

## ● Frustessen

### Sind Sie ein Frustesser?

Wenn es Stress gibt, fangen einige Menschen an zu essen. Ob auch Sie zu denen gehören, die Stress und (emotionale) Krisen mit Essen kompensieren, können Sie in diesem Test erfahren.

- Essen Sie mehr, wenn Sie sich ärgern und unzufrieden sind, wenn Sie sich unwohl fühlen oder wenn Sie deprimiert sind?

Ja

Nein

- Trösten Sie sich häufig mit Essen, wenn Sie enttäuscht wurden oder Sorgen haben?

Ja

Nein

- Essen Sie in oder nach Stresssituationen?

Ja

Nein

- Müssen Sie vor schwierigen Situationen etwas essen? Essen Sie aus Nervosität oder Angst?

Ja

Nein

- Hilft Ihnen das Essen, Stress und Enttäuschung zu verarbeiten?

Ja

Nein

- Essen Sie viel, wenn Sie einsam und allein sind?

Ja

Nein

### **Auswertung**

Treffen diese Fragen weitgehend auf Sie zu, neigen Sie wahrscheinlich dazu, emotionale Belastungen mit einer verstärkten Nahrungszufuhr zu bewältigen. Sprechen Sie uns an.