

Manual der kognitiven Verhaltenstherapie bei Anorexie und Bulimie

Liebe Leserin, lieber Leser,
auf den folgenden Seiten finden Sie die in der Buchausgabe enthaltenen Materialien (geordnet nach den leeren Formularen und den ausgefüllten Beispielen, kapitelweise). Der Inhalt dieser Materialien ist in der Schnellansicht links in Form eines Inhaltsverzeichnisses (»Lesezeichen«) dargestellt und die einzelnen Punkte mittels Anklicken direkt ansteuerbar. Sollte diese Schnellansicht bei Ihnen nicht automatisch angezeigt werden, klicken Sie bitte im Menüpunkt »Anzeige« > »Navigationsfenster« > »Lesezeichen«.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß mit den Materialien.
Ihr Springer-Team



- ▶ Arbeitsblätter leer
- ▶ Arbeitsblätter Beispiele
- ▶ Ernährungsbroschüre

Gruppenregelung

1. Schweigepflicht

Alle persönlichen Informationen, die innerhalb oder außerhalb der Therapieräume bekannt oder untereinander besprochen werden, dürfen weder gegen die Gruppenmitglieder verwendet, noch an Dritte weitergegeben werden.

2. Regelmäßige Teilnahme

Die Gruppenmitglieder verpflichten sich, zu allen Sitzungen pünktlich zu erscheinen. Um die Kontinuität zu wahren, solltest Du maximal an vier Sitzungen im gesamten Therapieverlauf fehlen. Zudem solltest Du vermeiden, zwei Mal in Folge zu fehlen. Bist Du aus einem besonderen Grund verhindert, gibst Du dem entsprechenden Therapeuten Bescheid.

3. Jeder ist für sich selbst verantwortlich

Übernimm die Verantwortung dafür, was Du selbst aus dieser Stunde machen und mitnehmen willst. Richte Dich deshalb nach Deinen Bedürfnissen im Hinblick auf das Thema. Traue Dich, Deine Gefühle und Gedanken auszusprechen. Bestimme selbst, wann und was Du sagen willst. Die anderen Gruppenmitglieder sind ebenso für sich verantwortlich und werden es Dir schon mitteilen, wenn sie etwas anders wollen als Du.

4. Zeige Dich als Person und sprich von „ICH“ anstelle von „man“ oder „wir“

Sprich nicht von „man“ oder „wir“, weil Du Dich hinter diesen Sätzen gut verstecken kannst und die Verantwortung nicht für das zu tragen brauchst, was Du sagst. Mit „man“ oder „wir“ sprichst Du außerdem für andere mit, obwohl Du nicht weißt, ob es von den anderen erwünscht ist bzw. ob Deine Meinung von anderen geteilt wird.

5. Sprich andere Gruppenteilnehmer direkt an und gib direkte Rückmeldung

Wenn Du jemandem aus der Gruppe etwas mitteilen willst, sprich ihn direkt an und zeige ihm durch Blickkontakt und Nennung des Namens, dass Du ihn meinst. Rede nicht über einen Dritten zu einem anderen, und sprich nicht zur Gruppe, wenn Du einen bestimmten Menschen meinst. Äußere Dich dabei nicht in bewertender Weise und vermeide Deutungen und Spekulationen.

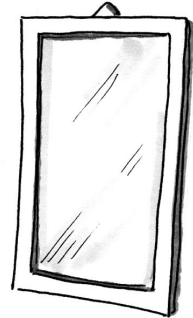
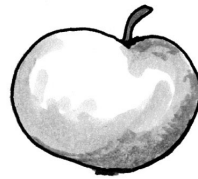
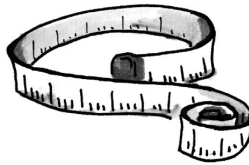
6. Wenn Du eine Rückmeldung erhältst, höre ruhig zu und lasse sie wirken

Versuche nicht gleich, Dich zu verteidigen oder die Sache „klarzustellen“. Denke daran, dass Dein Gegenüber keine objektiven Tatsachen mitteilen kann und soll, sondern nur seine subjektiven Gefühle und Wahrnehmungen.



