

## **Testverfahren aus dem Elektronischen Testarchiv**

**Liebe Nutzerinnen und liebe Nutzer,  
wir freuen uns, dass Sie unsere Dienste in Anspruch nehmen!**

**Das Elektronische Testarchiv des ZPID stellt Ihnen eine kostenfreie Sammlung von psychologischen Testverfahren aus dem deutschen Sprachraum bereit, die urheberrechtlich geschützt sind und unter der Creative Commons Lizenz verwendet werden können.**

**Sie dienen der Forschung, Lehre und Praxis.**

**Mit der Nutzung des Testarchivs stimmen Sie der Lizenzverpflichtung zu.**

**Zu dem Verfahren finden Sie eine Testbeschreibung, die mit einer PSYINDEX Tests Dokumentennummer versehen ist. Darin erfahren Sie auch die verwendete CC-Lizenz sowie die Anschrift(en) des/der Testautoren. Bitte geben Sie dem/den Testautor(en) Rückmeldung (siehe letzte Seite: Rückmeldebogen) zum Einsatz des Verfahrens und zu den damit erzielten Ergebnissen.**

**Die vollständigen Testunterlagen finden Sie auf unserer Webseite  
<https://www.testarchiv.eu>.**

**Falls nur Teile eines Instruments verwendet werden, sind die entsprechenden Einschränkungen hinsichtlich der Gütekriterien im Vergleich zum Einsatz des vollständigen Verfahrens zu beachten.**

**Viel Erfolg!**

**Ihr ZPID-Team**

## **Deutsche Version der Intuitive Eating Scale – 2 (IES-2; Tylka, 2013)**

### **Reference for Citation and Use of the German Version of the Intuitive Eating Scale-2 (IES-2):**

van Dyck, Z., Herbert, B. M., Happ, C., Kleveman, G. V. & Vögele, C. (2016). German version of the Intuitive Eating Scale: Psychometric evaluation and application to an eating disordered population. *Appetite*. Advance online publication. doi: 10.1016/j.appet.2016.07.019

(Validation of the original English IES-2: Tylka, T. L., & Kroon Van Diest, A. M. (2013). The Intuitive Eating Scale-2: Item refinement and psychometric evaluation with college women and men. *Journal of Counseling Psychology*, 60 (1), 137-153.)

## IES-2

**Instruktion:** Bitte kreuzen Sie bei jeder Aussage die Antwort an, die am besten Ihre Einstellungen oder Verhaltensweisen beschreibt.

1. Ich versuche bestimmte Nahrungsmittel mit viel Fett, Kohlenhydraten oder Kalorien zu vermeiden.

|                     |                 |         |           |                 |
|---------------------|-----------------|---------|-----------|-----------------|
| 1                   | 2               | 3       | 4         | 5               |
| stimme gar nicht zu | stimme nicht zu | neutral | stimme zu | stimme stark zu |

2. Ich esse, wenn ich emotional bewegt bin (z.B. ängstlich, deprimiert, traurig), auch wenn ich körperlich nicht hungrig bin.

|                     |                 |         |           |                 |
|---------------------|-----------------|---------|-----------|-----------------|
| 1                   | 2               | 3       | 4         | 5               |
| stimme gar nicht zu | stimme nicht zu | neutral | stimme zu | stimme stark zu |

3. Wenn ich das Verlangen nach einem bestimmten Nahrungsmittel habe, erlaube ich es mir, es zu essen.

|                     |                 |         |           |                 |
|---------------------|-----------------|---------|-----------|-----------------|
| 1                   | 2               | 3       | 4         | 5               |
| stimme gar nicht zu | stimme nicht zu | neutral | stimme zu | stimme stark zu |

4. Ich ärgere mich über mich selbst, wenn ich etwas Ungesundes gegessen habe.

|                     |                 |         |           |                 |
|---------------------|-----------------|---------|-----------|-----------------|
| 1                   | 2               | 3       | 4         | 5               |
| stimme gar nicht zu | stimme nicht zu | neutral | stimme zu | stimme stark zu |

