

www.testarchiv.eu

Open Test Archive

Repositorium für Open-Access-Tests

IES-2

Intuitive Eating Scale 2 - deutsche Fassung

Van Dyck, Z., Herbert, B. M., Happ, C., Kleveman, G. V., & Vögele, C. (2019)

Van Dyck, Z., Herbert, B. M., Happ, C., Kleveman, G. V., & Vögele, C. (2019). IES-2. Deutsche Version der Intuitive Eating Scale 2 [Verfahrensdokumentation und Fragebogen]. In Leibniz-Institut für Psychologie (ZPID) (Hrsg.), Open Test Archive. Trier: ZPID.
<https://doi.org/10.23668/psycharchives.6546>

Alle Informationen und Materialien zu dem Verfahren finden Sie unter:

<https://www.testarchiv.eu/de/test/9007448>

Verpflichtungserklärung

Bei dem Testverfahren handelt es sich um ein Forschungsinstrument, das der Forschung, Lehre und Praxis dient. Es wird vom Testarchiv online und kostenlos zur Verfügung gestellt und ist urheberrechtlich geschützt, d. h. das Urheberrecht liegt weiterhin bei dem/den Autor/en.

Mit der Nutzung des Verfahrens verpflichte ich mich, die Bedingungen der [Creative Commons Lizenz CC BY-NC-ND 4.0](#) zu beachten. Ich werde nach Abschluss meiner mit dem Verfahren zusammenhängenden Arbeiten mittels des [Rückmeldeformulars](#) die TestautorInnen über den Einsatz des Verfahrens und den damit erzielten Ergebnissen informieren.

Terms of use

The test instrument is a research instrument that serves research, teaching and practice. It is made available online and free of charge by the test archive and is protected by copyright, i.e. the copyright remains with the author(s).

By using this test, I agree to abide by the terms of the [Creative Commons License CC BY-NC-ND 4.0](#). After completion of my work with the measure, I will inform the test authors about the use of the measure and the results I have obtained by means of the [feedback form](#).

Deutsche Version der Intuitive Eating Scale – 2 (IES-2; Tylka, 2013)

Reference for Citation and Use of the German Version of the Intuitive Eating Scale-2 (IES-2):

van Dyck, Z., Herbert, B. M., Happ, C., Kleveman, G. V. & Vögele, C. (2016). German version of the Intuitive Eating Scale: Psychometric evaluation and application to an eating disordered population. *Appetite*. Advance online publication. doi: 10.1016/j.appet.2016.07.019

(Validation of the original English IES-2: Tylka, T. L., & Kroon Van Diest, A. M. (2013). The Intuitive Eating Scale-2: Item refinement and psychometric evaluation with college women and men. *Journal of Counseling Psychology*, 60 (1), 137-153.)

IES-2

Instruktion: Bitte kreuzen Sie bei jeder Aussage die Antwort an, die am besten Ihre Einstellungen oder Verhaltensweisen beschreibt.

1. Ich versuche bestimmte Nahrungsmittel mit viel Fett, Kohlenhydraten oder Kalorien zu vermeiden.

1	2	3	4	5
stimme gar nicht zu	stimme nicht zu	neutral	stimme zu	stimme stark zu

2. Ich esse, wenn ich emotional bewegt bin (z.B. ängstlich, deprimiert, traurig), auch wenn ich körperlich nicht hungrig bin.

