

GESUNDHEIT KENNT
KEIN GEWICHT

BONUS

AUSWERTUNG DER
TESTS VON MODUL 1



In diesem Bonus-Modul schauen wir uns gemeinsam die Auswertung deiner Tests aus Modul 1 an und du bekommst Anregungen für deine nächsten Schritte.

Auswertungen deiner Tests aus Modul 1

Jetzt ist es endlich soweit. Hier kommt die Auswertung deiner Testergebnisse aus Modul 1. Wenn du dir jetzt fast vier Wochen später deine Antworten anschaust, dann merkst du vielleicht, dass sich an der einen Stelle schon etwas getan hat. Möglicherweise bist du aber auch ein bisschen enttäuscht, dass sich deine Glaubenssätze an einer anderen Stelle als ziemlich hartnäckig erweisen oder du hast dir auch erhofft, dass dieses Frieden-mit-dem-Essen-und-deinem-Körper-schließen etwas schneller geht. Sei mitfühlend mit dir selbst. Du hast über Jahre oder sogar Jahrzehnte deine Wahrheit über das Essen, deinen Körper, Schönheitsideale und Gesundheit geformt und das lässt sich nicht über Nacht verlernen. Dass du jetzt hier bist und die Testauswertung liest, ist der Beweis, dass du bereits einen riesigen Schritt in Richtung Körperrespekt gemacht hast. Du bist bereit, deinem Körper zuzuhören, du bist bereit alte Glaubenssätze und Denkmuster zu hinterfragen und du bist bereit, etwas Neues auszuprobieren.

Intuitive Eating Assessment Scale-2

Fangen wir mit der Auswertung der Intuitive Eating Scale-2 an. In Modul 1 hast du erfahren, dass intuitive Esser*innen in Bezug auf ihr Essverhalten vier ganz charakteristische Merkmale aufweisen:

1. Sie geben sich die bedingungslose Erlaubnis zu essen.
2. Sie essen eher aus körperlichen als aus emotionalen Gründen.
3. Sie vertrauen auf ihre inneren Hunger- und Sättigungssignale.
4. Sie essen automatisch das, was ihr Körper braucht und ihm guttut.

Wir gehen jetzt zusammen Frage für Frage durch und ich erkläre dir jeweils, was eine intuitive Esserin bei den Fragen ankreuzen würde, warum sie das machen würde und welches Prinzip der Intuitiven Ernährung dahintersteckt. Da der Kurs nur fünf Wochen lang ist, können wir einfach nicht alle Prinzipien der Intuitiven Ernährung durcharbeiten. Im Anschluss an den Kurs kannst du dir überlegen, ob du alleine mit dem deutschen Buch weiterarbeiten oder vielleicht jetzt oder später einen Extra-Kurs nur zum Intuitiven Essen machen möchtest. Falls dein Englisch gut ist, dann hast du auch die Möglichkeit, mit dem Intuitive Eating Workbook weiterzuarbeiten. Wenn du dir nicht sicher bist, was du machen willst oder was das Beste für dich ist, können wir das gerne in deinem persönlichen Coaching zu Ende dieses Kurses besprechen.

In der folgenden Tabelle sind die 10 Prinzipien der Intuitiven Ernährung aufgelistet. Wenn du möchtest, kannst du sie während der Auswertung als Strichliste nutzen. Sprich, wenn du in der Auswertung anders geantwortet hast als ein*e intuitive Esser*in antworten würde, dann schau dir, welche Prinzipien unter der Erklärung stehen und machst in die Tabelle bei diesen Prinzipien jeweils einen Strich. Wenn du dann mit der Auswertung durch bist, dann siehst du anhand deiner Strichliste, welche Prinzipien momentan noch die größte Herausforderung für dich darstellen (sie haben die meisten Striche). Allerdings gibt es nicht zu jedem Prinzip gleich viele Aussagen. Daher gibt es in der Tabelle noch eine letzte Spalte, die dir die Gesamtanzahl der Aussagen angibt, sodass du das Verhältnis ein bisschen besser einschätzen kannst.