5. Ich esse, wenn ich mich einsam fühle, auch wenn ich körperlich nicht hungrig bin.

|                     |                 |         |           |                 |
|---------------------|-----------------|---------|-----------|-----------------|
| 1                   | 2               | 3       | 4         | 5               |
| stimme gar nicht zu | stimme nicht zu | neutral | stimme zu | stimme stark zu |

6. Ich vertraue meinem Körper, dass er mir sagt, wann ich essen soll.

|                     |                 |         |           |                 |
|---------------------|-----------------|---------|-----------|-----------------|
| 1                   | 2               | 3       | 4         | 5               |
| stimme gar nicht zu | stimme nicht zu | neutral | stimme zu | stimme stark zu |

7. Ich vertraue meinem Körper, dass er mir sagt, was ich essen soll.

|                     |                 |         |           |                 |
|---------------------|-----------------|---------|-----------|-----------------|
| 1                   | 2               | 3       | 4         | 5               |
| stimme gar nicht zu | stimme nicht zu | neutral | stimme zu | stimme stark zu |

8. Ich vertraue meinem Körper, dass er mir sagt, wie viel ich essen soll.

|                     |                 |         |           |                 |
|---------------------|-----------------|---------|-----------|-----------------|
| 1                   | 2               | 3       | 4         | 5               |
| stimme gar nicht zu | stimme nicht zu | neutral | stimme zu | stimme stark zu |

9. Es gibt verbotene Nahrungsmittel, die ich mir selbst nicht erlaube zu essen.

|                     |                 |         |           |                 |
|---------------------|-----------------|---------|-----------|-----------------|
| 1                   | 2               | 3       | 4         | 5               |
| stimme gar nicht zu | stimme nicht zu | neutral | stimme zu | stimme stark zu |

10. Ich benutze Essen, um meine negativen Emotionen zu mildern.

|                     |                 |         |           |                 |
|---------------------|-----------------|---------|-----------|-----------------|
| 1                   | 2               | 3       | 4         | 5               |
| stimme gar nicht zu | stimme nicht zu | neutral | stimme zu | stimme stark zu |

11. Ich esse, wenn ich genervt bin, auch wenn ich körperlich nicht hungrig bin.

|                     |                 |         |           |                 |
|---------------------|-----------------|---------|-----------|-----------------|
| 1                   | 2               | 3       | 4         | 5               |
| stimme gar nicht zu | stimme nicht zu | neutral | stimme zu | stimme stark zu |

12. Ich bin in der Lage, meine negativen Gefühle (z.B. Ängstlichkeit, Traurigkeit) zu bewältigen, ohne Trost im Essen zu suchen.

|                     |                 |         |           |                 |
|---------------------|-----------------|---------|-----------|-----------------|
| 1                   | 2               | 3       | 4         | 5               |
| stimme gar nicht zu | stimme nicht zu | neutral | stimme zu | stimme stark zu |

13. Wenn ich gelangweilt bin, esse ich NICHT nur um etwas zu tun zu haben.

|                     |                 |         |           |                 |
|---------------------|-----------------|---------|-----------|-----------------|
| 1                   | 2               | 3       | 4         | 5               |
| stimme gar nicht zu | stimme nicht zu | neutral | stimme zu | stimme stark zu |

14. Wenn ich einsam bin, suche ich NICHT Trost im Essen.

|                     |                 |         |           |                 |
|---------------------|-----------------|---------|-----------|-----------------|
| 1                   | 2               | 3       | 4         | 5               |
| stimme gar nicht zu | stimme nicht zu | neutral | stimme zu | stimme stark zu |

15. Ich finde andere Wege um Stress und Ängstlichkeit zu bewältigen als durch Essen.

|                     |                 |         |           |                 |
|---------------------|-----------------|---------|-----------|-----------------|
| 1                   | 2               | 3       | 4         | 5               |
| stimme gar nicht zu | stimme nicht zu | neutral | stimme zu | stimme stark zu |

