DEINE ANTWORTEN. DEINE PERSPEKTIVE.

Binge-Eating

Persönliche Alltagsreflexion

Ein vollständig fiktives Beispiel. Die Werte zeigen den Aufbau eines Berichts und sagen nichts über dich aus.

BEANTWORTET: 22 / 22 | 4 PROFILBEREICHE

1

Erlebter Handlungsspielraum

Du beschreibst Essen teils als getrieben oder schwer selbst gestaltbar. Das erfasst deinen erlebten Entscheidungsspielraum; Menge, Häufigkeit und medizinische Einordnung einer Essenssituation werden damit nicht festgestellt.

2

Wahrnehmung beim Essen

Du beschreibst Essenssituationen als teilweise unübersichtlich oder erst nachträglich bemerkbar. Aufmerksamkeit für Verlauf, Umgebung oder Anspannung ist nach deinen Angaben nicht immer gut verfügbar. Einzelne Antworten weichen deutlich davon ab.

3

Einzelantworten machen den Unterschied

Wahrnehmung beim Essen: Die ausgewerteten Antworten reichen von 2 bis 5/5 (Aussagen 10 & 11).

Dein erster kleiner Schritt

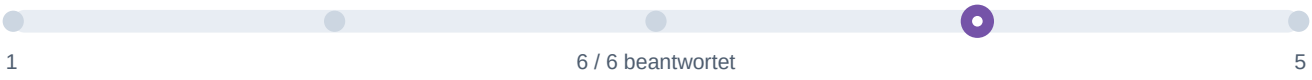
Welche äußeren Umstände waren bei einer unübersichtlichen Essenssituation vorhanden? Notiere sie sachlich, ohne daraus eine Regel für dein Essen abzuleiten.

02 / DEIN BERICHT

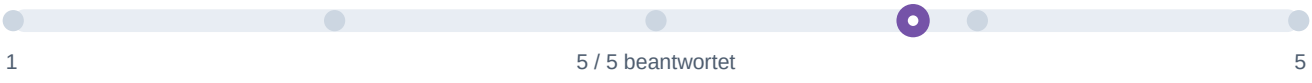
Dein Profil auf einen Blick

Jeder Punkt zeigt den Antwortmittelwert eines Bereichs auf der Skala von 1 bis 5. Verglichen werden nur deine eigenen Angaben.

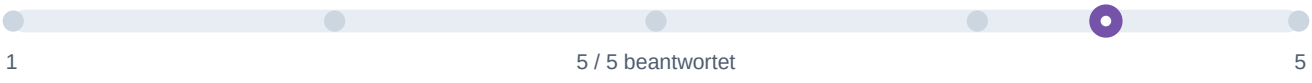
Erlebter Handlungsspielraum **4,0 / 5**



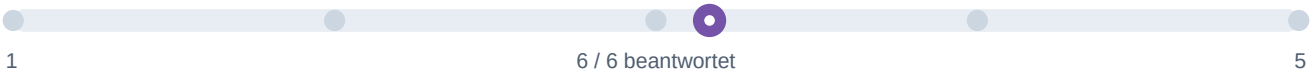
Wahrnehmung beim Essen **3,8 / 5**



Gefühle und Umfeld **4,4 / 5**



Nachklang und Unterstützung **3,2 / 5**



So liest du die Grafik

1 = geringe, 3 = mittlere, 5 = hohe Zustimmung in der ausgewerteten Richtung. Höher ist nicht automatisch besser. Die Skalenmitte ist kein Durchschnitt anderer Menschen; kleine Unterschiede sind nicht automatisch bedeutsam.

Bei weniger als 80 % beantworteten Aussagen in einem Bereich wird kein Bereichswert angezeigt. Das ist eine Darstellungsregel für unvollständige Daten, keine Leistungs- oder Gesundheitsgrenze.

03 / DEIN BERICHT

Was deine Antworten verbindet

Beobachtungen aus deinen Angaben, keine festen Eigenschaften.

Der Bericht beschreibt deinen erlebten Spielraum beim Essen, Aufmerksamkeit, Begleitumstände und Nachwirkungen. Er zählt keine diagnostischen Essanfälle und bestimmt keine Binge-Eating-Störung.