Beispielsweise gibt es zu Prinzip 2 insgesamt 19 Aussagen, die sich darauf beziehen, zu Prinzip 6 aber nur sechs. Wenn du jetzt jeweils sechs Striche bei Prinzip 2 und Prinzip 6 in deiner Strichliste hast, dann haben die Striche natürlich ein unterschiedliches Gewicht. Halte dich aber nicht zu lange damit auf, diese Striche zu zählen oder die einzelnen Prinzipien ganz genau zu gewichten, es zählt hier letztendlich der Gesamteindruck.

Nr.	Prinzip	Deine Anzahl (Strichliste)	Fragen insgesamt
1	Die Diätmentalität ablegen		8
2	Den Hunger honorieren		19
3	Frieden mit dem Essen schließen		9
4	Der Essenspolizei den Kampf ansagen		9
5	Die Sättigung spüren		9
6	Den Genussfaktor entdecken		6
7	Gefühle ohne den Einsatz von Essen bewältigen		9
8	Den eigenen Körper respektieren		9
9	Bewegung aus Freude	-	-
10	Die Gesundheit durch sanfte Ernährung erhalten		8

Bei deiner Auswertung ist rausgekommen, dass deine Strichliste riesengroß und jedes Prinzip eine Herausforderung ist? Auch das ist völlig ok. Denke daran, du hast den Test in Modul 1 gemacht und wenn du schon ein*e intuitive*r Esser*in wärst, dann hättest du dich nie für diesen Kurs angemeldet. Es gibt überhaupt keinen Grund, warum irgendjemand von dir erwarten sollte, dass du bereits intuitiv isst oder deinen Körper akzeptierst – dafür bist du ja hier. Du musst momentan auch noch gar nicht die Absicht haben, irgendetwas an deinem Essverhalten ändern, wenn du nicht willst. Nimm hier für dich den Druck raus. Du baust dir hier gerade eine ganz neue Denkweise auf. Mach ein Schritt nach dem anderen, sei freundlich und mitfühlend mit dir selbst und die Änderungen die kommen später – teilweise von ganz alleine, nur weil du dein Mindset geändert hast und falls nicht, kannst du sie dann immer noch aktiv angehen.

Die folgende Tabelle kennst du schon, sie ist die Intuitive Eating Assessment Scale-2 aus Modul 1. Nur dass hier jetzt immer unter der jeweiligen Aussage steht, was ein*e Intuitive*r Esser*in sagen würde, warum sie*er das sagen würde und welche Prinzipien die Aussage stützen. Alles, was du im Moment machst, ist ganz neutral feststellen, wie dein Status quo ist. Bitte denk daran: Diese Auswertung ist keine Beurteilung, sondern einfach nur eine Einschätzung, wo du gerade stehst.

Ja	Nein	Teil 1: Bedingungslose Erlaubnis zu essen
		<p>Ich versuche, bestimmte Lebensmittel mit hohem Fett-, Kohlenhydrat- oder Kaloriengehalt zu vermeiden.</p> <p><i>Intuitive Esser*innen würden hier nein sagen. Als intuitive*r Esser*in erlaubst du dir jederzeit alles in der Menge zu essen, die du möchtest. Du folgst deinen inneren Hunger-, Appetit- und Sättigungssignalen und keinen externen Regeln. Intuitive Esser*innen vertrauen auf die Weisheit ihres Körpers, der ihnen sagt, was er braucht und welche Lebensmittel ihm guttun. Kein Lebensmittel ist „verboten“.</i></p> <p>→ siehe Prinzip 1, 3, 4 & 10</p>
		<p>Wenn Lust auf eine bestimmte Speise habe, erlaube ich mir oft nicht, sie zu essen.</p> <p><i>Intuitive Esser*innen würden hier nein sagen. Beim Intuitiven Essen geht es darum, deine Bedürfnisse zu honorieren und zu lernen, dass Essen so viel mehr ist als nur die Aufnahme von Makro- und Mikronährstoffen. Es ist auch Lust, Genuss und Freude. Es gibt keine „guten“ und „schlechten“ Lebensmittel, daher dürfen auch Gelüste befriedigt werden. Gelüste sind nichts, was intuitiven Esser*innen Sorgen machen würden, sie sind einfach ganz normal.</i></p> <p>→ siehe Prinzip 1-4, 6 & 8</p>

