

Tempest Selbstregulations-Fragebogen zum Essen

Heutzutage ist leckeres, aber oft auch ungesundes Essen überall zugänglich. Fast food wird an fast jeder Ecke, sogar in Schulen und Sportvereinen verkauft. Wie gehst Du mit diesem leckeren Essen in Deiner Umwelt um?

Weiter unten findest Du eine Reihe von Aussagen über den Umgang mit Essen. Umkreise die Antwort, die am meisten auf Dich zutrifft. Denke dabei an die letzten beiden Wochen, wenn Du die Fragen beantwortest.

Zum Beispiel, für die Aussage „Wenn ich etwas Süßes gegessen habe, putze ich mir danach die Zähne“, kreuze bitte „nie“ an, wenn Du das in den letzten zwei Wochen nicht gemacht hast. Wenn Du die Zähne oft putzt, nachdem Du etwas Süßes gegessen hast, kreuze „oft“ an.

[Strategien zum direkten Umgang mit Versuchungen]

[Vermeidung von Versuchungen (Cronbach's $\alpha = .72$)]

1. Wenn es geht, vermeide ich es an Fast Food Restaurants (z.B. Mc Donalds) vorbeizugehen.
2. Wenn ich an einer Bäckerei vorbeigehe, vermeide ich es, ins Schaufenster zu sehen.
3. Wenn ich einkaufen gehe, versuche ich Regalen mit Süßigkeiten aus dem Weg zu gehen.
4. Wenn mir langweilig ist, vermeide ich es, in die Küche zu gehen.

[Kontrolle von Versuchungen (Cronbach's $\alpha = .74$)]

5. Wenn ich etwas Süßes möchte, esse ich nur ein wenig und bewahre den Rest außer Sichtweite auf.
6. Wenn ich fernsehe, stelle ich Knabbersachen wie z.B. Chips so weit weg von mir, dass ich nicht einfach zugreifen kann.
7. Wenn ich am Computer arbeite, stelle ich für mich etwas Gesundes zum Knabbern hin.
8. Wenn ich Süßigkeiten essen möchte, nehme ich mir nur wenig und lege den Rest wieder weg.

[Strategien zur Bedeutungsveränderung von Versuchungen]

[Ablenkung (Cronbach's $\alpha = .73$)]

9. Wenn ich in Versuchung bin, mir Süßigkeiten zu kaufen, versuche ich mich abzulenken.
10. Wenn mir nach Essen zumute ist, rufe ich stattdessen einen Freund/eine Freundin an.
11. Wenn ich vor dem Abendessen hungrig werde, versuche ich mich mit etwas anderem zu beschäftigen.
12. Wenn ich den Drang habe, etwas Süßes zu essen, suche ich mir eine andere Beschäftigung.

[Unterdrückung (Cronbach's $\alpha = .76$)]

13. Wenn ich an einer Bäckerei vorbeigehe, versuche ich nicht auf den leckeren Geruch zu achten.
 14. Wenn ich etwas Ungesundes essen möchte, sage ich mir „Nein!“
 15. Ich benutze meinen Willen, um nichts Ungesundes zu essen.
 16. Wenn ich auf eine Party gehe, wo es viele Knabberereien und Süßigkeiten gibt, ignoriere ich
-

sie.

[Strategien zur Zielumsetzung]

[Setzen von Zielen und Regeln (Cronbach's $\alpha = .74$)]

17. Ich habe vor, Obst für mich mit zur Schule zu nehmen.
18. Ich habe mit mir selbst eine Vereinbarung, wie viele Süßigkeiten ich pro Tag essen darf.
19. Wenn ich zwischendurch einen Snack essen möchte, nehme ich mir zuerst ein Stück Obst
20. Ich habe mir vorgenommen, gesund zu essen.

[Zielabwägung (Cronbach's $\alpha = .81$)]

21. Wenn ich etwas zwischendurch essen möchte, versuche ich daran zu denken, dass Knabberereien und Süßigkeiten ungesund sind.
 22. Wenn ich Gefahr laufe, zu viel zu essen, denke ich daran, wie das meine sportlichen Aktivitäten behindern würde.
 23. Wenn ich Lust auf Süßigkeiten oder Knabberereien habe, mache ich mir klar, dass ich ja gut aussehend bleiben möchte.
 24. Wenn ich Lust auf etwas Ungesundes habe, überlege ich, ob ich es wirklich essen möchte.
-

Antwortmöglichkeiten sind 1 = nie, 2 = manchmal, 3 = regelmäßig, 4 = oft, 5 = immer