Dein Ergebnis in Worten

Erlebter Handlungsspielraum: Du beschreibst Essen teils als getrieben oder schwer selbst gestaltbar. Das erfasst deinen erlebten Entscheidungsspielraum; Menge, Häufigkeit und medizinische Einordnung einer Essenssituation werden damit nicht festgestellt.

Wahrnehmung beim Essen: Du beschreibst Essenssituationen als teilweise unübersichtlich oder erst nachträglich bemerkbar. Aufmerksamkeit für Verlauf, Umgebung oder Anspannung ist nach deinen Angaben nicht immer gut verfügbar.

Wahrnehmung beim Essen: genauer hinsehen

Der Mittelwert bündelt unterschiedliche Angaben. Diese zwei Antworten zeigen, warum ein einzelner Wert allein nicht deine ganze Sicht beschreibt:

Aussage 10: Ich konnte beim Essen meist benennen, wie es mir in diesem Moment ging. | Trifft eher zu

Aussage 11: Eine Essenssituation ging für mich fast unbemerkt in die nächste Tätigkeit über. | Trifft zu

Eine mögliche Alltagssituation prüfen

Welche äußeren Umstände waren bei einer unübersichtlichen Essenssituation vorhanden? Notiere sie sachlich, ohne daraus eine Regel für dein Essen abzuleiten.

04 / DEIN BERICHT

Erlebter Handlungsspielraum

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Dieser Bereich betrachtet dein subjektives Erleben während einzelner Essenssituationen. Er entscheidet nicht, ob ein klinisch definierter Essanfall vorlag.

Dein Antwortwert **4,0 / 5**



1 6 / 6 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst Essen teils als getrieben oder schwer selbst gestaltbar. Das erfasst deinen erlebten Entscheidungsspielraum; Menge, Häufigkeit und medizinische Einordnung einer Essenssituation werden damit nicht festgestellt.

Skalenrichtung: weniger berichtete Enge / mehr berichtete Enge.

Zwei konkrete Antworten

Frage 3: Eine vorherige Absicht zum Ablauf einer Mahlzeit war währenddessen kaum noch präsent.

Deine Antwort: Teils / teils

Frage 5: Während einer Essenssituation fühlte ich mich stärker von einem Drang gelenkt, als ich es wollte.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Falls du etwas festhalten möchtest, beschreibe nur, wann du mehr Handlungsspielraum gebraucht hättest. Lebensmittel oder Mengen musst du nicht notieren.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

05 / DEIN BERICHT

Wahrnehmung beim Essen

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Die Aussagen beschreiben Aufmerksamkeit und Erinnerung an eine Essenssituation. Geringe Aufmerksamkeit allein ist keine Essstörung und kann viele Gründe haben.

Dein Antwortwert **3,8 / 5**



1 5 / 5 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst Essenssituationen als teilweise unübersichtlich oder erst nachträglich bemerkbar. Aufmerksamkeit für Verlauf, Umgebung oder Anspannung ist nach deinen Angaben nicht immer gut verfügbar.

Deine Einzelantworten fallen deutlich unterschiedlich aus. Die Einordnung beschreibt nur ihre durchschnittliche Richtung; sie trifft nicht auf jede Aussage zu. Die folgenden Antworten zeigen beide Seiten.

Skalenrichtung: weniger berichtete Unübersichtlichkeit / mehr berichtete Unübersichtlichkeit.

Zwei konkrete Antworten

Frage 10: Ich konnte beim Essen meist benennen, wie es mir in diesem Moment ging.

Deine Antwort: Trifft eher zu (in der Berechnung umgepolt)

Frage 11: Eine Essenssituation ging für mich fast unbemerkt in die nächste Tätigkeit über.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Welche äußeren Umstände waren bei einer unübersichtlichen Essenssituation vorhanden? Notiere sie sachlich, ohne daraus eine Regel für dein Essen abzuleiten.

06 / DEIN BERICHT

Gefühle und Umfeld

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Dieser Bereich betrachtet von dir bemerkte Verbindungen zwischen Gefühlen, Umständen und Essen. Er beweist keine Ursache und bewertet kein Lebensmittel.

