

Inhalt

Danksagung zur 1. Auflage	12
Danksagung zur 2. Auflage	13
Danksagung zur 3. Auflage	14
Vorwort	15
Zum Umgang mit dem Manual	17
Teil 1 Therapiemodule	
1 Modul Symptome der Essstörung	21
1.1 Für wen ist das Manual geeignet?	21
1.2 Symptome einer Essstörung	21
1.3 Häufig mit Essstörungen verbundene Probleme (Komorbidität)	26
2 Modul Selbstmanagement-Tools	29
2.1 Warum ist dieses Modul wichtig?	29
2.2 Dialektische Betrachtungsweise	29
2.3 Was bedeutet sich verändern?	30
2.4 Werte und Ziele	33
2.5 Planen lernen	36
2.6 Umgang mit dialektischen Dilemmata lernen	37
2.7 Lerntheorie	40
2.8 Commitment	42
2.9 Ernährungsprotokoll führen	43
2.10 Kettenanalysen lernen	46
2.11 Verhaltensanalyse erlernen	48
2.12 Anwendung der Kettenanalyse und der Verhaltensanalyse ...	54
2.13 Verhaltensanalyse mit der Matrix	54
3 Modul Achtsamkeit und Akzeptanz	59
3.1 Wie kann Achtsamkeit geübt werden?	59
3.2 Achtsamkeitsübungen erlernen	63

3.3	Achtsamkeitslenkung auf das Essverhalten	73
3.4	Anwendung von Achtsamkeit innerhalb der Therapie der Esstörung durch Emotionsregulation	80
3.5	Validierungsstrategien erlernen	80
3.6	Radikale Akzeptanz	83
3.7	Anwendung von Validierung und radikaler Akzeptanz	83
4	Modul Gesundes Essverhalten	84
4.1	Warum ist dieses Modul wichtig?	84
4.2	Warum ist gesundes Essverhalten für emotionale Stabilität wichtig?	84
4.3	Ernährungsgrundwissen	88
4.4	Normalisierung des Bewegungsverhaltens	90
4.5	Abbau von Störfaktoren für gesundes Essverhalten	92
4.6	Folgen von gestörtem Essverhalten	94
5	Modul Umgang mit Emotionen	96
5.1	Warum ist dieses Modul wichtig?	96
5.2	Was können Sie lernen?	96
5.3	Was wissen wir über Emotionen?	96
5.4	Achtsamkeit auf Emotionen	105
5.5	Probleme mit Emotionsvermeidung	106
5.6	Emotionen akzeptieren, ohne sie zu verändern	107
5.7	Entgegengesetztes Handeln: Mit oder gegen die Emotion handeln?	107
5.8	Mitgefühl	108
5.9	Wissenswertes über wichtige Emotionen	109
5.10	Emotionale Labilität vermindern	132
5.11	Emotionale Feinkörnigkeit erhöhen	134
5.12	Interpersonelle Emotionsregulation nutzen	142
5.13	Anwendung des Moduls »Umgang mit Emotionen« innerhalb der Therapie der Esstörung durch Emotionsregulation	143
6	Modul Interpersonelle Fertigkeiten	144
6.1	Warum ist dieses Modul wichtig?	144
6.2	In folgenden Bereichen und Situationen können Sie üben ..	144
6.3	Was wissen wir über interpersonelle Fertigkeiten?	146
6.4	Wie wirken interpersonelle Fertigkeiten?	146
6.5	Planung interpersoneller Situationen	146
6.6	Wie kann man interpersonelle Fertigkeiten üben?	147
6.7	Selbstunsicheres und aggressives Verhalten	162
6.8	Schädigende Beziehungen	163
6.9	Konfliktbewältigungsstrategien	163
6.10	Lernen aus problematischen Interaktionen	165

7	Modul Stresstoleranz	167
7.1	Prinzipien der Anwendung von Stresstoleranz-Fertigkeiten ..	167
7.2	Anspannung	168
7.3	Sport zur Steigerung der Stresstoleranz	169
7.4	Thermische Reize zur Steigerung der Stresstoleranz	170
7.5	Akustische Reize zur Steigerung der Stresstoleranz	170
7.6	Geschmacks- und Geruchsstimuli zur Steigerung der Stresstoleranz	170
7.7	Schwierigkeiten bei der Anwendung von Stresstoleranz- Fertigkeiten	171
7.8	Sich von Problemverhalten ablenken	171
7.9	Aktivitäten aufbauen	172
7.10	Aktivitätenliste	172
7.11	Imagination eines sicheren Ortes	182
7.12	Notfallplan	183
7.13	Anwendung von Stresstoleranz-Fertigkeiten im Rahmen der Therapie der Essstörung durch Emotionsregulation	184
8	Implementierung des Manuals in verschiedene Settings	185
8.1	Stationäres oder teilstationäres psychotherapeutisches Intensivprogramm	185
8.2	Ambulante Einzeltherapie	189

