungstherapeutischen Konzepts „Kein StrEss mehr mit dem Essen“.

Alle Rechte bei: Dipl. oec. troph. Maria Pflingsten, Aidlingen – [www.gutes-gewicht.de](http://www.gutes-gewicht.de)