Dein Antwortwert **4,4 / 5**



1 5 / 5 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst, dass Anspannung, Einsamkeit oder ungünstige Rahmenbedingungen mit schwerer gestaltbaren Essenssituationen zusammen auftreten. Das zeigt eine berichtete Verbindung, aber noch keine nachgewiesene Ursache.

Skalenrichtung: weniger berichtete Verknüpfung / mehr berichtete Verknüpfung.

Zwei konkrete Antworten

Frage 16: Zeitdruck oder fehlende Rückzugsmöglichkeiten machten meine Essenssituationen für mich unübersichtlicher.

Deine Antwort: Teils / teils

Frage 15: Ich konnte meist erkennen, welche Gefühle neben dem Essen gerade eine Rolle spielten.

Deine Antwort: Trifft nicht zu (in der Berechnung umgepolt)

Ein Impuls zum Weiterdenken

Welche Belastung außerhalb des Essens würdest du gern mit jemandem besprechen? Du kannst den Unterstützungswunsch festhalten, ohne dein Essen verändern zu müssen.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

07 / DEIN BERICHT

Nachklang und Unterstützung

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Hier geht es darum, wie belastende Essenssituationen nachwirken und wie leicht du darüber sprechen kannst. Die Aussagen machen keine moralische Bewertung deines Essens.

Dein Antwortwert **3,2 / 5**



1 6 / 6 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Deine Antworten liegen zwischen „weniger berichtete Nachwirkung“ und „mehr berichtete Nachwirkung“. Das kann unterschiedliche Erfahrungen oder zurückhaltende Zustimmung abbilden. Welche konkreten Aussagen du bestätigst oder ablehnst, ist hier aussagekräftiger als der Durchschnitt allein.

Deine Einzelantworten fallen deutlich unterschiedlich aus. Die Einordnung beschreibt nur ihre durchschnittliche Richtung; sie trifft nicht auf jede Aussage zu. Die folgenden Antworten zeigen beide Seiten.

Skalenrichtung: weniger berichtete Nachwirkung / mehr berichtete Nachwirkung.

Zwei konkrete Antworten

Frage 17: Nach einer belastenden Essenssituation beschäftigte mich ihr Ablauf noch lange.

Deine Antwort: Trifft eher nicht zu

Frage 22: Ich konnte nach einer schwierigen Essenssituation auch andere Seiten meines Tages wahrnehmen.

Deine Antwort: Trifft nicht zu (in der Berechnung umgepolt)

Ein Impuls zum Weiterdenken

Welche Art von Gespräch würde sich für dich respektvoll anfühlen? Du darfst dir Zuhören ohne Mengen-, Körper- oder Gewichtskommentare wünschen.

08 / DEIN BERICHT

Deine Werte verständlich erklärt

Erlebter Handlungsspielraum

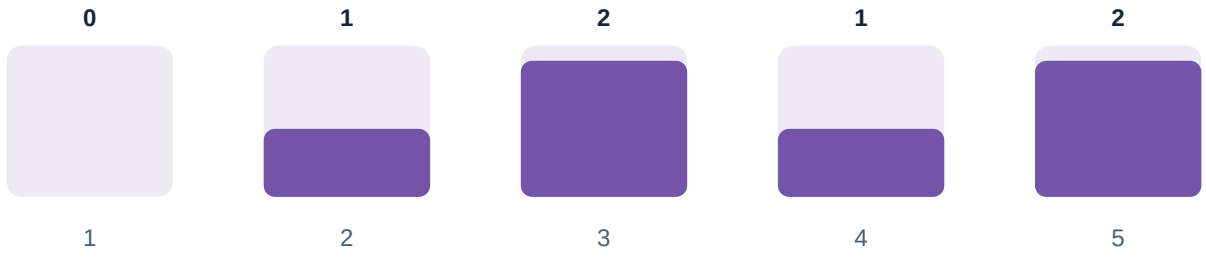
Die Antwortpositionen werden von 1 bis 5 gezählt. Die Summe wird durch die Anzahl der beantworteten Aussagen dieses Bereichs geteilt.

Bei umgepolten Aussagen wird aus 1 eine 5, aus 2 eine 4 und umgekehrt; 3 bleibt 3. So zeigen alle Werte in die beschriebene Skalenrichtung. Im Anhang bleibt deine angeklickte Antwort unverändert.

