

# Inhalt

## TEIL 1 ALLGEMEINE HINTERGRÜNDE UND INFORMATIONEN ZU IMPULS

<b>1 Rationale von IMPULS und Behandlungsfokus .....</b>	<b>15</b>
<b>2 Essanfälle und Impulsivität bei Binge-Eating-Störung .....</b>	<b>17</b>
2.1 Essanfälle und andere impulsive Verhaltensweisen .....	17
2.2 Evidenzlage und angenommene Wirkfaktoren .....	21
2.3 Essstörungsdiagnostik, Erfassung von Essanfällen und anderen impulsiven Verhaltensweisen .....	23
<b>3 Behandlungsziele und Behandlungsrahmen .....</b>	<b>25</b>
3.1 Primäre und sekundäre Behandlungsziele .....	25
3.2 Zielgruppe, Setting und Gesamtbehandlungsplan .....	26
<b>4 Überblick über das IMPULS-Programm .....</b>	<b>27</b>
4.1 Struktur des IMPULS-Programms in der Gruppe .....	27
4.2 Therapeut-Patient-Beziehung .....	29
4.3 Ablauf einzelner Therapiesitzungen .....	30
4.4 Aufgaben zwischen den Sitzungen .....	32
4.5 Behandlungsmanual für Patient:innen .....	32
4.6 Krisen .....	32
4.7 Modifikation der IMPULS-Gruppe in niederschwelligem Format .....	33
4.8 IMPULS im Einzelsetting .....	35

## TEIL 2 MODULE DES TRAININGSPROGRAMMS

<b>5 Anfängliche Therapiephase .....</b>	<b>39</b>
5.1 Sitzung 1: Psychoedukation zu BES und Impulsivität – Vermittlung eines impulsivitätsbezogenen Störungsmodells .....	39
1. Einführung zu IMPULS .....	39
2. Psychoedukation zu BES und Impulsivität .....	41
3. Hausaufgabe: Selbstbeobachtung über Impulsivitätsprotokolle zum Essverhalten und Verhaltensanalysen .....	48

<b>5.2 Sitzung 2: Analyse von individuellen Risikofaktoren, Entwicklung von Kontrollstrategien und individuelle Ausgestaltung von Behandlungszielen .....</b>	<b>51</b>
1. Besprechung des Impulsivitätsprotokolls zum Essverhalten und der Verhaltensanalysen: Identifikation von Risikosituationen und Konsequenzen .....	51
2. Kontrollstrategien für Essanfälle: Stimuluskontrolle und Reaktionskontrolle ...	52
3. Ausarbeitung und Konkretisierung der Behandlungsziele .....	56
4. Hausaufgabe: Impulsivitätsprotokoll zum Essverhalten, Verhaltensanalyse, Verlaufskurve .....	59
<b>6 Hauptphase .....</b>	<b>61</b>
<b>6.1 Sitzung 3: Impulsivitätsrunde und Psychoedukation zu Nahrungskonfrontation mit Reaktionsverhinderung .....</b>	<b>61</b>
1. Impulsivitätsrunde .....	62
2. Psychoedukation zur Nahrungskonfrontation mit Reaktionsverhinderung ....	62
3. Planung der Nahrungskonfrontation mit Reaktionsverhinderung in der nächsten Sitzung .....	66
4. Hausaufgabe .....	66
<b>6.2 Sitzung 4–7: Impulsivitätsrunde und Nahrungskonfrontation mit Reaktionsverhinderung .....</b>	<b>69</b>
1. Konkreter Ablauf der Expositionsbübung in der Sitzung .....	70
2. Planung der nächsten Expositionsbübung in der Sitzung .....	74
3. Expositionsbübungen im Alltag als Hausaufgabe .....	75
4. Besprechung der Hausaufgabe Expositionsbübung im Alltag .....	76
5. Durchführung der Expositionsbübungen in der Einzelbehandlung .....	76
<b>7 Abschlussphase: Aufrechterhaltung, Transfer und weitere Planung .....</b>	<b>79</b>
1. Impulsivitätsrunde .....	79
2. Besprechung der Expositionsbübung im Alltag .....	79
3. Reflexion des bisherigen Verlaufs, Planung und Transfer des Erlernten .....	79
4. Abschlussrunde .....	84
<b>8 Weiterentwicklungen des IMPULS-Programms .....</b>	<b>86</b>
<b>8.1 Zusätzliche Sitzung zu Emotionen in der modifizierten IMPULS-Gruppe .....</b>	<b>86</b>
<b>8.2 Zusätzliche Sitzung zu Selbstwert und Körperbild in der modifizierten IMPULS-Gruppe .....</b>	<b>93</b>
<b>9 Evaluation und Abschlussdiagnostik .....</b>	<b>99</b>

## **APPENDIX**

<b>Prozessuntersuchungen von Essanfällen und anderen impulsiven Verhaltensweisen ..</b>	<b>105</b>
<b>Befragung zu Beginn des IMPULS-Gruppenprogramms .....</b>	<b>108</b>
<b>Befragung bei Abschluss des IMPULS-Gruppenprogramms .....</b>	<b>110</b>
<b>Literatur .....</b>	<b>113</b>