Symbole meiner Essstörung

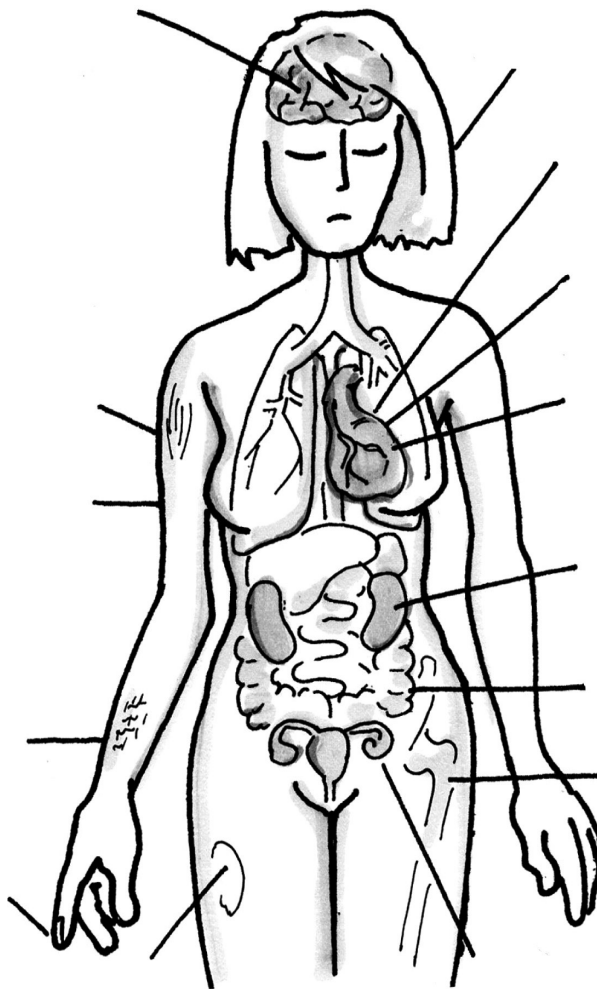
Bitte bringe zur nächsten Gruppensitzung einen Gegenstand (z.B. ein Kleidungsstück, Nahrungsmittel oder Ähnliches) mit, der für Dich ein Symbol Deiner Essstörung darstellt.



Bitte beschreibe, warum Du gerade diesen Gegenstand ausgewählt hast und welche Bedeutung er für Dich hat:

Auswirkungen von Essstörungen auf den Körper und Organe

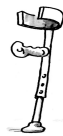
Bitte schreibe an die entsprechenden Stellen in der Skizze, welche körperlichen Folgeerscheinungen der Essstörung Du spüren kannst/Dir bekannt sind.



Briefe an die Essstörung: „Krücke“ und/oder „Hindernis“?

Bitte versuche, die positiven Dinge, die Du mit Deiner Essstörung verbindest, zu betrachten und Deiner Essstörung als „Freundin“ einen Dankesbrief zu schreiben. Betrachte auch die negativen Folgen und Hindernisse, die durch Deine Essstörung entstanden sind. Schreibe Deiner Essstörung einen Brief, in dem Du Deiner „Feindin“ offen die Meinung sagst.

Liebe Freundin,



Du Feindin,



„Die Waage“

Bitte trage in die Tabelle ein, welche positiven kurz- und langfristigen Folgen der Essstörung Du siehst/erwartest und inwiefern negative kurz- und langfristige Folgen auftreten/aufreten könnten.

Beurteile die einzelnen Punkte in Ihrer Wichtigkeit auf einer Skala von 0 bis 100. Wenn Du alles ausgefüllt hast, überlege gemeinsam mit Deinem Therapeuten unter Betrachtung aller Punkte, in welche Richtung die Waage für Dich ausschlägt. Wenn möglich, beziffere für jede Waagschale ein Gewicht.

