

Inhaltsverzeichnis

I Theoretischer Teil – zu den Störungen

1	Beschreibung der Störungsbilder	3
	<i>T. Legenbauer, S. Vocks</i>	
1.1	Anorexia nervosa	4
1.1.1	Epidemiologie	4
1.1.2	Diagnosekriterien	6
1.1.3	Symptomatik	7
1.1.4	Zugehörige Beschreibungsmerkmale und psychische Störungen	11
1.1.5	Risikofaktoren, Verlauf und Prognose	11
1.2	Bulimia nervosa	13
1.2.1	Epidemiologie	13
1.2.2	Diagnosekriterien	13
1.2.3	Symptomatik	15
1.2.4	Zugehörige Beschreibungsmerkmale und psychische Störungen	17
1.2.5	Risikofaktoren, Verlauf und Prognose	17
1.3	Essstörungen bei Männern	18
1.4	Zusammenfassung	18
	Literatur	19
2	Theoretische Grundlagen zur Entstehung und Aufrechterhaltung von Anorexia und Bulimia nervosa	23
	<i>T. Legenbauer, S. Vocks</i>	
2.1	Prädisponierende Faktoren für Essstörungen	24
2.1.1	Biologische Faktoren	24
2.1.2	Soziokulturelle Faktoren	26
2.1.3	Familiäre Faktoren	27
2.1.4	Individuelle Faktoren	27
2.2	Auslösende Faktoren von Essstörungen	29
2.3	Aufrechterhaltende Faktoren von Essstörungen	29
2.3.1	Gezügeltes Essverhalten	30
2.3.2	Stress, Coping und Emotionsregulation	30
2.3.3	Dysfunktionale Informationsverarbeitungsprozesse	31
2.4	Exkurs: Mikroanalyse von Essanfällen	32
2.4.1	Definition von Essanfällen	32
2.4.2	Auslösende Faktoren für Essanfälle	32
2.4.3	Funktion des Essanfalls	34
2.5	Zusammenfassung	34
	Literatur	34
3	Therapieansätze und ihre Wirksamkeit	39
	<i>T. Legenbauer, S. Vocks</i>	
3.1	Kognitiv-behaviorale Behandlungsansätze bei Essstörungen	40
3.1.1	Kurzfristige Strategien	40
3.1.2	Langfristige Strategien	41
3.2	Wirksamkeit von kognitiv-behavioralen Therapieansätzen bei Essstörungen	42
3.2.1	Anorexia nervosa	42
3.2.2	Bulimia nervosa	42

3.2.3	Wirksamkeit von Gruppentherapie bei Essstörungen	43
3.3	Weitere psychotherapeutische Ansätze im Überblick	43
3.3.1	Interpersonelle Psychotherapie	43
3.3.2	Dialektisch-behaviorale Ansätze	44
3.3.3	Systemische Ansätze	44
3.3.4	Psychodynamisch orientierte Verfahren	44
3.3.5	Familientherapie	45
3.3.6	Selbsthilfeprogramme	45
3.3.7	Pharmakotherapie	46
3.4	Zusammenfassung	47
	Literatur	47
4	Diagnostik	51
	<i>T. Legenbauer, S. Vocks</i>	
4.1	Medizinische Diagnostik	52
4.2	Strukturierte Interviews	53
4.2.1	Diagnosestellung der allgemeinen Psychopathologie	53
4.2.2	Essstörungsspezifische Diagnosestellung	53
4.3	Fragebögen	54
4.3.1	Anamnese	54
4.3.2	Essstörungssymptomatik	54
4.3.3	Weitere Symptombereiche	56
4.3.4	Retrospektive Erfolgsmessung	56
4.4	Selbstbeobachtungsmethoden	57
4.4.1	Dokumentation der Nahrungsaufnahme zum Behandlungsbeginn	57
4.4.2	Weitere Anwendungsbereiche von Ernährungsprotokollen	57
4.5	Zusammenfassung	58
4.6	Fragebogen	58
	Literatur	65

