

**Testen Sie, ob Sie unter einer Essstörung leiden oder gefährdet sind, eine zu entwickeln, indem Sie folgende Fragen beantworten:**

1. Können Sie Essen genießen?
2. Essen Sie in der Regel das, worauf Sie Appetit haben?
3. Essen Sie sich meist wohltuend satt?
4. Sind Sie zufrieden mit Ihrem Gewicht?
5. Kontrollieren Sie regelmäßig Ihr Gewicht?
6. Sind Bauch / Po / Oberschenkel Ihre Problemzonen?
7. Kreisen Ihre Gedanken ständig um Essen oder Nicht-Essen?
8. Zählen Sie Kalorien?
9. Haben Sie in den letzten Jahren Diäten gemacht?
10. Haben Sie in den letzten Jahren überwiegend kontrolliert gegessen?
11. Hatten Sie in Ihrer Pubertät Phasen gestörten Essverhaltens?
12. Haben Sie mehrmals wöchentlich einen Kontrollverlust beim Essen?
13. Nehmen Sie regelmäßig Abführmittel oder Appetitzügler?
14. Treiben Sie täglich länger als eine Stunde Sport?

Wenn Sie die Fragen 1 - 4 mit „Ja“ beantworten, ist das ein positives Zeichen. Es ist unwahrscheinlich, dass Sie unter einer Essstörung leiden. Wenn Sie mehr als 4 „Ja“ bei den Fragen 5 - 14 haben, sind Sie gefährdet und haben keinen entspannten Umgang mit dem Essen. Eine Beratung wäre sinnvoll.

Wenn Sie mehr als 6 Fragen von 5 - 14 mit „Ja“ beantworten, sollten Sie sich unbedingt Hilfe holen.

*Spezialtherapie bei Essstörungen*

Die tiefenpsychologische Ess(ent)störungstherapie basiert auf der Erkenntnis, dass wir, wenn wir mehr essen, als unser Körper braucht, nicht aus körperlichem, sondern aus seelischem Hunger essen. Diäten und andere Kontrollelemente können diese tiefer liegenden Gründe niemals berühren. Erst wenn die seelischen Gründe für negative Esserfahrungen gefunden werden, kann etwas Neues entstehen. Dann wird der Kampf ums Gewicht nicht mehr benötigt, der innere Kompass ist neu eingestellt – in Richtung persönliches Wohlfühlgewicht. Heilung vom Gewichtskampf kann geschehen.