

Body Checking Cognitions Scale (BCCS)

Es gibt verschiedene Verhaltensweisen, die Menschen durchführen, um ihr Aussehen und ihren Körper zu überprüfen, z.B. regelmäßiges Wiegen, sich im Spiegel betrachten, sich an verschiedenen Körperstellen kneifen oder die eigene Figur mit der anderer vergleichen.

Die folgende Liste enthält häufig vorkommende Gründe, Überzeugungen oder Gedanken, die Menschen dazu veranlassen, ihren Körper zu überprüfen. Bitte lesen Sie jede Aussage sorgfältig durch und kreuzen Sie an, wie häufig die Aussage auf Sie zutrifft.

Bitte beantworten Sie alle Fragen.

		nie	selten	manchmal	oft	sehr oft
1	Wenn ich meinen Körper heute überprüfe, kann ich entscheiden, wie viel/wenig ich morgen essen kann.					
2	Ich denke, dass ich durch die Überprüfung meines Körpers Sicherheit darüber gewinne, wie meine Figur aussieht.					
3	Ich glaube, die Überprüfung meines Körpers hilft, mich zu beruhigen, wenn ich mir Sorgen über meine Figur oder mein Gewicht mache.					
4	Die Überprüfung meines Körpers hilft mir, mein Gewicht zu kontrollieren.					
5	Es ist gut für mich, meinen Körper zu überprüfen.					
6	Die Überprüfung meines Körpers hilft mir, die Kontrolle über mein Essverhalten zu behalten.					
7	Wenn ich meinen Körper überprüfe, fühle ich mich besser.					
8	Durch die Überprüfung meines Körpers kann ich feststellen, wie viel ich zugenommen habe.					
9	Die Überprüfung meines Körpers hilft, das Ergebnis der Waage zu bestätigen.					
10	Ich muss meinen Körper überprüfen um zu wissen, wie sich mein Gewicht entwickelt.					
11	Ich überprüfe meinen Körper immer wieder, in der Hoffnung, dass ich eines Tages mit meinem Aussehen zufrieden bin.					
12	Wenn ich meinen Körper nicht überprüfe, werde ich stark zunehmen.					
13	Die Überprüfung meines Körpers ist die beste Möglichkeit, um genau herauszufinden, wie ich aussehe.					
14	Wenn ich dem Drang widerstehe, meinen Körper zu überprüfen, fühle ich mich schlechter.					
15	Durch die Überprüfung meines Körpers weiß ich, wie ich mich fühle.					
16	Ich kann mich nicht erinnern wie ich aussehe, wenn ich meinen Körper nicht überprüfe.					
17	Ich denke, die Überprüfung meines Körpers führt dazu, dass ich mich in der Gegenwart anderer Menschen wohler fühle.					
18	Die Überprüfung meines Körpers sagt mir, wann ich mehr Sport machen muss.					