Mit deinen tatsächlichen Antworten gerechnet

4 + 5 + 3 + 4 + 5 + 3 = 24. 24 / 6 = 4,0 / 5.

So verteilen sich deine angeklickten Antworten



Die Säulen zählen deine gewählten Antwortpositionen 1 bis 5 vor einer möglichen Umpolung. Ein gleicher Mittelwert kann aus sehr unterschiedlichen Antworten entstehen.

Für die Formulierungen werden Antwortmittel unter 2,5 als eher niedrige, über 3,5 als eher hohe und dazwischen als mittlere Zustimmung beschrieben. Dies sind redaktionelle Bereiche der Antwortskala, keine wissenschaftlich validierten Grenzwerte. Auch bei gleichem Mittelwert können sich Antworten unterscheiden.

Ein Profil ohne Rangliste

Wir weisen keinen Bevölkerungsrang und keinen festen Typ zu. Die Skalen beschreiben Antworten auf bestimmte Formulierungen. Wähle deine persönlichen Schwerpunkte selbst; ein hoher oder niedriger Wert verlangt keine Veränderung.

09 / DEIN BERICHT

Dein eigener nächster Schritt

Eine freiwillige Idee für deinen Alltag - ohne Leistungsziel.

1

Heute: eine Situation festhalten

Ausgangspunkt: Wahrnehmung beim Essen. Wähle eine Antwort aus diesem Bereich und notiere, wann sie zuletzt gepasst hat. Ein Gegenbeispiel ist genauso hilfreich.

2

Diese Woche: eine Perspektive ausprobieren

Welche äußeren Umstände waren bei einer unübersichtlichen Essenssituation vorhanden? Notiere sie sachlich, ohne daraus eine Regel für dein Essen abzuleiten.

3

Danach: selbst entscheiden

Was passt zu dir, was weniger? Halte eine Erkenntnis fest und entscheide, ob du etwas beibehalten möchtest. Du brauchst keinen höheren Wert und keinen weiteren Kauf.

Meine Situation und was mir daran wichtig ist:

Meine freiwillige Idee und ein passender Zeitpunkt:

Was ich daraus mitnehmen möchte:

10 / DEIN BERICHT

Methode und Grenzen

Worauf der Bericht beruht

Die eigenen Aussagen sind nicht klinisch validiert, kein BES und kein diagnostisches Interview. Sie unterscheiden gewöhnliches Mehr-Essen nicht zuverlässig von einer Binge-Eating-Störung und erfassen keine vollständigen Diagnosekriterien. Die Mittelwerte beschreiben nur deine Zustimmung zu ausgewählten Erfahrungen. Es gibt keine Erkrankungswahrscheinlichkeit, keinen Schweregrad und keine Ernährungs- oder Gewichtsziele. Unterstützung bei belastenden Erfahrungen ist unabhängig von einem Antwortwert möglich.

Deine Antworten werden nach den hier erklärten festen Regeln zusammengefasst. Beispiele im Bericht beziehen sich auf die genannten Fragennummern. Es findet keine automatische Erkennung oder Bewertung einer Erkrankung statt.

Wie du die Grenzen berücksichtigst

Screenings und Selbstreflexion ersetzen keine ärztliche oder psychotherapeutische Untersuchung. Eigene Reflexionsfragen sind nicht klinisch validiert. Die jeweilige Methode und ihre Grenzen stehen auf der Testseite.

Das Profil bildet nicht alle Seiten einer Person ab. Es ist eine Momentaufnahme deiner Angaben. Wichtige Entscheidungen zu Beziehungen, Beruf oder anderen Lebensbereichen sollten nicht allein darauf beruhen.

Wenn du Unterstützung möchtest

Wenn dich Beschwerden belasten, suche Unterstützung bei einer ärztlichen oder psychotherapeutischen Fachperson. Bei unmittelbarer Gefahr wende dich an den örtlichen Notruf oder eine Notaufnahme. Hilfsinformationen sind ohne E-Mail-Adresse und ohne Zahlung zugänglich.

Allgemeine Hilfsangebote öffnen

Fragebogenversion: 2026-10-29.27 | Berichtsformat: 2026-10-29.28

ANHANG / DEIN BERICHT

Deine Antworten im Wortlaut

Jede ausgewertete Antwort bleibt nachvollziehbar. Auslassungen werden ausdrücklich bezeichnet.