1	2	3	4	5
stimme gar nicht zu	stimme nicht zu	neutral	stimme zu	stimme stark zu

3. Wenn ich das Verlangen nach einem bestimmten Nahrungsmittel habe, erlaube ich es mir, es zu essen.

1	2	3	4	5
stimme gar nicht zu	stimme nicht zu	neutral	stimme zu	stimme stark zu

4. Ich ärgere mich über mich selbst, wenn ich etwas Ungesundes gegessen habe.

1	2	3	4	5
stimme gar nicht zu	stimme nicht zu	neutral	stimme zu	stimme stark zu

5. Ich esse, wenn ich mich einsam fühle, auch wenn ich körperlich nicht hungrig bin.

1	2	3	4	5
stimme gar nicht zu	stimme nicht zu	neutral	stimme zu	stimme stark zu

6. Ich vertraue meinem Körper, dass er mir sagt, wann ich essen soll.

1	2	3	4	5
stimme gar nicht zu	stimme nicht zu	neutral	stimme zu	stimme stark zu

7. Ich vertraue meinem Körper, dass er mir sagt, was ich essen soll.

1	2	3	4	5
stimme gar nicht zu	stimme nicht zu	neutral	stimme zu	stimme stark zu

8. Ich vertraue meinem Körper, dass er mir sagt, wie viel ich essen soll.

1	2	3	4	5
stimme gar nicht zu	stimme nicht zu	neutral	stimme zu	stimme stark zu

9. Es gibt verbotene Nahrungsmittel, die ich mir selbst nicht erlaube zu essen.

1	2	3	4	5
stimme gar nicht zu	stimme nicht zu	neutral	stimme zu	stimme stark zu

10. Ich benutze Essen, um meine negativen Emotionen zu mildern.

1	2	3	4	5
stimme gar nicht zu	stimme nicht zu	neutral	stimme zu	stimme stark zu

11. Ich esse, wenn ich genervt bin, auch wenn ich körperlich nicht hungrig bin.

1	2	3	4	5
stimme gar nicht zu	stimme nicht zu	neutral	stimme zu	stimme stark zu

12. Ich bin in der Lage, meine negativen Gefühle (z.B. Ängstlichkeit, Traurigkeit) zu bewältigen, ohne Trost im Essen zu suchen.

1	2	3	4	5
stimme gar nicht zu	stimme nicht zu	neutral	stimme zu	stimme stark zu

13. Wenn ich gelangweilt bin, esse ich NICHT nur um etwas zu tun zu haben.

1	2	3	4	5
stimme gar nicht zu	stimme nicht zu	neutral	stimme zu	stimme stark zu

14. Wenn ich einsam bin, suche ich NICHT Trost im Essen.

1	2	3	4	5
stimme gar nicht zu	stimme nicht zu	neutral	stimme zu	stimme stark zu

15. Ich finde andere Wege um Stress und Ängstlichkeit zu bewältigen als durch Essen.

1	2	3	4	5
stimme gar nicht zu	stimme nicht zu	neutral	stimme zu	stimme stark zu

16. Ich erlaube mir, das zu essen, worauf ich im Augenblick Lust habe.

1	2	3	4	5
stimme gar nicht zu	stimme nicht zu	neutral	stimme zu	stimme stark zu

17. Ich folge KEINEN Essensregeln oder Diätplänen, die vorschreiben, was, wann und / oder wie viel ich esse.

1	2	3	4	5
stimme gar nicht zu	stimme nicht zu	neutral	stimme zu	stimme stark zu

18. Meistens habe ich Lust, nährhafte Nahrungsmittel zu essen.

1	2	3	4	5
stimme gar nicht zu	stimme nicht zu	neutral	stimme zu	stimme stark zu

19. Ich esse meistens Nahrungsmittel, die die Leistungsfähigkeit meines Körpers unterstützen.

1	2	3	4	5
stimme gar nicht zu	stimme nicht zu	neutral	stimme zu	stimme stark zu

20. Ich esse meistens Nahrungsmittel, die meinem Körper Energie und Ausdauer geben.

1	2	3	4	5
stimme gar nicht zu	stimme nicht zu	neutral	stimme zu	stimme stark zu

21. Ich verlasse mich auf meine Hungersignale, dass sie mir sagen, wann ich essen soll.

1	2	3	4	5
stimme gar nicht zu	stimme nicht zu	neutral	stimme zu	stimme stark zu

22. Ich verlasse mich auf meine Sättigungssignale, dass sie mir sagen, wann ich mit dem Essen aufhören soll.

1	2	3	4	5
stimme gar nicht zu	stimme nicht zu	neutral	stimme zu	stimme stark zu

23. Ich vertraue meinem Körper, dass er mir sagt, wann ich mit dem Essen aufhören soll.

1	2	3	4	5
stimme gar nicht zu	stimme nicht zu	neutral	stimme zu	stimme stark zu