		<p>Ich bin wütend auf mich selbst, weil ich etwas Ungesundes gegessen habe. <i>Intuitive Esser*innen würden hier nein sagen. Es gibt keine „ungesunden“ Lebensmittel, sondern nur ungesunde Beziehungen zu Lebensmitteln. Du kannst deine Gesundheit unterstützen, indem du eine große Auswahl an verschiedenen Lebensmitteln ist und du darfst deinem Körper vertrauen, dass er mit der Zeit dazu tendieren wird, hauptsächlich nach nährstoffreichen Lebensmitteln zu verlangen und ein gesundes Gleichgewicht findet, wenn du dich mit deinen körperinneren Signalen und deinen Gefühlen verbindest.</i> → siehe Prinzip 1, 3, 4, 6, 7 & 10</p>
		<p>Ich habe verbotene Lebensmittel, die ich mir nie erlaube zu essen. <i>Intuitive Esser*innen würden hier nein sagen. Bei der Intuitiven Ernährung gibt es keine Lebensmittel, die tabu sind. Selbst bei Lebensmittelallergien oder Erkrankungen, die eine bestimmte Ernährung erfordern, ist es nicht hilfreich, Lebensmittel als „schlecht“ oder „verboten“ anzusehen. Intuitive Esser*innen mit bestimmten Erkrankungen, Lebensmittelallergien oder Intoleranzen entscheiden sich allgemein aus Selbstfürsorge bestimmte Lebensmittel nicht mehr zu essen – und nicht, weil sie „verboten“ sind.</i> → siehe Prinzip 1, 3, 4 & 10</p>
		<p>Ich erlaube mir oft nicht, das zu essen, was ich mir in dem Moment wünsche. <i>Intuitive Esser*innen würden hier nein sagen. Nicht den eigenen Bedürfnissen und Wünschen nachzukommen ist ein Zeichen dafür, dass (noch) Verbote und Regeln mit dem Essen verknüpft sind. Sobald intuitive Esser*innen an einen Punkt gekommen sind, an dem sie die Diätmentalität hinter sich gelassen haben und Essen nicht mehr als „gut“ oder „schlecht“ ansehen, müssen sie auch keine Angst mehr haben, bei bestimmten Lebensmitteln die Kontrolle zu verlieren. Ist die Restriktion weg, gehören oft auch die Essattacken der Vergangenheit an.</i> → siehe Prinzip 1-4, 6 & 8</p>
		<p>Ich befolge Essensregeln oder Diätpläne, die mir vorschreiben, wann, was, wie und/oder wie viel ich essen soll. <i>Eine intuitive Esserin würde hier nein sagen. Intuitive Esser*innen wissen und vertrauen darauf, dass der Körper eine innere Weisheit besitzt, die sie über die Regeln stellen, die von außen kommen. Sie verlassen sich darauf, dass ihr Körper ihnen genau sagt, wann, was, wie und/oder wie viel sie essen sollen.</i> → siehe Prinzip 1-6, 8 & 10</p>

Ja	Nein	Teil 2: Essen aus körperlichen statt emotionalen Gründen
		<p>Ich esse aus emotionalen Gründen, auch wenn ich keinen körperlichen Hunger verspüre, z. B. wenn ich ängstlich, traurig oder überfordert bin. <i>Intuitive Esser*innen würden hier nein oder vielleicht auch kommt darauf an sagen. Es kann schon mal vorkommen, dass intuitive Esser*innen sich mit Essen trösten und das ist nichts, wovor man Angst haben oder wofür man sich schämen müsste. Selbst der*die erfahrenste intuitive Esser*in isst manchmal aus emotionalen Gründen, um negative Gefühle zu bewältigen oder auch aus Freude heraus, beispielsweise bei Festen, Feierlichkeiten oder aufgrund von Traditionen. Genussvolles Essen ist ein wichtiger Teil der Intuitiven Ernährung.</i> → siehe Prinzip 2, 6 & 7</p>
		<p>Ich esse, wenn ich einsam bin, auch wenn ich keinen körperlichen Hunger habe. <i>Intuitive Esser*innen würden hier nein sagen. Es kann schon mal vorkommen, dass intuitive Esser*innen aus anderen Gründen als körperlichem Hunger essen. Sie benutzen Essen aber eher nicht, um sich beispielsweise bei Einsamkeit abzulenken.</i> → siehe Prinzip 2, 5 & 7</p>

