Fragen zu meinen Essgewohnheiten

	Ja	Nein
Ich habe schon eine oder mehre Diäten hinter mir.		
Nach jeder Diät habe ich wieder mein altes Gewicht erreicht, bzw. noch mehr zugenommen.		
Ich mache mir sehr viele Gedanken um das Essen; was ich essen darf und was nicht.		
Ich esse heimlich.		
Ich kontrolliere mein Essverhalten.		
Wenn es mir schlecht geht, dann gönne ich mir was zum Essen.		
Ich habe schon Appetitzügler und/oder Abführmittel genommen um mein Gewicht zu reduzieren.		
Ich kaufe und esse Nahrungsmittel, die kalorienreduziert sind.		
Ich kontrolliere mein Gewicht (fast) täglich.		
Ich verkneife mir die meiste Zeit Speisen, die ich eigentlich mag.		
Ich habe immer wieder Heißhungerattacken.		
Ich habe ein schlechtes Gewissen, wenn ich esse, worauf ich Lust habe.		
Ich beschäftige mich häufiger mit der Frage, ob das was ich esse, dick macht.		
Ich esse auch, wenn ich frustriert, unausgefüllt, unzufrieden, ärgerlich, ängstlich, einsam oder wütend bin; dann fühle ich mich etwas besser.		
Ich halte mich für zu dick und mag meinen Körper nicht.		
Ich beneide all die Schlanken, die alles essen können, worauf sie Lust haben, ohne sich um die Kalorien kümmern zu müssen und trotzdem nicht zunehmen.		
Ich hasse mich, wenn ich wieder einmal mehr gegessen habe, als ich mir vorgenommen habe.		
Ich schäme mich wegen meines Gewichtes.		
Ich möchte mein Essen genießen und mir deshalb keine Schuldgefühle machen.		
Ich möchte nie mehr eine Diät machen.		
Ich möchte mein Verlangen besiegen.		
Ich möchte mich in meinem Körper wohl fühlen.		
Ich möchte ausgeglichener und selbstbewusster sein.		
Ich möchte genau das Essen, worauf und wann immer ich Lust habe.		
Ich möchte abnehmen und dann mein Gewicht behalten.		