

Dein Test



"Esse ich intuitiv?"

Der Test ist in 4 Bereiche aufgeteilt. Bitte kreuze bei jeder Frage "ja" oder "nein" an. Die Auswertung findest du auf den letzten Seiten.

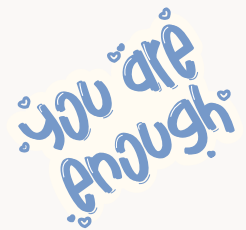
Erster Bereich: Bedingungslose Erlaubnis zum Essen?

| Aussage | Ja | Nein |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------|
| 1. Ich versuche, bestimmte Lebensmittel mit einem hohen Gehalt an Fett, Kohlenhydraten oder Kalorien zu meiden. | | |
| 2. Ich habe verbotene Lebensmittel, die ich mir nicht erlaube, zu essen | | |
| 3. Ich ärgere mich über mich selbst, wenn ich etwas Ungesundes gegessen habe | | |



| Aussage | Ja | Nein |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------|
| 4. Wenn ich ein Verlangen nach einem bestimmten Lebensmittel habe, erlaube ich mir NICHT, es zu essen. | | |
| 5. Ich erlaube mir nicht, zu essen, worauf ich gerade Lust habe. | | |
| 6. Ich halte mich an Essensregeln / Diätpläne, die mir vorschreiben, was, wann und wieviel ich esse. | | |

Zweiter Bereich:
Emotionales Essen



| Aussage | Ja | Nein |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------|
| 1. Ich ertappe mich beim Essen wenn ich emotional aufgewühlt bin, auch wenn ich nicht körperlich hungrig bin. | | |
| 2. Ich ertappe mich beim Essen wenn ich einsam bin, auch wenn ich nicht körperlich hungrig bin. | | |
| 3. Ich nutze Essen, um mir zu helfen, meine negativen Gefühle zu beruhigen. | | |



| Aussage | Ja | Nein |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------|
| 4. Ich ertappe mich beim Essen, wenn ich gestresst bin, auch wenn ich nicht körperlich hungrig bin. | | |
| 5. Ich bin nicht in der Lage, meine negativen Gefühle (z.B. Angst, Trauer) zu bewältigen, ohne Trost im Essen zu suchen. | | |
| 6. Wenn ich mich langweile, esse ich, um etwas zu tun zu haben. | | |
| 7. Ich esse, wenn ich genervt bin, auch wenn ich nicht körperlich hungrig bin. | | |
| 8. Ich finde keinen anderen Weg mit Stress und Angst umzugehen, als zu essen. | | |



Dritter Bereich: Verlass auf Hunger- und Sättigungssignale

| Aussage | Ja | Nein |
|-----------------------------------------------------------------------------|----|------|
| 1. Ich merke, wenn ich Hunger habe. | | |
| 2. Ich merke, wenn ich schon ein bisschen satt bin. | | |
| 3. Ich vertraue darauf, dass mein Körper mir sagt, WANN ich essen soll. | | |
| 4. Ich vertraue darauf, dass mein Körper mir sagt, WAS ich essen soll. | | |
| 5. Ich vertraue darauf, dass mein Körper mir sagt, WIE VIEL ich essen soll. | | |
| 6. Wenn ich esse, merke ich, wann ich satt werde. | | |
| 7. Ich höre auf zu essen, wenn ich mich satt fühle. | | |

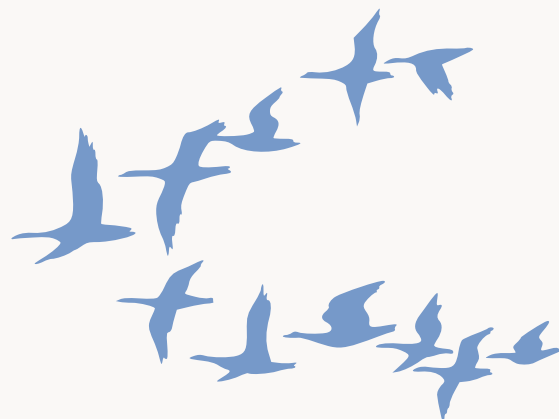


Vierter Bereich:
Die Wahl deiner Lebensmittel

| Aussage | Ja | Nein |
|----------------------------------------------------------------------------------|----|------|
| 1. Die meiste Zeit habe ich Lust auf gesunde Lebensmittel. | | |
| 2. Meistens esse ich Lebensmittel, die meinen Körper leistungsfähiger machen. | | |
| 3. Meistens esse ich Lebensmittel, die meinem Körper Energie und Ausdauer geben. | | |

Fast geschafft!

Die Auswertung gibt's auf den nächsten Seiten!



Auswertung

Zähle für die **Bereiche 1 und 2** zusammen, wie oft du mit "JA" geantwortet hast.