II Zum Therapieprogramm

5	Hinweise zur Nutzung des Therapieprogramms	69
	<i>T. Legenbauer, S. Vocks</i>	
5.1	Aufbau des Therapieprogramms	70
5.2	Einsatz des Manuals	72
5.3	Einsatz einzelner Module	72
5.4	Auswahl des Settings	73
5.5	Besonderheiten bei der Behandlung von Männern	75
5.6	Arbeitsblätter und ergänzende Materialien	75
	Literatur	75

III Praktischer Teil

6	Behandlung in Gruppen	79
	<i>T. Legenbauer, S. Vocks</i>	
6.1	Gruppentherapie	80
6.1.1	Grundkonzept der Gruppentherapie	80

6.1.2	Besonderheiten in der gruppentherapeutischen Behandlung von Essstörungen	80
6.2	Stärkung der Gruppenkohäsion	81
6.2.1	Beschreibung von Gruppenwirkfaktoren und Therapeutenvariablen	81
6.2.2	Interventionen zur Stärkung der Gruppenkohäsion	82
6.3	Zusammenfassung	83
6.4	Arbeitsblätter	83
	Literatur	86
7	Motivierung	87
	<i>T. Legenbauer, S. Vocks</i>	
7.1	Einleitung	88
7.2	Phasenmodell der Veränderung	88
7.2.1	Beschreibung der einzelnen Phasen	89
7.2.2	Empirische Befunde und Implikationen des Phasenmodells im Bereich der Essstörungenbehandlung	90
7.3	Interventionen zur Steigerung der Änderungsmotivation	90
7.3.1	Psychoedukation	91
7.3.2	Abwägen der Vor- und Nachteile der Essstörung	92
7.4	Volition: Die Aufrechterhaltung von Absichten	94
7.5	Zusammenfassung	95
7.6	Arbeitsblätter	95
	Literatur	99
8	Vermittlung eines individuellen Störungsmodells und Ableitung der Therapieziele	101
	<i>T. Legenbauer, S. Vocks</i>	
8.1	Einleitung	102
8.2	Erarbeiten des individuellen Störungsmodells	102
8.2.1	Prädisponierende Faktoren	103
8.2.2	Makroanalyse der auslösenden Bedingungen	107
8.2.3	Aufrechterhaltende Bedingungen	108
8.3	Ableitung der Therapieziele und therapeutischen Interventionen	109
8.4	Zusammenfassung	110
8.5	Arbeitsblätter	111
	Literatur	117
9	Interventionen zur Normalisierung des gestörten Essverhaltens	119
	<i>T. Legenbauer, S. Vocks</i>	
9.1	Einleitung	120
9.2	Interventionen zur Normalisierung des Essverhaltens	121
9.2.1	Motivierung zur Veränderung des Essverhaltens	122
9.2.2	Einführung und Auswertung der Essprotokolle	124
9.2.3	Etablierung strukturierter Esstage	126
9.2.4	Maßnahmen zur Gewichtssteigerung und -stabilisierung	128
9.2.5	Exkurs: Wahrnehmung von Hunger und Sättigung	131
9.2.6	Gemeinsames Kochen	133
9.3	Interventionen zur Verhinderung von Essanfällen und Erbrechen	133
9.3.1	Analyse von Auslösesituationen	134
9.3.2	Interventionen zur kurzfristigen Emotionsregulation	138
9.3.3	Nahrungsmittelexposition	139
9.4	Zusammenfassung	140
9.5	Arbeitsblätter	141
	Literatur	158

