

Lerne in diesem Selbsttest dein Essverhalten kennen

Lies die Fragen und alle Antwortvorschläge durch und wähle spontan die Antwort, die am ehesten oder am häufigsten auf dich zutrifft. Kreuze das entsprechende Symbol rechts an. Pro Frage nur 1 Antwort ankreuzen.

1. Beim Einkaufen ...

schnappe ich mir in Eile einfach das Nötigste.



habe ich immer etwas Süßes für meinen Naschvorrat im Einkaufswagen.



habe ich immer eine salzige Knabberlei für den TV-Abend im Wagen.



lasse ich mich oft durch Verpackungen und Aktionen verführen.



2. Ich plane meine Mahlzeiten ...

meistens spontan und abhängig von meinen Zwischenmahlzeiten.



selten im Voraus und koche spontan etwas Schnelles.



immer im Voraus und stelle mir tolle Mahlzeiten zusammen.



im Voraus, ausser wenn meine Nerven blank liegen.



3. An Arbeitstagen esse ich mein Mittagessen ...

gerne im Restaurant, um die Pause so richtig zu geniessen.



meistens spontan; ich hole mir planlos etwas, das mir schmeckt.



immer mit einem Dessert, das hebt meine Laune und Energie.



aus Zeitgründen meist vor dem Computer.



4. Mein Hungergefühl ...

hängt sehr von meiner Laune ab.



wird verstärkt, wenn ich nichts zu tun habe.



merke ich meistens viel zu spät.



wird stark durch optische Reize und Düfte beeinflusst.



5. Beim Essen ...

überesse ich mich oft, da ich schnell und unbewusst esse.



schöpfe ich gerne nach, weil es so fein ist, obwohl ich schon satt bin.



brauche ich einfach Kohlenhydrate, sonst bin ich unzufrieden.



läuft immer der TV / das Radio. Oft bin ich erstaunt, dass der Teller schon leer ist.



6. Wenn ich von der Arbeit nach Hause komme ...

plagt mich der Heiss hunger, ich muss sofort etwas essen.



habe ich mässig Hunger, freue mich aber bereits auf einen Film mit Popcorn.



bin ich angespannt und brauche erst Nervennahrung, um herunterzufahren.



verwöhne ich mich mit allem, was Küche und Keller hergeben.



7. Abends ...

bin ich meistens so erschöpft, da mag ich gar nicht mehr gross kochen.



bin ich oft angespannt und brauche zur Beruhigung etwas Seelenfutter.



entspanne ich mich am liebsten knabbernd vor dem Fernseher.



stöbere ich in Kochbüchern und im Internet nach neuen Rezeptideen.



8. Mein Küchenschrank/Kühlschrank ...

hat ein Snackfach und ist für alle Situationen ausgerüstet.



ist voller ausgesuchter Leckereien und zieht mich magisch an.



ist voll mit Fertiggerichten und schnellen Energielieferanten.



enthält viel Süssigkeiten und Nervennahrung.



9. Beim Gedanken an eine Diät ...

graut mir davor, auf zu viel verzichten zu müssen.



mache ich mir Sorgen, wie ich diese in meinen Alltag integrieren kann.



fürchte ich die langen Esspausen.



habe ich Angst, nicht erfolgreich zu sein.



10. Wenn die Steuererklärung kommt ...

schiebe ich sie mit schlechtem Gewissen vor mir her.



setze ich mich trotz Zeitdruck hin und bring es hinter mich.



gönn ich mir was Schönes, dann klemm ich mich dahinter.



fange ich diese zwar an, lasse mich aber dauernd ablenken.



11. Der Gedanke an Sport/Bewegung ...

motiviert mich. Danach gönne ich mir gerne eine Belohnung.



löst in mir die Sehnsucht nach meiner Couch aus.



verursacht bei mir Unbehagen. Sport möchte ich noch nie.



löst bei mir wegen vollem Terminkalender direkt Stress aus.



12. Meine Mahlzeiten ...

halte ich ein, aber monotone Arbeiten verleiten mich zum Naschen.



lasse ich tagsüber oft aus, ich esse abends grosse Portionen.



sind ausgewogen, danach lasse ich mich aber von Köstlichkeiten verführen.



richten sich ganz nach meinem emotionalen Befinden.



13. Am Esstisch als Paar, mit Familie oder Freunden ...

stresst mich, dass ich immer für alle kochen muss.



koche ich einfach, worauf ich Lust habe.



frustriert mich, dass alle essen, was sie wollen, und trotzdem schlank bleiben.



halte ich mich oft zurück, brauche aber später noch was Kleines.



14. Am Esstisch allein ...

nehme ich mir gerne Zeit und koche gerne schöne Menüs.



muss es schnell gehen, oder ich hole mir was im Take-away.



nehme ich, was gerade da ist. Später gibts noch einen Snack.



untergraben meine Gefühle (z. B. Frust) manchmal gute Vorsätze.



Total zusammenzählen



Wie oft hast du welches Symbol angekreuzt?

--	--	--	--	--

Das mit der höchsten Zahl ist dein Esstyp.

--	--	--	--	--

Auswertung 

Auswertung Selbsttest

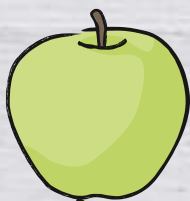
Wie du bemerkst hast, zielt unser Fragebogen nicht auf dein bewusstes Verhalten im Alltag ab, sondern auf emotionale Momente, die deine guten Vorsätze ins Straucheln bringen. Ein Beispiel: Du hast dir vorgenommen, am Abend schlank zu essen. Dann passiert etwas, das deine Emotionen durcheinanderbringt, und du fällst in alte Muster zurück. Wir zeigen dir in der folgenden Auswertung, welche Situationen deine kritischen Auslöser sind. Danach geben wir dir typengerechte Tipps, mit denen du deine Klippen zukünftig souverän umschiffen wirst.



der gestresste Typ



der emotional



der gelangweilte Typ



der Genussstyp

Hinweis

Manchmal gibt es auch Mischtypen, das heißt, du hast vielleicht bei zwei Symbolen fast gleich viele Punkte. Dann lies die Auflösung und Tipps zu beiden Symbolen.