		<p>Ich benutze Essen, um negative Gefühle herunter zu regulieren. <i>Intuitive Esser*innen würden hier kommt darauf an oder nein sagen. Es kann schon mal sein, dass intuitive Esser*innen Gefühle mit Essen herunterregulieren – dann aber bewusst und ohne Scham oder Schuldgefühle. In der Regel haben sie eine ganze Reihe anderer Bewältigungsmechanismen, die sie neben dem Essen einsetzen können, um mit negativen Emotionen umzugehen.</i> → siehe Prinzip 2 & 7</p>
		<p>Ich esse, wenn ich gestresst bin, auch wenn ich keinen körperlichen Hunger habe. <i>Intuitive Esser*innen würden hier nein sagen. Selbst der*die erfahrenste intuitive Esser*in isst mal aus emotionalen Gründen. Im Gegensatz zu Menschen mit einem restriktiven Essverhalten essen intuitive Esser*innen langsam, bewusst und ohne Scham, wenn sie aus emotionalen Gründen essen. Grundsätzlich sind sie keine emotionalen Esser*innen, da wenn erst einmal die Restriktion weg ist, Essen meist gar nicht mehr so belohnend auf das Gehirn wirkt wie zu Diätzeiten.</i> → siehe Prinzip 2 & 7</p>
		<p>Ich bin nicht in der Lage, mit negativen Emotionen umzugehen (z. B. Angst, Traurigkeit), ohne mich dem Essen zuzuwenden, um mich zu trösten. <i>Intuitive Esser*innen würden hier nein sagen. Auch wenn es völlig ok ist, sich bewusst mit Essen zu trösten, kennen intuitive Esser*innen andere und oft auch bessere Strategien, um negative Gefühle zu bewältigen.</i> → siehe Prinzip 2 & 7</p>
		<p>Wenn mir langweilig ist, esse ich, um beschäftigt zu sein. <i>Intuitive Esser*innen würden hier nein sagen. Natürlich kann es auch mal vorkommen, dass ein*e intuitive Esser*in aus Langeweile isst. Das wäre dann aber eher die Ausnahme und nicht die Regel.</i> → siehe Prinzip 2 & 7</p>
		<p>Wenn ich einsam bin, tröste ich mich mit Essen. <i>Intuitive Esser*innen würden hier nein sagen. Auch hier gilt: Natürlich kann es auch mal vorkommen, dass ein*e intuitive Esser*in sich mit Essen tröstet. Aber auch das wäre dann aber eher die Ausnahme und nicht die Regel.</i> → siehe Prinzip 2 & 7</p>
		<p>Ich habe Schwierigkeiten, ohne Essen mit Stress und Angst umzugehen. <i>Intuitive Esser*innen würden hier nein sagen. Bei Stress und Angst reagiert der Körper normalerweise eher mit Appetitlosigkeit. Intuitive Esser*innen sind in der Regel keine Stressesser*innen. Menschen auf Diät dagegen können häufig unter Druck, bei Stress oder Angst ihr restriktives Regime nicht aufrechterhalten und diagnostizieren sich fälschlicherweise als emotionale Stressesser*innen.</i> → siehe Prinzip 2 & 7</p>

Ja	Nein	Teil 3: Vertrauen auf innere Hunger- und Sättigungssignale
		<p>Ich vertraue darauf, dass mein Körper mir sagt, wann ich essen soll. <i>Intuitive Esser*innen würden hier ja sagen. Intuitive Esser*innen haben in der Regel ein gutes Gespür für ihre Hunger- und Sättigungssignale. Wenn sie Hunger haben, obwohl es eigentlich noch gar keine Zeit ist, zu essen, vertrauen sie trotzdem auf dieses Gefühl und honorieren ihren Hunger.</i> → siehe Prinzip 2 & 5</p>
		<p>Ich vertraue darauf, dass mein Körper mir sagt, was ich essen soll. <i>Intuitive Esser*innen würden hier ja sagen. Intuitive Esser*innen hinterfragen nicht, wenn sie Hunger oder Appetit auf ein bestimmtes Lebensmittel haben. Sie vertrauen darauf, dass ihr Körper genau weiß, welche Speisen er braucht, um gesund und leistungsfähig zu sein.</i> → siehe Prinzip 2, 5, 6, 8 & 10</p>