Teil 2 Grundlagen und Hinweise für die Therapie

1	Merkmale schwerkranker Patientinnen mit Essstörung	193
1.1	Anorexia nervosa, Borderline-Persönlichkeitsstörung und histrionische Persönlichkeitsstörung	193
1.2	Anorexia nervosa mit extremem Untergewicht, Major Depression, Zwangsstörung, posttraumatischer Belastungsstörung und Borderline-Persönlichkeitsstörung	194
1.3	Bulimia nervosa, Major Depression, soziale Phobie, Borderline-Persönlichkeitsstörung und schizotype Persönlichkeitsstörung	196
1.4	Binge-Eating-Störung, Borderline-Persönlichkeitsstörung und soziale Phobie	197
1.5	Binge-Eating-Störung, Borderline-Persönlichkeitsstörung, Cannabisabhängigkeit und Alkoholmissbrauch	198
1.6	Bulimia nervosa als Notfall	199
1.7	Bulimia nervosa und Diabetes	200
1.8	Bulimia nervosa und Hypokaliämie	201
1.9	Anorexia nervosa und ein »Bagateltrauma«	202
1.10	Subklinische Anorexia nervosa in der Kinderwunschsprechstunde	203
1.11	Bulimia nervosa und Zahnprobleme	204

1.12	Anorexia nervosa in der Adoleszenz	204
1.13	Anorexia nervosa bei einer Leistungssportlerin	205
1.14	Anorexia nervosa und Depression	206
1.15	Anorexia nervosa und histrionische Persönlichkeitsstörung ..	208
1.16	Anorexia nervosa und asketische Ideale	209
1.17	Bulimia nervosa	210
1.18	Subklinische Anorexia nervosa bei einem Mann	211
1.19	Bulimia nervosa und vermeidende Persönlichkeitsstörung ...	212
2	Rationale für den Ansatzpunkt Emotionsregulation in der Therapie der Essstörung	213
2.1	Emotionsregulation und Essstörung: empirische Befunde	213
3	Theoretische Grundlagen der Behandlung	216
3.1	Grundhaltung des Therapeuten	216
3.2	Gestaltung der Rahmenbedingungen der Therapie	217
3.3	Therapeutische Techniken	225
4	Erläuterungen für Therapeuten zu den Modulen	236
4.1	Modul Symptome der Essstörung	236
4.2	Modul Selbstmanagement-Tools	236
4.3	Modul Achtsamkeit und Akzeptanz	237
4.4	Modul Gesundes Essverhalten	239
4.5	Modul Umgang mit Emotionen	240
4.6	Modul Interpersonelle Fertigkeiten	245
4.7	Modul Stresstoleranz	248
5	Essstörung – Basiswissen für den Therapeuten	251
5.1	Die spezifische Psychopathologie von Essstörungen	251
5.2	Screening auf das Vorliegen einer Essstörung	252
5.3	Der diagnostische Prozess bei Verdacht auf eine Essstörung..	253
5.4	Medizinische Diagnostik bei Essstörung	260
6	Nützliches medizinisches Hintergrundwissen in der Behandlung von Essstörungen	269
6.1	Energiestoffwechsel bei Mangelernährung	269
6.2	Hypercortisolismus	271
6.3	Niedriges-T3-Syndrom	271
6.4	Sexualhormone bei Essstörung	272
6.5	Essstörung und Infertilität	272
6.6	Essstörung und Schwangerschaft	273
6.7	Anorexia nervosa und Wachstumsfaktoren	273
6.8	Anorexia nervosa und Knochendichte	273
6.9	Bulimisches Verhalten, Zähne und Speicheldrüsen	274
6.10	Essstörung, hämatologische Komplikationen und Infektionskrankheiten	274

6.11	Essstörung und das Herz	275
6.12	Essstörung und Elektrolytstörungen	275
6.13	Essstörung und Niere	276
6.14	Ödeme beim Beenden von Purging Verhalten	277
7	Essstörung und Komorbidität	278
7.1	Epidemiologie von Komorbidität bei Essstörung	279
7.2	Besonderheiten der Therapie bei Essstörung und Komorbidität	283
	Literatur	284
	Stichwortverzeichnis	289