10	Kognitive Interventionen	159
	<i>T. Legenbauer, S. Vocks</i>	
10.1	Einleitung	160
10.2	Das zugrunde liegende Wertesystem	160
10.2.1	Identifikation des zugrunde liegenden Wertesystems	161
10.2.2	Modifikation des zugrunde liegenden Wertesystems	163
10.3	Automatische Kognitionen	164
10.3.1	Identifikation automatischer Kognitionen	164
10.3.2	Modifikation der automatischen Gedanken	165
10.4	Zusammenfassung	170
10.5	Arbeitsblätter	170
	Literatur	181
11	Interventionen zur Verbesserung der Emotionsregulation	183
	<i>T. Legenbauer, S. Vocks</i>	
11.1	Einleitung	184
11.2	Wahrnehmung von Gefühlen	185
11.2.1	Arten von Gefühlen	186
11.2.2	Entstehung von Gefühlen	188
11.2.3	Funktion von Gefühlen	189
11.2.4	Identifikation eines Gefühls	190
11.3	Bewältigung von negativen Gefühlen	190
11.3.1	Einführung eines Stressmodells	191
11.3.2	Palliativ-regenerative Techniken	191
11.3.3	Kognitive Techniken	195
11.3.4	Einsatz der vermittelten Techniken	197
11.4	Zusammenfassung	197
11.5	Arbeitsblätter	197
	Literatur	204
12	Techniken zur Verbesserung sozialer Kompetenzen	205
	<i>T. Legenbauer, S. Vocks</i>	
12.1	Einleitung	206
12.2	Kommunikationstraining	206
12.2.1	Nonverbale Aspekte der Kommunikation	207
12.2.2	Verbale Kommunikationsfertigkeiten	209
12.2.3	Einführen eines Kommunikationsmodells	210
12.3	Aufbau selbstsicheren Verhaltens	213
12.3.1	Interventionen zur Steigerung von selbstsicherem Verhalten	214
12.3.2	Vermittlung eines Problemlöseschemas	215
12.4	Zusammenfassung	216
12.5	Arbeitsblätter	216
	Literatur	229
13	Interventionen zur Veränderung des Körperbildes	231
	<i>T. Legenbauer, S. Vocks</i>	
13.1	Einführung	232
13.2	Vorstellung des Modells der Körperbildstörung	233
13.3	Imaginationsübungen	234
13.3.1	Imaginationsübung „Körperreise“	234
13.3.2	Imaginationsübung „Gedanken sammeln“	236

13.4	Abtast- und Zeichenübungen	237
13.4.1	Abtasten und Zeichnen des eigenen Körpers	237
13.4.2	Übung zur Fremd- und Selbstwahrnehmung	239
13.5	Modellierungsübungen	240
13.6	Spiegel- und Videokonfrontationsübungen	241
13.7	Zusammenfassung	244
13.8	Arbeitsblätter	245
	Literatur	252
14	Förderung von Ressourcen	253
	<i>T. Legenbauer, S. Vocks</i>	
14.1	Einleitung	254
14.2	Interventionen zur Steigerung des Selbstwertgefühls	254
14.2.1	Vermittlung von Informationen zum Aufbau des Selbstwertgefühls	255
14.2.2	Übungen zur Steigerung des Selbstwertgefühls	256
14.3	Etablierung einer ausgewogenen Energiebilanz	258
14.3.1	Überprüfung der Energiebilanz	258
14.3.2	Abbau von Energiefressern	261
14.4	Interventionen zur Steigerung der Genuss- und Entspannungsfähigkeit	263
14.4.1	Genusstraining	263
14.4.2	Übungen zur Steigerung der Entspannungsfähigkeit	265
14.5	Zusammenfassung	267
14.6	Arbeitsblätter	268
	Literatur	281
15	Rückfallprophylaxe	283
	<i>T. Legenbauer, S. Vocks</i>	
15.1	Einleitung	284
15.2	Bilanzierung	285
15.3	Identifikation zukünftiger Risikosituationen	286
15.4	Erarbeitung von Strategien zur Überwindung von Risikosituationen	287
15.5	Zusammenfassung	290
15.6	Arbeitsblätter	290
	Literatur	296
	Serviceteil	297
	Stichwortverzeichnis	298