

ESSSTÖRUNG SELBSTTEST (PROBEVERSION)

Bei dem hier vorliegenden Selbsttest handelt es sich um eine kostenlose Probeversion. Der Test kann Sie dabei unterstützen, Ihre Einstellungen in Bezug auf das Themenfeld „Essverhalten & Körperbilder“ besser zu reflektieren und einzuschätzen. Es gibt acht ausgewählte Aussagen, denen Sie in sechs unterschiedlichen Stärkegraden zustimmen können.

Kreuzen Sie bitte Zutreffendes intuitiv an

1.) Entweder esse ich nach Plan oder verliere die Kontrolle über mein Essverhalten

sehr stark stark weniger stark schwach sehr schwach gar nicht

2.) Ich bin stolz darauf, trotz Hunger nicht zu essen

sehr stark stark weniger stark schwach sehr schwach gar nicht

3.) Ich denke den ganzen Tag an Essen

sehr stark stark weniger stark schwach sehr schwach gar nicht

4.) Innerlich teile ich Lebensmittel in „gut“ und „böse“ ein

sehr stark stark weniger stark schwach sehr schwach gar nicht

5.) Ich kann meinen Körper nicht leiden

sehr stark stark weniger stark schwach sehr schwach gar nicht

6.) Ich vergleiche meinen Körper auf (Social Media) häufig mit anderen

sehr stark stark weniger stark schwach sehr schwach gar nicht

ESSSTÖRUNG SELBSTTEST (PROBEVERSION)

Kreuzen Sie bitte Zutreffendes intuitiv an

7.) Ich habe ein feines Gespür für meine körperlichen und psychischen Bedürfnisse

sehr stark stark weniger stark schwach sehr schwach gar nicht

8.) Ich kann Essen mit allen Sinnen genießen

sehr stark stark weniger stark schwach sehr schwach gar nicht

Weiteres Vorgehen

Wahrscheinlich haben Sie den Test gemacht, weil Sie sich Sorgen um Ihr Essverhalten machen. Und vielleicht fragen Sie sich jetzt, welches weitere Vorgehen für Sie ratsam wäre. Wir können Ihnen vier Optionen anbieten:

- 1.) [Hier](#) können Sie den vollständigen Test mit insgesamt 26 Aussagen und Unterstützung bei der Auswertung für 2,99 € herunterladen.
- 2.) Über [diesen Link](#) können Sie das „Workbook Ernährung“ für 19,99 € herunterladen (den vollständigen Selbsttest mit Auswertungshilfen gibt es gratis dazu).
- 3.) [Hier](#) lässt sich das „Workbook Ernährung, Bewegung & Entspannung“, das Gesundheit ganzheitlich zu betrachten hilft, für 24,99 € herunterladen (den vollständigen Selbsttest mit Auswertungshilfen gibt es auch hier als Geschenk dazu).
- 4.) Wenn Sie sich individuelle Unterstützung wünschen, [vereinbaren Sie doch direkt einen ersten Beratungstermin](#) (per Video oder persönlich).



QR-Code zur Buchung von Terminen