

# Mindful Eating Assessment

Im Folgenden geht es um dein persönliches Mindful Eating Verhalten. Bitte beantworte alle Fragen zügig und vertraue dabei auf dein spontanes Bauchgefühl.

Bitte verwende die Abstufen *nie/selten, manchmal, oft, regelmässig/immer*.

Fragen		nie/ selten	Manchmal	Oft	regelmässig/ immer
<b>1</b>	Ich esse so schnell, dass ich den Geschmack des Essens nicht wahrnehmen kann.				
<i>Punktezahl</i>		4	3	2	1
<b>2</b>	Wenn eine Essenportion im Restaurant zu gross ist, höre ich auf zu essen, sobald ich gesättigt bin.				
<i>Punktezahl</i>		1	2	3	4
<b>3</b>	Während dem Essen habe ich viele Gedanken die abschweifen.				
<i>Punktezahl</i>		4	3	2	1
<b>4</b>	Während des Essens nehme ich verschiedene Geschmäcker des Essens wahr.				
<i>Punktezahl</i>		1	2	3	4
<b>5</b>	Ich esse Zwischenmahlzeiten ohne es zu bemerken.				
<i>Punktezahl</i>		4	3	2	1
<b>6</b>	Ich höre auf zu essen, wenn ich mich gesättigt fühlen... auch bei meinem Lieblingsessen.				
<i>Punktezahl</i>		1	2	3	4
<b>7</b>	Ich nehme wahr, wenn mein emotionaler Zustand durch das Essen beeinflusst wird.				
<i>Punktezahl</i>		1	2	3	4
<b>8</b>	Wenn ich mich gestresst fühle bei der Arbeit, suche ich etwas zu essen.				
<i>Punktezahl</i>		4	3	2	1

Quelle: Framson C, Kristal AR, Schenk JM, Littman AJ, Zeliadt S, Benitez D. Development and validation of the Mindful Eating Questionnaire. *J Am Diet Assoc* 2009;109:1439-1444.

# Mindful Eating Assessment – Auswertung



Schaue dir deine Antworten 1-8 an und ordne sie der passenden Kategorie zu.

- ✓ Ordne jeder Antwort deine Punktzahl zu
- ✓ Zähle die Punktzahl der Antworten zusammen
- ✓ Teile die gesamte Punktezahl durch Zwei bei jeder Kategorie

- ⇒ Mindful Eating bezüglich Achtsamkeit, Ablenkung, Enthemmung, emotionale Reaktion
- ⇒ Je höher das Total, desto achtsameres Essverhalten

Kategorie	Fragen	Punktezahl Antwort	Auswertung Summe der Punktezahl durch zwei
<b>Achtsamkeit</b> Bewusstsein für das Aussehen, der Geschmack und der Geruch des Essens	4		Total =
	7		
<b>Ablenkung</b> Fokus und Konzentration auf anderen Dingen während dem Essen	1		Total =
	3		
<b>Enthemmung</b> Essen trotz Sättigungsgefühl	2		Total =
	6		
<b>Emotionale Reaktion</b> Essen aufgrund von emotionalen Zustände und Gefühlen	5		Total =
	8		

Quelle: Framson C, Kristal AR, Schenk JM, Littman AJ, Zeliadt S, Benitez D. Development and validation of the Mindful Eating Questionnaire. J Am Diet Assoc 2009;109:1439-1444.

*„ Achtsames Essen – Wenn ich esse, dann esse ich...“*