16. Ich erlaube mir, das zu essen, worauf ich im Augenblick Lust habe.

|                     |                 |         |           |                 |
|---------------------|-----------------|---------|-----------|-----------------|
| 1                   | 2               | 3       | 4         | 5               |
| stimme gar nicht zu | stimme nicht zu | neutral | stimme zu | stimme stark zu |

17. Ich folge KEINEN Essensregeln oder Diätplänen, die vorschreiben, was, wann und / oder wie viel ich esse.

|                     |                 |         |           |                 |
|---------------------|-----------------|---------|-----------|-----------------|
| 1                   | 2               | 3       | 4         | 5               |
| stimme gar nicht zu | stimme nicht zu | neutral | stimme zu | stimme stark zu |

18. Meistens habe ich Lust, nahrhafte Nahrungsmittel zu essen.

|                     |                 |         |           |                 |
|---------------------|-----------------|---------|-----------|-----------------|
| 1                   | 2               | 3       | 4         | 5               |
| stimme gar nicht zu | stimme nicht zu | neutral | stimme zu | stimme stark zu |

19. Ich esse meistens Nahrungsmittel, die die Leistungsfähigkeit meines Körpers unterstützen.

|                     |                 |         |           |                 |
|---------------------|-----------------|---------|-----------|-----------------|
| 1                   | 2               | 3       | 4         | 5               |
| stimme gar nicht zu | stimme nicht zu | neutral | stimme zu | stimme stark zu |

20. Ich esse meistens Nahrungsmittel, die meinem Körper Energie und Ausdauer geben.

|                     |                 |         |           |                 |
|---------------------|-----------------|---------|-----------|-----------------|
| 1                   | 2               | 3       | 4         | 5               |
| stimme gar nicht zu | stimme nicht zu | neutral | stimme zu | stimme stark zu |

21. Ich verlasse mich auf meine Hungersignale, dass sie mir sagen, wann ich essen soll.

|                     |                 |         |           |                 |
|---------------------|-----------------|---------|-----------|-----------------|
| 1                   | 2               | 3       | 4         | 5               |
| stimme gar nicht zu | stimme nicht zu | neutral | stimme zu | stimme stark zu |

22. Ich verlasse mich auf meine Sättigungssignale, dass sie mir sagen, wann ich mit dem Essen aufhören soll.

|                     |                 |         |           |                 |
|---------------------|-----------------|---------|-----------|-----------------|
| 1                   | 2               | 3       | 4         | 5               |
| stimme gar nicht zu | stimme nicht zu | neutral | stimme zu | stimme stark zu |

23. Ich vertraue meinem Körper, dass er mir sagt, wann ich mit dem Essen aufhören soll.

|                     |                 |         |           |                 |
|---------------------|-----------------|---------|-----------|-----------------|
| 1                   | 2               | 3       | 4         | 5               |
| stimme gar nicht zu | stimme nicht zu | neutral | stimme zu | stimme stark zu |



Absender: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Adresse des/der Testautoren:

|                                  |
|----------------------------------|
| _____<br>_____<br>_____<br>_____ |
|----------------------------------|

**Rückmeldung über die Anwendung eines Verfahrens aus dem Elektronischen Testarchiv des Leibniz-Zentrums für Psychologische Information und Dokumentation (ZPID) an den/die Testautoren**

Sehr geehrte/r Herr/Frau

ich möchte Ihnen hiermit mitteilen, dass ich das unten näher bezeichnete Verfahren aus dem Elektronischen Testarchiv des ZPID in einer Forschungsarbeit eingesetzt habe. Im Folgenden finden Sie dazu nähere Erläuterungen.

|                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Thema der Arbeit: .....<br>.....<br>eingesetztes Testverfahren: .....<br>.....<br>Publikation geplant in: .....<br>..... |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

\_\_\_\_\_  
Datum                      Unterschrift