		<p>Ich vertraue darauf, dass mein Körper mir sagt, wie viel ich essen soll. <i>Intuitive Esser*innen würden hier ja sagen. Sie orientieren sich nicht an Portionsgrößen, die auf Verpackungen stehen oder die die Gesellschaft als „akzeptabel“ ansieht. Besonders zu Beginn der Intuitiven Ernährung ist es ganz normal, dass manche Menschen sehr viel essen müssen, um den langen Verzicht wieder gut zu machen. Intuitive Esser*innen essen die Menge, die sie brauchen, um satt und zufrieden zu sein und hinterfragen ihr Verlangen zu essen nicht. Wenn der Körper sagt, dass er Energie braucht, dann essen sie.</i> → siehe Prinzip 2 & 5</p>
		<p>Ich verlasse mich auf meine Hungersignale, die mir sagen, wann ich essen soll. <i>Intuitive Esser*innen würden hier ja sagen. Sie vertrauen in ihrer Intuition und ihren Hunger- und Sättigungssignalen, die sie wissen lassen, wann sie essen sollen.</i> → siehe Prinzip 2 & 5</p>
		<p>Ich verlasse mich auf meine Sättigungssignale, die mir sagen, wann ich aufhören soll zu essen. <i>Intuitive Esser*innen würden hier ja sagen. Intuitive Esser*innen sind so gut mit ihrem Körper verbunden, dass sie es gar nicht überhören können, wenn ihr Körper sagt, dass es nun genug ist. Wenn sie über ihre Sättigung essen – was auch manchmal vorkommt und was völlig normal ist – dann nicht, weil sie nicht aufhören konnten, sondern weil sie sich aus welchem Grund auch immer bewusst dafür entschieden haben weiter zu essen.</i> → siehe Prinzip 1-3, 4, 5 & 8</p>
		<p>Ich vertraue darauf, dass mein Körper mir sagt, wann ich aufhören soll zu essen. <i>Intuitive Esser*innen würden hier ja sagen. Intuitive Esser*innen haben kein Zweifel daran, dass ihr Körper ihnen sagt, wann sie aufhören sollen zu essen. Sie haben keine Angst davor, die „Kontrolle zu verlieren“ oder nicht aufhören zu können, die viele Menschen auf Diät haben, weil sie wissen, dass sie ihrem Körper vertrauen können. Sie wissen, dass nicht die mangelnde Willenskraft, sondern ein aus der Entbehrung getriebenes Essverhalten Essattacken oder Binge-Eating-Episoden auslöst.</i> → siehe Prinzip 1-3, 4, 5 & 8</p>

Ja	Nein	Teil 4: Fähigkeit, Lebensmittel zu essen, die dem Körper guttun und ihn leistungsfähig machen
		<p>Die meiste Zeit habe ich den Wunsch, nährstoffreiche Lebensmittel zu essen. <i>Eine intuitive Esserin würde hier ja sagen. Wer im Diätenkreislauf feststeckt, kann es oft nur schwer glauben, aber intuitive Esserinnen haben den Wunsch bzw. sogar das Verlangen nährstoffreiche Lebensmittel zu essen, weil es sich für sie gut anfühlt – und nicht, weil es eine Regel ist, die sie für „moralisch gut“ halten. In anderen Momenten haben sie den Wunsch Lebensmittel zu essen, die eher energiereich sind, einfach weil Essen auch Genuss und Freude beinhaltet.</i> → siehe Prinzip 3, 4, 8 & 10</p>
		<p>Ich esse hauptsächlich Lebensmittel, die meinen Körper leistungsfähig machen. <i>Eine intuitive Esserin würde hier ja sagen. Intuitive Esserinnen entscheiden sich aus Selbstfürsorge heraus für Lebensmittel, die ihnen guttun. Sie haben eine natürliche, innere Motivation beim Essen ein Gleichgewicht zu halten zwischen der Versorgung des Körpers mit allen notwendigen Nährstoffen sowie Genuss, Spaß und Freude beim und am Essen.</i> → siehe Prinzip 2, 5, 8 & 10</p>