Diese Zahlen notierst du in dieser Tabelle:

| Bereich | JA |
|-----------------------------------|----|
| Bedingungslose Erlaubnis zu Essen | |
| Emotionales Essen | |

Zähle für die **Bereiche 3 und 4** zusammen, wie oft du mit "NEIN" geantwortet hast.

Diese Zahlen notierst du in dieser Tabelle:

| Bereich | Nein |
|-------------------------------------------|------|
| Verlass auf Hunger- und Sättigungssignale | |
| Emotionales Essen | |

Quellen: nach Tylka (2006): Intuitive eating scale -2 ; Tribole & Resch, 2017; Kamensky 2020



Deine Auswertung

Je häufiger du in den Bereichen 1 und 2 mit "ja" geantwortet hast, desto stärker ausgeprägt ist deine (unbewusste) Diätmentalität.

Du hast dir Regeln auferlegt, nach denen du bestimmte Lebensmittel essen darfst und andere nicht.

Vielleicht isst du wenig Kohlenhydrate oder du meidest bestimmte Lebensmittel, weil du dich ganz besonders gesund ernähren möchtest.

Cheatdays helfen dir dabei, den ständigen Verzicht durchzuhalten. *"Am Wochenende gönne ich mir immer was! Montag geht's dann weiter."*

Bestimmt denkst du häufig darüber nach, was und wann du essen darfst.

Die Zahl auf der Waage bestimmt deine Laune für den Tag. Frei fühlt sich das nicht an, oder?

Bei Stress oder unerwünschten Gefühlen greifst du zu Schokolade oder zur Chipstüte.

Essen hilft dir einfach, damit fertig zu werden. Meistens tust du das automatisch, fast ohne es zu merken.

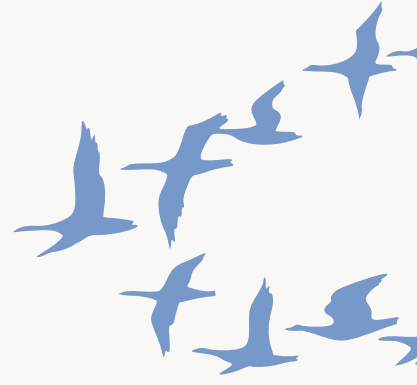
Du ahnst es schon: intuitiv essen ist das nicht.

Der erste Schritt zum intuitiven Essen ist es, zu erkennen, dass du gar nicht wirklich frei entscheidest, was du essen möchtest, sondern deine Diätmentalität das für dich übernimmt.

"Was darf ich heute noch essen?" "Das gleiche ich morgen wieder aus ..."



Bist du bereit,
die Fesseln der
Diätmentalität
abzustreifen?



Die Bereiche 3 und 4

In den Bereichen 3 und 4 ist es umgekehrt. Wenn du hier häufig mit "nein" geantwortet hast, traust du deinem Körper nicht über den Weg:

"Ich habe Hunger, aber ich habe doch vor einer halben Stunde erst gegessen, das geht nicht." "Ich habe Lust auf Pasta aber das darf ich nicht essen." "Puh, jetzt fühle ich mich vollgestopft, warum habe ich so viel gegessen?"

Kennst du solche Gedanken? Dann brauchst du wieder eine engere Beziehung zu dir selbst, zu deinem Körper.

Wie intuitive Ernährung dir hilft

Intuitive Ernährung hilft dir dabei, dich wieder frei zu fühlen. Frei von äußeren Regeln und Verboten, frei von der Zahl auf der Waage und dem Druck, den sie auslöst, frei von Schuldgefühlen, frei von schlechten Gedanken über sich selbst.

"Ich bin undiszipliniert, schwach, warum schaffe ich es nie...andere können es doch auch...?"

Intuitive Ernährung ist keine Diät und kein Freifahrtschein für endlose Schokoladen-Orgien, weil man ja alles essen darf, was man will. Intuitive Ernährung ist ein Rundum-Paket für Körper und Seele. Dein Ticket in die Freiheit.

Nie mehr Kalorien zählen, nie mehr Schuldgefühle, nie mehr schlechtes Gewissen, nie mehr Cheatday.
O.k., "nie mehr" ist übertrieben. Rückfälle gibt es immer. Aber du weißt schon, was ich meine!

Essen mit Genuss.

Sich einfach nur auf den Abend mit Freunden freuen, statt sich panisch zu überlegen, wie man das Essen dieses Abends wieder kompensieren kann.


Den eigenen Körper wieder wahrnehmen und ihn akzeptieren.

Sich wohl fühlen.

Wenn du wissen willst, wie du dahin kommst, schreib mir eine Mail an:

einfachessen@gmx.net 

oder schick mir eine DM bei Instagram:

@keep_it_simple_ernaehrung. 

Ich freue mich auf dich!