

# Wie stark sind Deine Emotionen mit Deinem Essverhalten verknüpft?

Mache jetzt den Schnelltest.

Nimm Dir Zeit für Deine ehrlichen Antworten.

Gib jeder Frage eine Wert zwischen 1 und 10 als Antwort an (1 = schlecht / 10 = sehr gut).

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Wie gut ist Dein  
Gespür dafür, welche  
Nahrungsmittel Du  
wirklich brauchst?**

Ich esse völlig  
wahllos was gerade  
greifbar ist

Ich wähle sehr  
bewusst meine  
Mahlzeiten aus

**Wie häufig setzt  
du Essen zur  
Belohnung ein?**

Ich kann gar nicht  
anders, als mich  
mit Essen zu  
belohnen

Ich gönne mir  
schöne Momente  
auch ohne Essen

**Wie oft wertest Du  
Dich durch dein  
Essverhalten selber  
ab?**

Ich verabscheue  
mich für meine  
Essanfälle

Ich kann mich  
jederzeit trotzdem  
selber lieben

**Wie gestresst oder  
überfordert fühlst Du  
Dich im Alltag?**

Ich bin äußerst  
gestresst und  
fühle mich total  
überfordert

Ich bin sehr  
gelassen und  
entspannt

**Wie viel Zeit hast Du  
für Dich persönlich,  
um Deinen eigenen  
Interessen nach-  
zugehen?**

Ich habe gar keine  
Zeit für mich, auch  
nicht zum Essen

Ich habe aus-  
reichend Zeit  
für mich und  
genieße diese  
für mich

# Wie stark sind Deine Emotionen mit Deinem Essverhalten verknüpft?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Wie häufig kommt es vor, dass du viel zu viel isst?**

Ich könnte dauernd essen und kann gar nicht damit aufhören

Ich esse nur wenn ich wirklich Hunger habe und genau so viel wie ich gerne möchte

**Wie gut kannst du zwischen echtem Hunger und seelischem Hunger unterscheiden?**

Wenn ich mich nicht gut fühle, bin ich eigentlich ständig am Essen

Wenn ich ein Problem habe, versuche ich es bestmöglich zu lösen

**Hast Du Träume, was Du im Leben noch erreichen möchtest?**

Ich habe noch Träume, aber ich weiß nicht, wie ich die jemals erreichen soll

Ich habe mir schon viele Träume erfüllt und lebe ein zufriedenes Leben

## Deine nächsten Schritte:

1. Fülle den Schnelltest aus. Du kannst ihn dazu ausdrucken oder direkt per Mausklick ausfüllen und anschließend abspeichern.
2. Sende mir das ausgefüllte PDF direkt zu. Alternativ kannst Du mit dem Smartphone ein Foto oder einen Screenshot von Deinen Ergebnissen machen und ebenfalls schicken an: [info@andrea-jug.de](mailto:info@andrea-jug.de)
3. Vereinbare ein kostenloses Erstberatungsgespräch auf meiner Website <https://www.andrea-jug.de/termin/>
4. Du bekommst dann eine E-Mail mit 2 Terminvorschlägen von mir

**Ich freue mich sehr auf unser Gespräch!**