

ANIS

Im Folgenden finden Sie eine Reihe von Feststellungen. Lesen Sie bitte jeden Satz genau durch. Entscheiden Sie bei jeder Feststellung, ob sie für Sie zutrifft oder nicht. Machen Sie ein Kreuz in eine der sechs Spalten rechts – entsprechend dem Ausmaß, in dem eine Feststellung auf Sie zutrifft. Beurteilen Sie Ihren derzeitigen (heutigen) ZUSTAND! Bitte füllen Sie die Fragen sorgfältig, möglichst schnell und selbständig aus. Lassen Sie keinen Satz aus.

trifft zu	gar nicht	leicht	mässig	deutlich	stark	sehr stark
1. Langeweile ist mir unerträglich.	0	1	2	3	4	5
2. An mich werden viele Anforderungen gestellt, denen ich nur schwer nachkommen kann.	0	1	2	3	4	5
3. Ich habe große Angst zu dick zu werden.	0	1	2	3	4	5
4. Im tiefsten Innern fühle ich mich minderwertig und hilflos.	0	1	2	3	4	5
5. Ich habe starke Ängste bei dem Gedanken an intime Beziehungen.	0	1	2	3	4	5
6. Ich beende eine Mahlzeit weniger dann, wenn ich satt bin, als vielmehr, wenn ich die für meine Figur oder Gesundheit gesetzte Grenze erreicht habe.	0	1	2	3	4	5
7. Nach dem Essen ist mir übel.	0	1	2	3	4	5
8. Bezüglich des Essens habe ich gewisse Rituale, Zwangsgedanken oder Zwangshandlungen.	0	1	2	3	4	5
9. Ich fühle mich oft hungrig, doch versuche ich, mein Hungergefühl zu bezwingen.	0	1	2	3	4	5
10. Wenn ich anfangen zu essen, kann es vorkommen, dass ich einen kaum mehr zu beherrschenden Impuls verspüre, mich vollzuschlagen.	0	1	2	3	4	5
11. Im Vergleich zu anderen bin ich recht gewissenhaft und gründlich bei allem, was ich tue.	0	1	2	3	4	5
12. Ich lege großen Wert auf meine Figur und kontrolliere mein Aussehen häufig im Spiegel.	0	1	2	3	4	5
13. Es fällt mir schwer, herumzusitzen und nichts zu tun.	0	1	2	3	4	5
14. Ich fühle mich durch Erwartungen anderer an mich eingeengt.	0	1	2	3	4	5
15. Ich versuche, eine Diät einzuhalten und möglichst wenig Fett und Kohlehydrate zu essen (z.B. Kartoffel, Süßigkeiten).	0	1	2	3	4	5
16. Ich fühle mich stumpf und leer.	0	1	2	3	4	5
17. Nach dem Essen habe ich ein Völlegefühl.	0	1	2	3	4	5
18. Es ist mir unangenehm, andere in sexueller Erregung zu sehen.	0	1	2	3	4	5
19. Es kommt vor, dass ich über mein tatsächliches Essverhalten nicht ganz aufrichtig bin.	0	1	2	3	4	5
20. Es hat keinen Sinn für mich, dafür zu kämpfen, im Leben etwas zu erreichen, da alle meine Mühen und Anstrengungen doch nichts ändern.	0	1	2	3	4	5

trifft zu	gar nicht	leicht	mässig	deutlich	stark	sehr stark
21. Wenn es mir gelungen ist, für eine längere Zeit zu fasten, dann bin ich stolz auf diese Leistung.	0	1	2	3	4	5
22. Nach dem Essen fühle ich mich unwohler als vor dem Essen.	0	1	2	3	4	5
23. Gelegentlich verhandle ich über mein Essen (z.B. ich esse dies, wenn ich jenes nicht zu essen brauche).	0	1	2	3	4	5
24. Es gibt beim Essen einen Punkt, an dem ich meinen Appetit kaum mehr beherrschen kann.	0	1	2	3	4	5
25. Durch die vielen an mich gestellten Anforderungen und Erwartungen habe ich das Gefühl, nicht Herr über mein eigenes Leben zu sein.	0	1	2	3	4	5
26. Ich habe Angst vor dem Küssen.	0	1	2	3	4	5
27. Ich zögere es oft hinaus, mit dem Essen zu beginnen.	0	1	2	3	4	5
28. Nach dem Essen ist mir so unwohl, dass ich am liebsten erbrechen würde.	0	1	2	3	4	5
29. Nach dem Essen mache ich mir Sorgen, zu dick zu werden.	0	1	2	3	4	5
30. Wenn ich etwas beginne, habe ich das Bedürfnis, alles perfekt und genau zu machen.	0	1	2	3	4	5
31. Ich bin angespannt und unruhig.	0	1	2	3	4	5
32. Ich glaube, dass ich jede Frage wahrheitsgetreu beantwortet habe.	0	1	2	3	4	5