

1

Ich fühle mich wertlos.

- A

Ich stimme überhaupt nicht zu

- B

Ich stimme eher nicht zu

- C

Ich stimme weder zu noch nicht

- D

Ich stimme eher zu

- E

Ich stimme voll und ganz zu

2

Ich denke häufig über meine Figur nach.

- A

Ich stimme überhaupt nicht zu

- B

Ich stimme eher nicht zu

- C

Ich stimme weder zu noch nicht

- D

Ich stimme eher zu

- E

Ich stimme voll und ganz zu

3

Ich finde mich schön.

- A

Ich stimme überhaupt nicht zu

- B

Ich stimme eher nicht zu

- C

Ich stimme weder zu noch nicht

- D

Ich stimme eher zu

- E

Ich stimme voll und ganz zu

4

Ich kann meinen Körper so akzeptieren, wie er ist.

- A

Ich stimme überhaupt nicht zu

- B

Ich stimme eher nicht zu

- C

Ich stimme weder zu noch nicht

- D

Ich stimme eher zu

- E

Ich stimme voll und ganz zu

5

Ich mag mich.

- A

Ich stimme überhaupt nicht zu

- B

Ich stimme eher nicht zu

- C

Ich stimme weder zu noch nicht

- D

Ich stimme eher zu

- E

Ich stimme voll und ganz zu

6

Ich fühle mich schlank.

- A

Ich stimme überhaupt nicht zu

- B

Ich stimme eher nicht zu

- C

Ich stimme weder zu noch nicht

- D

Ich stimme eher zu

- E

Ich stimme voll und ganz zu

7

Ich schaue mich gerne im Spiegel an.

- A

Ich stimme überhaupt nicht zu

- B

Ich stimme eher nicht zu

- C

Ich stimme weder zu noch nicht

- D

Ich stimme eher zu

- E

Ich stimme voll und ganz zu

8

Es ist mir egal, was andere über meinen Körper denken.

- A

Ich stimme überhaupt nicht zu

- B

Ich stimme eher nicht zu

- C

Ich stimme weder zu noch nicht

- D

Ich stimme eher zu

- E

Ich stimme voll und ganz zu

9

Ich kann vor anderen Menschen ich selber sein.

- A

Ich stimme überhaupt nicht zu

- B

Ich stimme eher nicht zu

- C

Ich stimme weder zu noch nicht

- D

Ich stimme eher zu

- E

Ich stimme voll und ganz zu