DEINE ANTWORTEN. DEINE PERSPEKTIVE.

Essstörungen

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

Gedanken rund ums Essen

Du beschreibst Gedanken und Entscheidungen rund ums Essen als anhaltend aufmerksamkeitsbindend. Auch außerhalb von Mahlzeiten oder nach einer Entscheidung bleibt das Thema nach deinen Angaben präsent.

2

Spielraum bei Mahlzeiten

Du beschreibst eigene Regeln oder feste Abläufe als druckvoll beim Essen. Eine praktische Änderung kann dadurch gedanklich länger beschäftigen als die Mahlzeit selbst. Einzelne Antworten weichen deutlich davon ab.

3

Einzelantworten machen den Unterschied

Spielraum bei Mahlzeiten: Die ausgewerteten Antworten reichen von 2 bis 5/5 (Aussagen 10 & 11).

Dein erster kleiner Schritt

Welche Art von Druck rund um Mahlzeiten würdest du gern in einem unterstützenden Gespräch ansprechen? Eine Regel muss dafür weder verändert noch ausprobiert werden.

02 / DEIN BERICHT

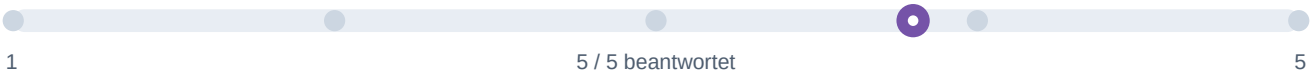
Dein Profil auf einen Blick

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

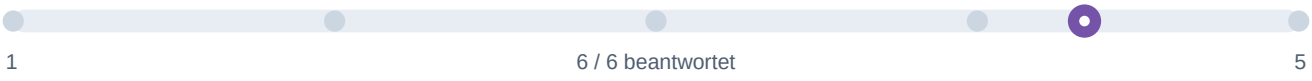
Gedanken rund ums Essen **4,0 / 5**



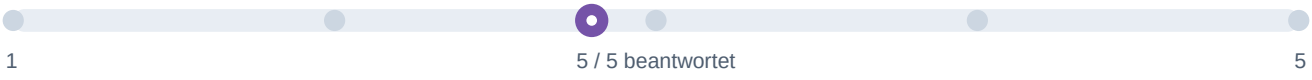
Spielraum bei Mahlzeiten **3,8 / 5**



Körper und Selbstbeurteilung **4,3 / 5**



Kontakt und Unterstützung **2,8 / 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 Gedanken, Regeln, Körperbewertung und Kontakt rund ums Essen. Er stellt keine Essstörung fest und beurteilt weder Ernährungszustand noch medizinische Risiken.

Dein Ergebnis in Worten

Gedanken rund ums Essen: Du beschreibst Gedanken und Entscheidungen rund ums Essen als anhaltend aufmerksamkeitsbindend. Auch außerhalb von Mahlzeiten oder nach einer Entscheidung bleibt das Thema nach deinen Angaben präsent.

Spielraum bei Mahlzeiten: Du beschreibst eigene Regeln oder feste Abläufe als druckvoll beim Essen. Eine praktische Änderung kann dadurch gedanklich länger beschäftigen als die Mahlzeit selbst.

Spielraum bei Mahlzeiten: genauer hinsehen

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

Aussage 10: Wenn sich eine Mahlzeit anders ergab als geplant, konnte ich meist eine für mich passende Möglichkeit finden. | Trifft eher zu

Aussage 11: Der Gedanke, eine eigene Essensregel nicht einzuhalten, beschäftigte mich länger als die praktische Situation. | Trifft zu

> **Eine mögliche Alltagssituation prüfen**
>
> Welche Art von Druck rund um Mahlzeiten würdest du gern in einem unterstützenden Gespräch ansprechen? Eine Regel muss dafür weder verändert noch ausprobiert werden.

04 / DEIN BERICHT

Gedanken rund ums Essen

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Hier geht es darum, wie viel gedanklichen Raum das Essen im Alltag einnimmt. Ein Interesse an Essen oder Kochen wird nicht automatisch als problematisch bewertet.

Dein Antwortwert **4,0 / 5**

1 — 6 / 6 beantwortet — 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst Gedanken und Entscheidungen rund ums Essen als anhaltend aufmerksamkeitsbindend. Auch außerhalb von Mahlzeiten oder nach einer Entscheidung bleibt das Thema nach deinen Angaben präsent.

Skalenrichtung: weniger berichtete Beanspruchung / mehr berichtete Beanspruchung.

Zwei konkrete Antworten

Frage 3: Ich ging eine Essensentscheidung im Kopf wiederholt durch, obwohl sie schon getroffen war.

Deine Antwort: Teils / teils

Frage 5: Gedanken ans Essen erschwerten es mir, in einem Gespräch aufmerksam zu bleiben.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Notiere ohne Mengenangaben, wann Gedanken ans Essen andere wichtige Themen verdrängen. Was würdest du in diesem Moment lieber beachten?

