



www.testarchiv.eu

## Open Test Archive

Repositorium für Open-Access-Tests

### IES-2

### Intuitive Eating Scale-2 – deutsche Version

Gisch, U. A. & Warschburger, P. (2022)

Gisch, U. A. & Warschburger, P. (2022). IES-2. Intuitive Eating Scale-2 – deutsche Version [Verfahrensdokumentation, Fragebogen und Auswertungssyntax]. In Leibniz-Institut für Psychologie (ZPID) (Hrsg.), Open Test Archive. Trier: ZPID.  
<https://doi.org/10.23668/psycharchives.5386>

Alle Informationen und Materialien zu dem Verfahren finden Sie unter:  
<https://www.testarchiv.eu/de/test/9008376>

#### 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 den AutorInnen.

Mit der Nutzung des Verfahrens verpflichte ich mich, die Bedingungen der [Creative Commons Lizenz CC BY-SA 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-SA 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 (Fragebogen zum Intuitiven Essverhalten)

*Instruktion:* Im Folgenden haben wir eine Reihe von Aussagen zum individuellen Umgang mit Essen zusammengestellt. Bitte kreuzen Sie die Antwortmöglichkeit an, die am besten auf Sie zutrifft.

	stimme über- haupt nicht zu	stimme nicht zu	teils-teils	stimme zu	stimme voll und ganz zu
1. Ich versuche, bestimmte Lebensmittel mit einem hohen Gehalt an Fett, Kohlenhydraten oder Kalorien zu vermeiden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Ich habe verbotene Nahrungsmittel, die ich mir nicht erlaube zu essen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Ich ärgere mich über mich selbst, wenn ich etwas Ungesundes esse.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Wenn ich ein Verlangen nach einem bestimmten Lebensmittel habe, erlaube ich mir, es zu essen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Ich erlaube mir, das zu essen, worauf ich gerade Lust habe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Ich befolge KEINE Essensregeln oder Diätpläne, die mir vorschreiben, was, wann und / oder wie viel ich esse.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Ich ertappe mich beim Essen, wenn ich emotional aufgewühlt bin (z. B. ängstlich, deprimiert, traurig), auch wenn ich körperlich nicht hungrig bin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Ich ertappe mich beim Essen, wenn ich einsam bin, auch wenn ich körperlich nicht hungrig bin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Ich nutze Essen, um mir zu helfen, meine negativen Gefühle zu beruhigen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Ich ertappe mich beim Essen, wenn ich gestresst bin, auch wenn ich körperlich nicht hungrig bin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Ich bin in der Lage, meine negativen Gefühle zu bewältigen (z.B. Angst, Traurigkeit), ohne beim Essen Trost zu suchen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Wenn ich mich langweile, esse ich NICHT, nur um etwas zu tun zu haben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Wenn ich einsam bin, suche ich KEINEN Trost beim Essen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

14. Ich finde andere Wege mit Stress und Angst umzugehen, als zu essen.	<input type="radio"/>				
15. Ich vertraue darauf, dass mein Körper mir sagt, wann ich essen soll.	<input type="radio"/>				
16. Ich vertraue darauf, dass mein Körper mir sagt, was ich essen soll.	<input type="radio"/>				
17. Ich vertraue darauf, dass mein Körper mir sagt, wieviel ich essen soll.	<input type="radio"/>				
18. Ich verlasse mich darauf, dass mein Hungergefühl mir sagt, wann ich essen soll.	<input type="radio"/>				
19. Ich verlasse mich darauf, dass mein Sättigungsgefühl mir sagt, wann ich aufhören soll zu essen.	<input type="radio"/>				
20. Ich vertraue darauf, dass mein Körper mir sagt, wann ich aufhören soll zu essen.	<input type="radio"/>				
21. Die meiste Zeit habe ich Lust auf gesunde Lebensmittel.	<input type="radio"/>				
22. Meistens esse ich Lebensmittel, die meinen Körper leistungsfähig machen.	<input type="radio"/>				
23. Meistens esse ich Lebensmittel, die meinem Körper Energie und Ausdauer geben.	<input type="radio"/>				

**Bitte zitieren nach:**

Ruzanska, U. A., & Warschburger, P. (2017). Psychometric evaluation of the German version of the Intuitive Eating Scale-2 in a community sample. *Appetite*, 117, 126-134. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.06.018>