

Essverhalten-Analyse

Bitte fülle alle Teile des Fragebogens gewissenhaft aus und schicke ihn mir per Mail an sarah@sarah-bock.de.

Teil 1: Fragebogen zum intuitiven Essverhalten

Bitte kreuze alle Aussagen an, denen du zustimmst.

- Ich versuche, auf Lebensmittel, die viel Fett, viele Kohlenhydrate oder viele Kalorien haben, zu verzichten.
- Wenn ich ein starkes Verlangen nach einem bestimmten Lebensmittel habe, verbiete ich mir trotzdem, dieses zu essen.
- Ich ärgere mich über mich selbst, wenn ich etwas Ungesundes gegessen habe.
- Ich habe eine Liste an verbotenen Nahrungsmitteln, von denen ich es mir nicht erlaube, sie zu essen.
- Ich erlaube mir, die Lebensmittel zu essen, die ich mir gerade wünsche.

Teil 2: Fragebogen zu ungünstigen Denk- und Verhaltensweisen

Bitte schätze jeweils ein, ob wie häufig du folgende Denk- und Verhaltensweisen zeigst!

	Nie	Manchmal	Ofters	Immer
Hast du das Gefühl, "perfekt" essen zu müssen, um dich gesund zu ernähren?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zählst du (manchmal oder regelmäßig) Kalorien, Fett, Kohlenhydrate, Proteine, Punkte oder ähnliches?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Isst du häufig nichts, obwohl du körperlichen Hunger hast?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hast du manchmal "Essanfälle", in denen du viel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Teil 3: Schriftliches Interview

Bitte beantworte die Fragen so genau und so ehrlich wie möglich,
damit ich dein Essverhalten zutreffend analysieren kann. 😊

Beschreibe bitte mit eigenen Worten dein aktuelles Essverhalten und ggf. was dich daran stört.
Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.

Schildere bitte kurz die Entwicklung deines Essverhaltens: Seit wann machst du Diäten bzw. isst nicht nach deinen körperlichen Bedürfnissen? Was hat sich im Laufe deines Lebens wie verändert?
Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.

Welche Vermutungen hast du über die Ursache bzw. den Auslöser deines Essverhaltens? Weshalb hast du deine erste Diät begonnen? Was war dein Ziel? Hast du das Ziel erreicht?
Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.