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

05 / DEIN BERICHT

Spielraum bei Mahlzeiten

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Die Aussagen betrachten Druck durch eigene Regeln und unerwartete Änderungen. Medizinisch notwendige Ernährungsregeln oder praktische Einschränkungen sind damit nicht gemeint.

Dein Antwortwert **3,8 / 5**



1 5 / 5 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst eigene Regeln oder feste Abläufe als druckvoll beim Essen. Eine praktische Änderung kann dadurch gedanklich länger beschäftigen als die Mahlzeit selbst.

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 berichteter Regeldruck / mehr berichteter Regeldruck.

Zwei konkrete Antworten

Frage 10: Wenn sich eine Mahlzeit anders ergab als geplant, konnte ich meist eine für mich passende Möglichkeit finden.

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

Frage 11: Der Gedanke, eine eigene Essensregel nicht einzuhalten, beschäftigte mich länger als die praktische Situation.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Welche Art von Druck rund um Mahlzeiten würdest du gern in einem unterstützenden Gespräch ansprechen? Eine Regel muss dafür weder verändert noch ausprobiert werden.

06 / DEIN BERICHT

Körper und Selbstbeurteilung

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Dieser Bereich beschreibt, welchen Einfluss Gedanken über den eigenen Körper auf deine Selbstbeurteilung haben. Er bewertet keine Körperform und gibt keine Veränderungsziele vor.

Dein Antwortwert **4,3 / 5**



1 6 / 6 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst, dass Körperwahrnehmung oder Vergleiche stark auf Stimmung und Selbstbewertung wirken. Andere Seiten deines Tages oder deiner Person können dadurch vorübergehend weniger sichtbar werden.

Skalenrichtung: weniger berichteter Bewertungsdruck / mehr berichteter Bewertungsdruck.

Zwei konkrete Antworten

Frage 16: Ich beurteilte einen ganzen Tag danach, wie zufrieden ich mit meinem Körper war.

Deine Antwort: Teils / teils

Frage 15: Ich konnte meinen Wert als Person meist unabhängig von meinem Aussehen betrachten.

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

Ein Impuls zum Weiterdenken

Welche Eigenschaft oder Tätigkeit ist dir unabhängig von deinem Aussehen wichtig? Du kannst sie als Gesprächsnotiz festhalten, ohne deinen Körper zu beurteilen.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

07 / DEIN BERICHT

Kontakt und Unterstützung

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Hier geht es um den Platz, den Essen und Körpergedanken im sozialen Alltag einnehmen. Die Aussagen beurteilen weder deine Beziehungen noch die Bereitschaft zu einer Behandlung.

Dein Antwortwert **2,8 / 5**



1 5 / 5 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

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

Skalenrichtung: weniger berichtete Hürden / mehr berichtete Hürden.

Zwei konkrete Antworten

Frage 18: Ich verzichtete auf einen gewünschten Kontakt, weil dabei Essen eine Rolle gespielt hätte.

Deine Antwort: Trifft eher nicht zu

Frage 20: Es fiel mir schwer, eine Belastung rund ums Essen in Worte zu fassen.

Deine Antwort: Trifft eher zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Welche Reaktion einer anderen Person wäre hilfreich: zuhören, keine Kommentare zum Aussehen oder Begleitung zu einer Beratung? Formuliere einen Wunsch ohne Rechtfertigungsdruck.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

08 / DEIN BERICHT

Deine Werte verständlich erklärt

Gedanken rund ums Essen

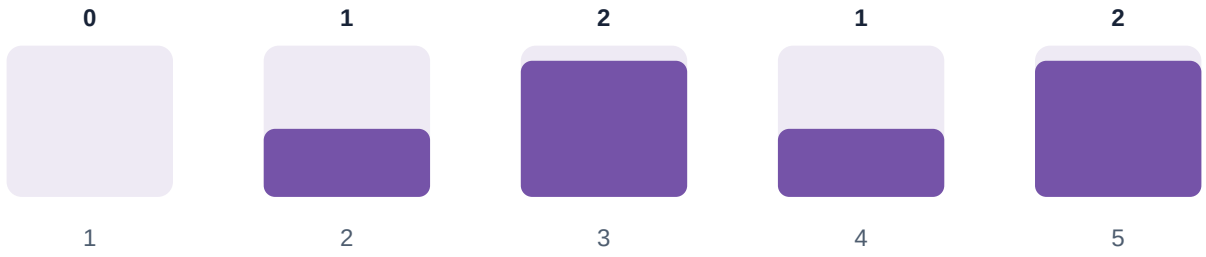
Die Antwortpositionen werden von 1 bis 5 gezählt. Die Summe wird durch die Anzahl der beantworteten Aussagen dieses Bereichs geteilt.

