

Inhalt

Danksagung	11
Vorwort	13
Zum Umgang mit dem Manual	15
Teil 1 Therapiemodule	
1 Modul Symptome der Essstörung	19
1.1 Für wen ist das Manual geeignet?	19
1.2 Symptome einer Essstörung	19
2 Modul Selbstmanagement-Tools	26
2.1 Warum ist dieses Modul wichtig?	26
2.2 Dialektische Betrachtungsweise?	26
2.3 Was bedeutet sich verändern?	26
2.4 Werte und Ziele	30
2.5 Planen lernen	33
2.6 Umgang mit dialektischen Dilemmata lernen	33
2.7 Lerntheorie	35
2.8 Commitment	36
2.9 Ernährungsprotokoll führen	38
2.10 Kettenanalysen lernen	41
2.11 Verhaltensanalyse erlernen	43
2.12 Anwendung der Kettenanalyse und der Verhaltensanalyse	48
3 Modul Achtsamkeit und Akzeptanz	49
3.1 Wie kann Achtsamkeit geübt werden?	49
3.2 Achtsamkeitsübungen erlernen	52
3.3 Achtsamkeitslenkung auf das Essverhalten	62
3.4 Anwendung von Achtsamkeit innerhalb der Therapie der Essstörung durch Emotionsregulation	68
3.5 Validierungsstrategien erlernen	69
3.6 Radikale Akzeptanz	71
3.7 Anwendung von Validierung und radikaler Akzeptanz	72
4 Modul Gesundes Essverhalten	73
4.1 Warum ist dieses Modul wichtig?	73
4.2 Warum ist gesundes Essverhalten für emotionale Stabilität wichtig? ...	73

4.3	Ernährungsgrundwissen	76
4.4	Normalisierung des Bewegungsverhaltens	78
4.5	Abbau von Störfaktoren für gesundes Essverhalten	80
5	Modul Umgang mit Emotionen	84
5.1	Warum ist dieses Modul wichtig?	84
5.2	Was können Sie lernen?	84
5.3	Was wissen wir über Emotionen?	84
5.4	Achtsamkeit auf Emotionen	90
5.5	Emotionen beeinflussen	91
5.6	Emotionen vermeiden?	91
5.7	Emotionen akzeptieren, ohne sie zu verändern	93
5.8	Mit oder gegen die Emotion handeln?	93
5.9	Mitgefühl	94
5.10	Wissenswertes über wichtige Emotionen	95
5.11	Emotionale Labilität vermindern	115
5.12	Anwendung des Moduls „Umgang mit Emotionen“ innerhalb der Therapie der Essstörung durch Emotionsregulation	121
6	Modul Interpersonelle Fertigkeiten	122
6.1	Warum ist dieses Modul wichtig?	122
6.2	In folgenden Bereichen und Situationen können Sie üben	122
6.3	Was wissen wir über interpersonelle Fertigkeiten?	123
6.4	Wie wirken interpersonelle Fertigkeiten?	123
6.5	Planung interpersoneller Situationen	124
6.6	Wie kann man interpersonelle Fertigkeiten üben?	125
6.7	Selbstunsicheres und aggressives Verhalten	139
6.8	Schädigende Beziehungen	140
6.9	Konfliktbewältigungsstrategien	140
6.10	Lernen aus problematischen Interaktionen	141
7	Modul Stresstoleranz	143
7.1	Prinzipien der Anwendung von Stresstoleranz-Fertigkeiten	143
7.2	Anspannung	144
7.3	Sport zur Steigerung der Stresstoleranz	145
7.4	Thermische Reize zur Steigerung der Stresstoleranz	145
7.5	Akustische Reize zur Steigerung der Stresstoleranz	146
7.6	Geschmacks- und Geruchs-Stimuli zur Steigerung der Stresstoleranz ...	146
7.7	Schwierigkeiten bei der Anwendung von Stresstoleranz-Fertigkeiten ...	146
7.8	Sich von Problemverhalten ablenken	146
7.9	Aktivitäten aufbauen	147
7.10	Aktivitätenliste	147
7.11	Imagination eines sicheren Ortes	156
7.12	Notfallplan	157
7.13	Anwendung von Stresstoleranz-Fertigkeiten im Rahmen der Therapie der Essstörung durch Emotionsregulation	158

8 Implementierung des Manuals in verschiedenen Settings	159
8.1 Stationäres oder teilstationäres psychotherapeutisches Intensivprogramm	159
8.2 Ambulante Einzeltherapie	162
 Teil 2 Grundlagen und Hinweise für die Therapie	
1 Merkmale schwerkranker Patientinnen mit Essstörung	165
1.1 Anorexia nervosa, Borderline-Persönlichkeitsstörung und histrionische Persönlichkeitsstörung	165
1.2 Anorexia nervosa mit extremem Untergewicht, Major Depression, Zwangsstörung, posttraumatischer Belastungsstörung und Borderline-Persönlichkeitsstörung	166
1.3 Bulimia nervosa, Major Depression, soziale Phobie, Borderline- Persönlichkeitsstörung und schizotype Persönlichkeitsstörung	167
1.4 Binge-Eating-Störung, Borderline-Persönlichkeitsstörung und soziale Phobie	169
1.5 Binge-Eating-Störung, Borderline-Persönlichkeitsstörung, Cannabisabhängigkeit und Alkoholmissbrauch	170
 2 Rationale für den Ansatzpunkt Emotionsregulation in der Therapie der Essstörung	 172
2.1 Emotionsregulation und Essstörung: empirische Befunde	172
 3 Theoretische Grundlagen der Behandlung	 175
3.1 Grundhaltung des Therapeuten	175
3.2 Gestaltung der Rahmenbedingungen der Therapie	176
3.3 Therapeutische Techniken	185
 4 Erläuterungen für Therapeuten zu den Modulen	 195
4.1 Modul Symptome Essstörung	195
4.2 Modul Selbstmanagement-Tools	195
4.3 Modul Achtsamkeit und Akzeptanz	196
4.4 Modul Gesundes Essverhalten	198
4.5 Modul Umgang mit Emotionen	198
4.6 Modul Interpersonelle Fertigkeiten	203
4.7 Modul Stresstoleranz-Fertigkeiten	206
 5 Essstörung – Basiswissen für den Therapeuten	 210
5.1 Die spezifische Psychopathologie von Essstörungen	210
5.2 Unspezifische Hinweise auf eine Essstörung	211
5.3 Screening auf das Vorliegen einer Essstörung	211
5.4 Der diagnostische Prozess bei Verdacht auf eine Essstörung	212
5.5 Medizinische Diagnostik bei Essstörung	225

6 Essstörung und Komorbidität	234
6.1 Epidemiologie von Komorbidität bei Essstörung	235
6.2 Besonderheiten der Therapie bei Essstörung und Komorbidität	238
Literatur	241
Stichwortverzeichnis	245