	<p>Ich esse meistens Lebensmittel, die meinem Körper Energie und Ausdauer geben. <i>Intuitive Esser*innen würden hier ja sagen. Als intuitive*r Esser*in wählst du überwiegend Lebensmittel, die dir Energie und Ausdauer geben und die die sowohl körperlich als auch seelisch befriedigen. Nicht, weil du es musst, sondern weil es deine natürliche, innere Motivation ist.</i></p> <p>→ siehe Prinzip 2, 5, 8 & 10</p>
--	--

Die Rosenberg-Selbstwert-Skala

Dann kommen wir zur Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) zur Erfassung des globalen Selbstwertgefühls (vereinfachte Version). Mit Selbstwertgefühl bezeichnet man die eigene Gesamtbewertung von sich selbst als Person. Du hast in Modul 1 jeweils angegeben, wie sehr du mit jeder Aussage übereinstimmst bzw. nicht übereinstimmst. Hier sind nochmal die Punktzahlen bei den einzelnen Aussagen. Von ihnen sind fünf Aussagen positiv und fünf Aussagen negativ formuliert und werden daher umgekehrt bewertet. Erreichbar sind Zahlenwerte zwischen 10 und 40.

Selbstwert Test	Gar nicht	Eher nicht	Eher schon	Absolut
1. Alles in allem bin ich mit mir selbst zufrieden.	1	2	3	4
2. Manchmal denke ich, dass ich gar nichts taue.	4	3	2	1
3. Ich besitze eine Reihe guter Eigenschaften.	1	2	3	4
4. Ich kann vieles genauso gut wie die meisten anderen Menschen auch.	1	2	3	4
5. Ich fürchte, es gibt nicht viel, worauf ich stolz sein kann.	4	3	2	1
6. Ich fühle mich von Zeit zu Zeit richtig nutzlos.	4	3	2	1
7. Ich halte mich für einen wertvollen Menschen, jedenfalls bin ich nicht weniger wertvoll als andere auch.	1	2	3	4
8. Ich wünschte, ich könnte vor mir selbst mehr Achtung haben.	4	3	2	1
9. Alles in allem neige ich dazu, mich für einen Versager zu halten.	4	3	2	1
10. Ich habe eine positive Einstellung zu mir selbst gefunden.	1	2	3	4

Hinweis: Aussagen 2, 5, 6, 8 und 9 werden umgekehrt bewertet

Es gibt keinen klaren Trennpunkt, um zwischen einem hohen und einem niedrigen Selbstwertgefühl zu unterscheiden. Der Durchschnittswert liegt laut einer interkulturellen Studie von Schmitt & Allik (2005) über 53 Nationen etwa bei 30 mit einer Standardabweichung von 4,8. Das bedeutet, dass ungefähr zwei Drittel der Teilnehmer mit ihrem Zahlenwert zwischen 25-35 lagen und das folglich in etwa als Durchschnittsbereich gilt.

Body Appreciation Scale-2 (Körperwahrnehmung)

Als nächstes werten wir die Körperwahrnehmung aus über die Body Appreciation Scale-2 (vereinfachte Version), die drei Facetten der Körperwahrnehmung (Körperakzeptanz, Respekt vor dem eigenen Körper und Widerstand gegen Druck durch die Erscheinungsideale der Medien) bewertet. Hier hast du angegeben, wie sehr du mit jeder Aussage übereinstimmst bzw. nicht übereinstimmst.

Aussage	Gar nicht	Eher nicht	Eher schon	Vollkommen
1. Ich respektiere meinen Körper.				
2. Ich fühle mich gut mit meinem Körper.				
3. Ich glaube, dass mein Körper zumindest einige gute Eigenschaften hat.				
4. Ich habe eine positive Einstellung zu meinem Körper.				
5. Ich achte aufmerksam auf die Bedürfnisse meines Körpers.				
6. Ich liebe meinen Körper.				
7. Ich schätze die unterschiedlichen und einzigartigen Eigenschaften meines Körpers.				
8. Mein Verhalten spiegelt meine positive Einstellung meinem Körper gegenüber wider, z.B. halte ich meinen Kopf aufrecht und lächle.				
9. Ich fühle mich wohl in meinem Körper.				
10. Ich fühle mich schön, auch wenn ich mich von den Bildern attraktiver Menschen in den Medien unterscheide.				