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: Spielraum bei Mahlzeiten. 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 Art von Druck rund um Mahlzeiten würdest du gern in einem unterstützenden Gespräch ansprechen? Eine Regel muss dafür weder verändert noch ausprobiert werden.

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

Diese eigenen Aussagen sind nicht klinisch validiert und kein Ersatz für SCOFF oder andere Originalverfahren. Mittelwerte beschreiben Zustimmung, keine Essstörungsdiagnose, keinen Schweregrad und keinen sicheren Ernährungszustand. Essstörungen können bei unterschiedlichen Körperformen vorkommen; Körpermaße werden hier nicht bewertet. Die Reflexion enthält keine Diät-, Gewichts- oder Ausgleichsempfehlungen. Wenn Essen oder der Umgang mit dem eigenen Körper belastet, ist Unterstützung unabhängig von einer Zahl sinnvoll.

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	**Gedanken ans Essen lenkten mich auch dann ab, wenn gerade keine Mahlzeit anstand.**	Gedanken rund ums Essen | Trifft eher zu
2	**Die Entscheidung, was ich essen würde, nahm mehr Zeit ein, als ich wollte.**	Gedanken rund ums Essen | Trifft zu
3	**Ich ging eine Essensentscheidung im Kopf wiederholt durch, obwohl sie schon getroffen war.**	Gedanken rund ums Essen | Teils / teils
4	**Zwischen Mahlzeiten konnte ich mich meist gut anderen Interessen zuwenden.**	Gedanken rund ums Essen | Trifft eher nicht zu | umgepolt ausgewertet
5	**Gedanken ans Essen erschwerten es mir, in einem Gespräch aufmerksam zu bleiben.**	Gedanken rund ums Essen | Trifft zu
6	**Auch nach einer abgeschlossenen Mahlzeit beschäftigte mich lange, ob ich alles richtig gemacht hatte.**	Gedanken rund ums Essen | Teils / teils
7	**Eigene Regeln erschwerten mir die Auswahl einer Mahlzeit, obwohl passende Möglichkeiten vorhanden waren.**	Spielraum bei Mahlzeiten | Teils / teils
8	**Eine ungeplante Änderung beim Essen löste mehr Unruhe aus, als mir lieb war.**	Spielraum bei Mahlzeiten | Trifft zu
9	**Ich benötigte beim Essen einen sehr bestimmten Ablauf, um mich innerlich nicht unter Druck zu fühlen.**	Spielraum bei Mahlzeiten | Trifft eher zu
10	**Wenn sich eine Mahlzeit anders ergab als geplant, konnte ich meist eine für mich passende Möglichkeit finden.**	Spielraum bei Mahlzeiten | Trifft eher zu | umgepolt ausgewertet
11	**Der Gedanke, eine eigene Essensregel nicht einzuhalten, beschäftigte mich länger als die praktische Situation.**	Spielraum bei Mahlzeiten | Trifft zu
12	**Meine Stimmung hing stark davon ab, wie ich meinen Körper an diesem Tag wahrnahm.**	Körper und Selbstbeurteilung | Trifft zu

Deine Antworten im Wortlaut / FORTSETZUNG

13	**Vergleiche mit anderen Körpern nahmen mir Aufmerksamkeit für das, was ich gerade tat.**	Körper und Selbstbeurteilung | Trifft eher zu
14	**Eine Bemerkung über Aussehen beschäftigte mich länger, als ich wollte.**	Körper und Selbstbeurteilung | Trifft zu
15	**Ich konnte meinen Wert als Person meist unabhängig von meinem Aussehen betrachten.**	Körper und Selbstbeurteilung | Trifft nicht zu | umgepolt ausgewertet
16	**Ich beurteilte einen ganzen Tag danach, wie zufrieden ich mit meinem Körper war.**	Körper und Selbstbeurteilung | Teils / teils
17	**Auch wenn ich mit meinem Körper unzufrieden war, konnte ich Dinge an mir anerkennen, die nichts mit Aussehen zu tun haben.**	Körper und Selbstbeurteilung | Trifft eher nicht zu | umgepolt ausgewertet
18	**Ich verzichtete auf einen gewünschten Kontakt, weil dabei Essen eine Rolle gespielt hätte.**	Kontakt und Unterstützung | Trifft eher nicht zu
19	**Beim gemeinsamen Essen war ich stärker damit beschäftigt, wie ich wirkte, als mit dem Gespräch.**	Kontakt und Unterstützung | Teils / teils
20	**Es fiel mir schwer, eine Belastung rund ums Essen in Worte zu fassen.**	Kontakt und Unterstützung | Trifft eher zu
21	**Ich konnte einer passenden Person sagen, welche Kommentare rund ums Essen oder Aussehen mir nicht helfen.**	Kontakt und Unterstützung | Teils / teils | umgepolt ausgewertet
22	**Die Sorge vor Bewertungen hielt mich davon ab, eine Frage zu meinem Erleben zu stellen.**	Kontakt und Unterstützung | Trifft eher nicht zu