

Drei-Faktoren-Fragebogen zum Essverhalten (TFEQ-51)

Der TFEQ-51 ist ein Selbstbeurteilungsfragebogen mit 51 Items zur Erfassung von drei zentralen Dimensionen des Essverhaltens: kognitive Kontrolle (gezügeltes Essen), Störbarkeit (Enthemmung) und Hungergefühle (Anfälligkeit für Hunger). Er wird in der Ernährungspsychologie, in der Adipositasbehandlung und in der Forschung breit eingesetzt, um die Kontrolle des Essverhaltens, Episoden von Kontrollverlust und die Reaktivität auf innere oder äußere Hungerreize besser zu verstehen. Das Verfahren hilft, Essverhaltensprofile zu objektivieren, die für die psychologische Diagnostik, die therapeutische Begleitung und Programme zur Gewichtsregulation nützlich sind, ist für sich genommen jedoch kein Diagnoseinstrument für Essstörungen.

Anzahl der Fragen	51 Fragen
Geschätzte Dauer	15 Minuten
Sprache	Deutsch
Originalname	Three-Factor Eating Questionnaire
Zielgruppe	Erwachsene
Autor:innen	Albert J. Stunkard, Samuel Messick (1985)
Kategorie	Essstörungen

Vorschau der 51 Fragen

Wenn ich ein brutzelndes Steak rieche oder ein saftiges Stück Fleisch sehe, fällt es mir sehr schwer, nicht zu essen, selbst wenn ich gerade eine Mahlzeit beendet habe.

Trifft zu | Trifft nicht zu

Bei geselligen Anlässen wie Partys und Picknicks esse ich gewöhnlich zu viel.

Trifft zu | Trifft nicht zu

Ich bin gewöhnlich so hungrig, dass ich öfter als dreimal am Tag esse.

Trifft zu | Trifft nicht zu

Wenn ich mein Kalorienpensum erreicht habe, gelingt es mir gewöhnlich gut, nichts mehr zu essen.

Trifft zu | Trifft nicht zu

Diäten fallen mir so schwer, weil ich dabei einfach zu hungrig werde.

Trifft zu | Trifft nicht zu

Führen Sie Ihre Fragebögen online durch

Senden Sie einen Link: Ihre Patient:innen antworten am Handy oder Computer, und Sie erhalten die ausgewerteten Ergebnisse per E-Mail.

Fragebogen auf mentaal.org ansehen ›

Auswertung und Interpretation

Die Auswertung erfolgt nach dem offiziellen Schlüssel des Fragebogens. Die Antworten werden Item für Item entsprechend der erwarteten klinischen Richtung umkodiert und dann zu drei getrennten Werten summiert: kognitive Kontrolle (21 Items), Störbarkeit (16 Items) und Hungergefühle bzw. Anfälligkeit für Hunger (14 Items). Höhere Werte weisen jeweils auf eine stärkere kognitive Kontrolle des Essverhaltens, eine stärkere Neigung, auf emotionale oder situative Auslöser hin zu essen, und eine stärkere subjektive Anfälligkeit für Hunger hin. Die Interpretation stützt sich auf das dimensionale Profil unter Berücksichtigung des klinischen Kontexts; es gibt keinen allgemeingültigen diagnostischen Cut-off-Wert.

Sind Sie Psycholog:in?

Mit Mentaal erhalten Sie aussagekräftige Informationen, um Ihre Patient:innen zu begleiten.

- Standardisierte Tests
- Automatische Auswertung
- Ergebnisse per E-Mail

Kostenlos testen | Alle Fragebögen ansehen

★★★★★

“Ich nutze die Plattform inzwischen täglich, weil sie so umfassend, zuverlässig und ausgesprochen einfach zu bedienen ist.”

 Julie V. - Online-Psychologin