

PATIENTENINFO

Selbsttest zum emotionalen Essverhalten

Überflüssige Pfunde entstehen, wenn wir mehr essen als unser Körper benötigt. Das heißt, wenn wir nicht wegen körperlichem Hunger essen, sondern aus „Emotionshunger“. Wenn wir also essen, um bestimmte Gefühle zu erleben, wie zum Beispiel Wärme und Geborgenheit, oder um bestimmte Gefühle abzubauen, zum Beispiel beim berühmten Frustessen.

Wird eine Diät durchgeführt, scheitern viele Menschen aus dem gleichen Grund, der dafür verantwortlich war, dass die überflüssigen Pfunde überhaupt erst entstehen konnten: „Emotionshunger“. Auch die ungeliebten Heißhungerattacken können neben anderen psychologischen Faktoren, wie zum Beispiel neurologisch gespeicherten Stresserfahrungen vergangener Diäten, schlicht und ergreifend durch Emotionshunger ausgelöst werden. Einmal abgesehen von körperlichen Faktoren, die auch eine Rolle spielen können (zum Beispiel Unterzuckerung aufgrund falscher Ernährungsgewohnheiten).

Der folgende Test gibt Ihnen eine erste Orientierung, wie stark der Emotionshunger bei Ihnen ausgeprägt ist. Wie sehr Sie also dazu neigen, aus emotionalen Gründen zu essen.

Sie vergegenwärtigen sich die jeweilige Situation und setzen Ihr Kreuz dann entsprechend der Häufigkeit:

	niemals	selten	manchmal	oft	sehr oft
1. Ich würde am liebsten etwas essen, wenn ich gestresst oder angespannt bin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ich möchte am liebsten etwas essen, wenn mich etwas beunruhigt oder ich besorgt bin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Wenn eine unangenehme Situation auf mich zukommt, habe ich den Wunsch, etwas zu essen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ich würde am liebsten etwas essen, wenn ich mich einsam oder ungeliebt fühle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Wenn mich etwas bedrückt oder ich entmutigt bin, habe ich den Wunsch, etwas zu essen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ich möchte immer dann etwas essen, wenn ich verunsichert bin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Wenn ich mich langweile oder nichts zu tun habe, möchte ich am liebsten essen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Wenn ich bei einer Sache nicht weiterkomme, möchte ich etwas essen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Wenn ich ärgerlich oder wütend bin, habe ich den Wunsch, etwas zu essen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Wenn ich enttäuscht oder traurig bin, möchte ich etwas essen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Wenn ich erschöpft oder müde bin, möchte ich etwas essen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Ich würde am liebsten etwas essen, wenn ich nicht zufrieden mit mir oder meiner Leistung bin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>