

# Inhalt

Danksagung zur ersten Auflage .....	11
Danksagung zur zweiten Auflage .....	12
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
1.3	Häufig mit Essstörungen verbundene Probleme (Komorbidität) .....	24
2	Modul Selbstmanagement-Tools .....	27
2.1	Warum ist dieses Modul wichtig? .....	27
2.2	Dialektische Betrachtungsweise .....	27
2.3	Was bedeutet sich verändern? .....	28
2.4	Werte und Ziele .....	31
2.5	Planen lernen .....	35
2.6	Umgang mit dialektischen Dilemmata lernen .....	35
2.7	Lerntheorie .....	38
2.8	Commitment .....	40
2.9	Ernährungsprotokoll führen .....	41
2.10	Kettenanalysen lernen .....	45
2.11	Verhaltensanalyse erlernen .....	47
2.12	Anwendung der Kettenanalyse und der Verhaltensanalyse .....	52
2.13	Verhaltensanalyse mit der Matrix .....	52
3	Modul Achtsamkeit und Akzeptanz .....	57
3.1	Wie kann Achtsamkeit geübt werden? .....	58
3.2	Achtsamkeitsübungen erlernen .....	61
3.3	Achtsamkeitslenkung auf das Essverhalten .....	71

3.4	Anwendung von Achtsamkeit innerhalb der Therapie der Esstörung durch Emotionsregulation .....	77
3.5	Validierungsstrategien erlernen .....	78
3.6	Radikale Akzeptanz .....	80
3.7	Anwendung von Validierung und radikaler Akzeptanz ....	81
<b>4</b>	<b>Modul Gesundes Essverhalten .....</b>	<b>82</b>
4.1	Warum ist dieses Modul wichtig? .....	82
4.2	Warum ist gesundes Essverhalten für emotionale Stabilität wichtig? .....	82
4.3	Ernährungsgrundwissen .....	86
4.4	Normalisierung des Bewegungsverhaltens .....	88
4.5	Abbau von Störfaktoren für gesundes Essverhalten .....	90
4.6	Folgen von gestörtem Essverhalten .....	92
<b>5</b>	<b>Modul Umgang mit Emotionen .....</b>	<b>94</b>
5.1	Warum ist dieses Modul wichtig? .....	94
5.2	Was können Sie lernen? .....	94
5.3	Was wissen wir über Emotionen? .....	94
5.4	Achtsamkeit auf Emotionen .....	100
5.5	Emotionen beeinflussen .....	101
5.6	Emotionen vermeiden? .....	102
5.7	Emotionen akzeptieren, ohne sie zu verändern .....	103
5.8	Mit oder gegen die Emotion handeln? .....	103
5.9	Mitgefühl .....	104
5.10	Wissenswertes über wichtige Emotionen .....	105
5.11	Emotionale Labilität vermindern .....	124
5.12	Anwendung des Moduls »Umgang mit Emotionen« innerhalb der Therapie der Esstörung durch Emotionsregulation .....	130
<b>6</b>	<b>Modul Interpersonelle Fertigkeiten .....</b>	<b>131</b>
6.1	Warum ist dieses Modul wichtig? .....	131
6.2	In folgenden Bereichen und Situationen können Sie üben ...	131
6.3	Was wissen wir über interpersonelle Fertigkeiten? .....	133
6.4	Wie wirken interpersonelle Fertigkeiten? .....	133
6.5	Planung interpersoneller Situationen .....	133
6.6	Wie kann man interpersonelle Fertigkeiten üben? .....	134
6.7	Selbstunsicheres und aggressives Verhalten .....	149
6.8	Schädigende Beziehungen .....	150
6.9	Konfliktbewältigungsstrategien .....	150
6.10	Lernen aus problematischen Interaktionen .....	152
<b>7</b>	<b>Modul Stresstoleranz .....</b>	<b>154</b>
7.1	Prinzipien der Anwendung von Stresstoleranz- Fertigkeiten .....	154