1 **Beim Essen hatte ich gelegentlich das Gefühl, dem Ablauf eher zu folgen als ihn selbst zu gestalten.**
Erlebter Handlungsspielraum | Trifft eher zu

2 **Ein Wunsch, meine Aufmerksamkeit während des Essens neu auszurichten, ließ sich schwer umsetzen.**
Erlebter Handlungsspielraum | Trifft zu

3 **Eine vorherige Absicht zum Ablauf einer Mahlzeit war währenddessen kaum noch präsent.**
Erlebter Handlungsspielraum | Teils / teils

4 **Ich konnte beim Essen meist wahrnehmen, dass ich eigene Entscheidungen treffen durfte.**
Erlebter Handlungsspielraum | Trifft eher nicht zu | umgepolt ausgewertet

5 **Während einer Essenssituation fühlte ich mich stärker von einem Drang gelenkt, als ich es wollte.**
Erlebter Handlungsspielraum | Trifft zu

6 **Ich konnte eine Essenssituation meist in meinem eigenen Tempo erleben, ohne mich innerlich getrieben zu fühlen.**
Erlebter Handlungsspielraum | Teils / teils | umgepolt ausgewertet

7 **Im Nachhinein konnte ich mich an den Verlauf einer Essenssituation nur bruchstückhaft erinnern.**
Wahrnehmung beim Essen | Teils / teils

8 **Während des Essens war meine Aufmerksamkeit so gebunden, dass ich meine Umgebung kaum bemerkte.**
Wahrnehmung beim Essen | Trifft zu

9 **Ich bemerkte erst im Nachhinein, wie angespannt ich während einer Essenssituation gewesen war.**
Wahrnehmung beim Essen | Trifft eher zu

10 **Ich konnte beim Essen meist benennen, wie es mir in diesem Moment ging.**
Wahrnehmung beim Essen | Trifft eher zu | umgepolt ausgewertet

11 **Eine Essenssituation ging für mich fast unbemerkt in die nächste Tätigkeit über.**
Wahrnehmung beim Essen | Trifft zu

12 **Nach einem angespannten Tag fühlte sich Essen eher wie ein Drang als wie eine bewusst gewählte Alltagshandlung an.**
Gefühle und Umfeld | Trifft zu

Deine Antworten im Wortlaut / FORTSETZUNG

13	**Ein Gefühl von Einsamkeit ging bei mir mit schwer steuerbar erlebten Essenssituationen einher.**	Gefühle und Umfeld | Trifft eher zu
14	**Nach einem Konflikt fiel es mir schwer, meine Gefühle und mein Erleben beim Essen auseinanderzuhalten.**	Gefühle und Umfeld | Trifft zu
15	**Ich konnte meist erkennen, welche Gefühle neben dem Essen gerade eine Rolle spielten.**	Gefühle und Umfeld | Trifft nicht zu | umgepolt ausgewertet
16	**Zeitdruck oder fehlende Rückzugsmöglichkeiten machten meine Essenssituationen für mich unübersichtlicher.**	Gefühle und Umfeld | Teils / teils
17	**Nach einer belastenden Essenssituation beschäftigte mich ihr Ablauf noch lange.**	Nachklang und Unterstützung | Trifft eher nicht zu
18	**Ich zog mich nach einer solchen Situation zurück, obwohl mir Kontakt hätte guttun können.**	Nachklang und Unterstützung | Teils / teils
19	**Es fiel mir schwer, zu beschreiben, was ich während des Essens erlebt hatte, ohne mich abzuwerten.**	Nachklang und Unterstützung | Trifft eher zu
20	**Ich konnte einer passenden Person mitteilen, dass mich eine Essenssituation belastet hatte.**	Nachklang und Unterstützung | Teils / teils | umgepolt ausgewertet
21	**Die Erwartung unpassender Ratschläge hielt mich davon ab, nach Unterstützung zu fragen.**	Nachklang und Unterstützung | Trifft eher nicht zu
22	**Ich konnte nach einer schwierigen Essenssituation auch andere Seiten meines Tages wahrnehmen.**	Nachklang und Unterstützung | Trifft nicht zu | umgepolt ausgewertet