

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 Essstörung durch Emotionsregulation	77
3.5	Validierungsstrategien erlernen	78
3.6	Radikale Akzeptanz	80
3.7	Anwendung von Validierung und radikaler Akzeptanz	81
4	Modul Gesundes Essverhalten	82
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
5	Modul Umgang mit Emotionen	94
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 Essstörung durch Emotionsregulation	130
6	Modul Interpersonelle Fertigkeiten	131
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
7	Modul Stresstoleranz	154
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	Implementierung des Manuals in verschiedenen Settings	172
8.1	Stationäres oder teilstationäres psychotherapeutisches Intensivprogramm	172
8.2	Ambulante Einzeltherapie	176

Teil 2 Grundlagen und Hinweise für die Therapie

1	Merkmale schwerkranker Patientinnen mit Essstörung	179
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 schizotyp 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	Rationale für den Ansatzpunkt Emotionsregulation in der Therapie der Essstörung	186
2.1	Emotionsregulation und Essstörung: empirische Befunde...	186
3	Theoretische Grundlagen der Behandlung	189
3.1	Grundhaltung des Therapeuten	189
3.2	Gestaltung der Rahmenbedingungen der Therapie	190
3.3	Therapeutische Techniken	198

4	Erläuterungen für Therapeuten zu den Modulen	209
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
5	Essstörung – Basiswissen für den Therapeuten	224
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
6	Essstörung und Komorbidität	248
6.1	Epidemiologie von Komorbidität bei Essstörung	249
6.2	Besonderheiten der Therapie bei Essstörung und Komorbidität	253
	Literatur	254
	Stichwortverzeichnis	261