7.2	Anspannung .....	155
7.3	Sport zur Steigerung der Stresstoleranz .....	156
7.4	Thermische Reize zur Steigerung der Stresstoleranz .....	157
7.5	Akustische Reize zur Steigerung der Stresstoleranz .....	157
7.6	Geschmacks- und Geruchsstimuli zur Steigerung der Stresstoleranz .....	157
7.7	Schwierigkeiten bei der Anwendung von Stresstoleranz- Fertigkeiten .....	158
7.8	Sich von Problemverhalten ablenken .....	158
7.9	Aktivitäten aufbauen .....	159
7.10	Aktivitätenliste .....	159
7.11	Imagination eines sicheren Ortes .....	169
7.12	Notfallplan .....	170
7.13	Anwendung von Stresstoleranz-Fertigkeiten im Rahmen der Therapie der Essstörung durch Emotionsregulation .....	171
8	<b>Implementierung des Manuals in verschiedenen Settings .....</b>	<b>172</b>
8.1	Stationäres oder teilstationäres psychotherapeutisches Intensivprogramm .....	172
8.2	Ambulante Einzeltherapie .....	176

## **Teil 2 Grundlagen und Hinweise für die Therapie**

1	<b>Merkmale schwerkranker Patientinnen mit Essstörung .....</b>	<b>179</b>
1.1	Anorexia nervosa, Borderline-Persönlichkeitsstörung und histrionische Persönlichkeitsstörung .....	179
1.2	Anorexia nervosa mit extremem Untergewicht, Major Depression, Zwangsstörung, posttraumatischer Belastungsstörung und Borderline-Persönlichkeitsstörung...	180
1.3	Bulimia nervosa, Major Depression, soziale Phobie, Borderline-Persönlichkeitsstörung und schizotype Persönlichkeitsstörung .....	182
1.4	Binge-Eating-Störung, Borderline-Persönlichkeitsstörung und soziale Phobie .....	183
1.5	Binge-Eating-Störung, Borderline-Persönlichkeitsstörung, Cannabisabhängigkeit und Alkoholmissbrauch .....	184
2	<b>Rationale für den Ansatzpunkt Emotionsregulation in der Therapie der Essstörung .....</b>	<b>186</b>
2.1	Emotionsregulation und Essstörung: empirische Befunde...	186
3	<b>Theoretische Grundlagen der Behandlung .....</b>	<b>189</b>
3.1	Grundhaltung des Therapeuten .....	189
3.2	Gestaltung der Rahmenbedingungen der Therapie .....	190
3.3	Therapeutische Techniken .....	198

<b>4</b>	<b>Erläuterungen für Therapeuten zu den Modulen .....</b>	<b>209</b>
4.1	Modul Symptome der Essstörung .....	209
4.2	Modul Selbstmanagement-Tools .....	209
4.3	Modul Achtsamkeit und Akzeptanz .....	210
4.4	Modul Gesundes Essverhalten .....	212
4.5	Modul Umgang mit Emotionen .....	213
4.6	Modul Interpersonelle Fertigkeiten .....	218
4.7	Modul Stresstoleranz .....	220
<b>5</b>	<b>Essstörung – Basiswissen für den Therapeuten .....</b>	<b>224</b>
5.1	Die spezifische Psychopathologie von Essstörungen .....	224
5.2	Screening auf das Vorliegen einer Essstörung .....	225
5.3	Der diagnostische Prozess bei Verdacht auf eine Essstörung .....	226
5.4	Medizinische Diagnostik bei Essstörung .....	239
<b>6</b>	<b>Essstörung und Komorbidität .....</b>	<b>248</b>
6.1	Epidemiologie von Komorbidität bei Essstörung .....	249
6.2	Besonderheiten der Therapie bei Essstörung und Komorbidität .....	253
	<b>Literatur .....</b>	<b>254</b>
	<b>Stichwortverzeichnis .....</b>	<b>261</b>