Ein wichtiger Aspekt eines gesunden Körperbildes ist, dass man zufrieden mit dem eigenen Körper ist, auch wenn er nicht makellos ist. Ein weiterer wichtiger Faktor für ein gesundes Körperbild ist die Fähigkeit, Schönheitsideale kritisch zu hinterfragen. Ich möchte dir hier gar keine Zahlenwerte angeben. Die Fragen sind alle positiv formuliert, das heißt, je häufiger du *eher schon* oder *vollkommen* angekreuzt hast, umso positiver ist deine Körperwahrnehmung. Je nach Auswertungsmethode sind die Aussagen (Items) außerdem unterschiedlich hoch gewertet. Beispielsweise haben die Aussagen 2, 4, 5 und 10 eine höhere Gewichtung, d. h. sie gehen mit einer höheren Punktzahl in die Auswertung ein, und die Aussage 6 („Ich liebe meinen Körper“) ist am unwichtigsten, sie hat die geringste Punktzahl.

Sociocultural Attitudes Towards Appearance (Schönheitsideale)

Mit dem letzten Test, einer vereinfachten Version des Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire, hast du die medienbedingte Internalisierung des herrschenden Schönheitsideals und den Druck erfasst, den Medien auf das Körperbild haben.

Die Fragen sind so formuliert, dass je häufiger du zugestimmt hast, d.h. *eher schon* oder *vollkommen* angekreuzt hast, desto mehr hast du das herrschende Schönheitsideal verinnerlicht und umso mehr lässt du dich von den Medien unter Druck setzen.

Aussage	Gar nicht	Eher nicht	Eher schon	Vollkommen
1. Ich fühle mich vom Fernsehen oder Zeitschriften unter Druck gesetzt Gewicht zu verlieren.				
2. ... schön auszusehen.				
3. ... einen perfekten Körper zu haben.				
4. ... mein Aussehen zu verändern.				
5. ... mehr Sport zu treiben, um meinen Körper zu formen.				
6. ... Diät zu machen.				
7. Ich neige dazu, meinen Körper mit den Körpern von Frauen in Zeitschriften und im Fernsehen zu vergleichen.				
8. Mein Ziel ist es, so auszusehen wie Frauen, die man in Zeitschriften oder im Fernsehen sieht.				
9. Ich glaube, dass Kleidung an dünnen Models besser aussieht.				
10. Wenn ich in Musikvideos dünne Frauen sehe, wünsche ich mir, dünn zu sein.				
11. In unserer Gesellschaft werden dicke Menschen als unattraktiv angesehen.				
12. Wenn ich Fotos von dünnen Frauen sehe, wünsche ich mir, dünn zu sein.				
13. Es ist sehr wichtig, gut auszusehen, wenn man in unserer Gesellschaft etwas erreichen möchte.				
14. Es ist wichtig, dass man hart für eine gute Figur arbeitet, wenn man in der heutigen Gesellschaft etwas erreichen möchte.				
15. Viele Leute glauben, dass je dünner man ist, umso besser sieht man aus.				
16. In der heutigen Gesellschaft ist es wichtig, immer attraktiv auszusehen.				
17. Ich wünschte ich würde wie ein Model aussehen.				
18. Ich glaube, dass schöne Menschen glücklicher sind.				
19. Menschen die schlank sind, sind attraktiver als Menschen, die dick sind.				
20. Attraktive Menschen sind beliebter als unattraktive Menschen.				

Um hier den Druck etwas rauszunehmen, kann es dir helfen, eine Umgebung zu schaffen, in der Körperakzeptanz möglich ist (siehe Modul 5, S. 5f).

Quellen:

Schmitt & Allik (2005). Simultaneous Administration of the Rosenberg Self-Esteem Scale in 53 Nations: Exploring the Universal and Culture-Specific Features of Global Self-Esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(4), 623–642. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.89.4.623>