

Bist du eine emotionale Esserin?

Datum:

Name:

	😊 JA	☹️ NEIN
Isst oder nascht Du besonders oft, wenn Du enttäuscht, traurig, verärgert oder einsam bist?		
Hängt die Auswahl und Menge Deines Essens stark von Deinen Stimmungen ab?		
Isst Du in Phasen, in denen Du gestresst bist mehr als sonst?		
Isst du häufig, um Dich zu verwöhnen oder Dir etwas Gutes zu tun?		
Gibt es starke Schwankungen in Deinem Essverhalten? Pendelst du zwischen Askese (nichts essen) und Exzessen(ganz viel essen) hin und her?		
Isst du um Dich zu beruhigen oder Dich geborgener fühlen zu können?		
Isst du oft aus purer Langeweile?		
Nascht Du regelmäßig nebenbei – zum Beispiel beim Fernsehen, Lesen, Telefonieren oder Autofahren?		
Isst Du, weil du Dich leer fühlst?		
Brauchst Du etwas zu essen, wenn Du erschöpft, müde oder ausgepowert bist?		

Mediziner schätzen, dass rund ein Drittel der Deutschen zu den emotionalen Essern gehören. In der Gruppe der Übergewichtigen ist diese Zahl deutlich höher.

Schon ein „Ja“ genügt für den Anfangsverdacht, ein emotionaler Esser zu sein. Bei drei Ja-Antworten besteht kaum noch ein Zweifel darüber, dass du zu den emotionalen Essern gehörst.

Aus: Schwappe, Long „ Der Seelenschlüssel zum Wunschgewicht“