Positiv kurzfristig:

W

Negativ kurzfristig:

W

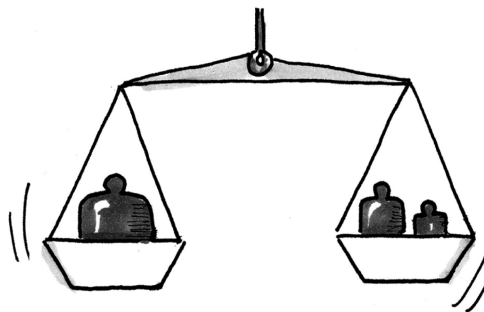
Positiv langfristig:

W

Negativ langfristig:

W

W= Wichtigkeit (von 1 bis 100)



Familiäre Beziehungen

Überlege zunächst, welche Personen Du in Deiner Kindheit-/Jugendzeit als prägend erlebt hast. Diese trägst Du in die Kästchen auf der linken Seite ein. Beschreibe dann für jede dieser Personen die hervorstechendsten Eigenschaften, die Du mit der Person in Verbindung bringst. Überlege dann, wie die Beziehung zwischen Dir und der jeweiligen Person gestaltet war und wie die Beziehungen der Personen untereinander aussahen. Bitte zeichne die Personen und die Beziehung aller Personen untereinander in den rechten Kasten. Du kannst diese Personen so anordnen, wie Du deren Position im Familiensystem erlebt hast (bspw. hierarchisch oder auf einer Ebene stehend). Trage dann ein, wie Du die Beziehungen mit den einzelnen Personen bzw. zwischen den betreffenden Personen untereinander erlebt hast. Positive bzw. stabile Beziehungen stellst Du mit einer durchgezogenen Linie dar, konfliktbehaftete mit einer gestrichelten Linie. Je intensiver Du die Beziehung erlebt hast (positiv oder negativ), desto dicker machst Du den Pfeil. Es kann auch positive und negative Verbindungslinien zwischen zwei Personen geben.



----- Konfliktbehaftete Verbindung
 ——— Positive & stabile Beziehung

VATER:

MUTTER:

GESCHWISTER:

SONSTIGE
VERWANDTE:

Lernerfahrungen und Lebensregeln

Was habe ich gelernt?

Lernerfahrungen mit Familie, Freunden und Schulkameraden wie auch der Einfluss gesellschaftlicher Normen spielen eine Rolle bei der Entwicklung von Essstörungen, beispielsweise kann Perfektionismus gut sein, um gute Leistungen zu erbringen. Er wird aber dann schädlich, wenn zur Erfüllung der eigenen Ansprüche ständig eigene Leistungsgrenzen überschritten werden müssen. Bitte trage hier ein, welche Erfahrungen Du im Laufe des Lebens gemacht hast und welche Regeln und Konsequenzen sich daraus entwickelt haben.

Lernerfahrung/Modell



Regel/Konsequenz

Lernerfahrung/Modell



Regel/Konsequenz

Lernerfahrung/Modell



Regel/Konsequenz

Lernerfahrung/Modell



Regel/Konsequenz



Erfahrungen mit dem Körper

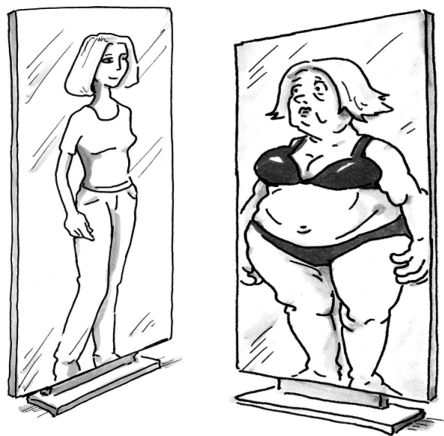
Trage bitte auf diesem Arbeitsblatt die Erfahrungen ein, die Du mit Deinem Körper im bisherigen Lebensverlauf gemacht hast. Dazu gehören die Entwicklung des Körpergewichts sowie negative und positive Erfahrungen in der Kindheit wie Reaktionen der Eltern/von Freunden auf Deinen Körper und Erfahrungen mit Sport/Bewegung. Lass Dir Zeit beim Nachdenken und notiere die Dinge, die Dir einfallen.

Entwicklung des Körpergewichts

Reaktion der Eltern

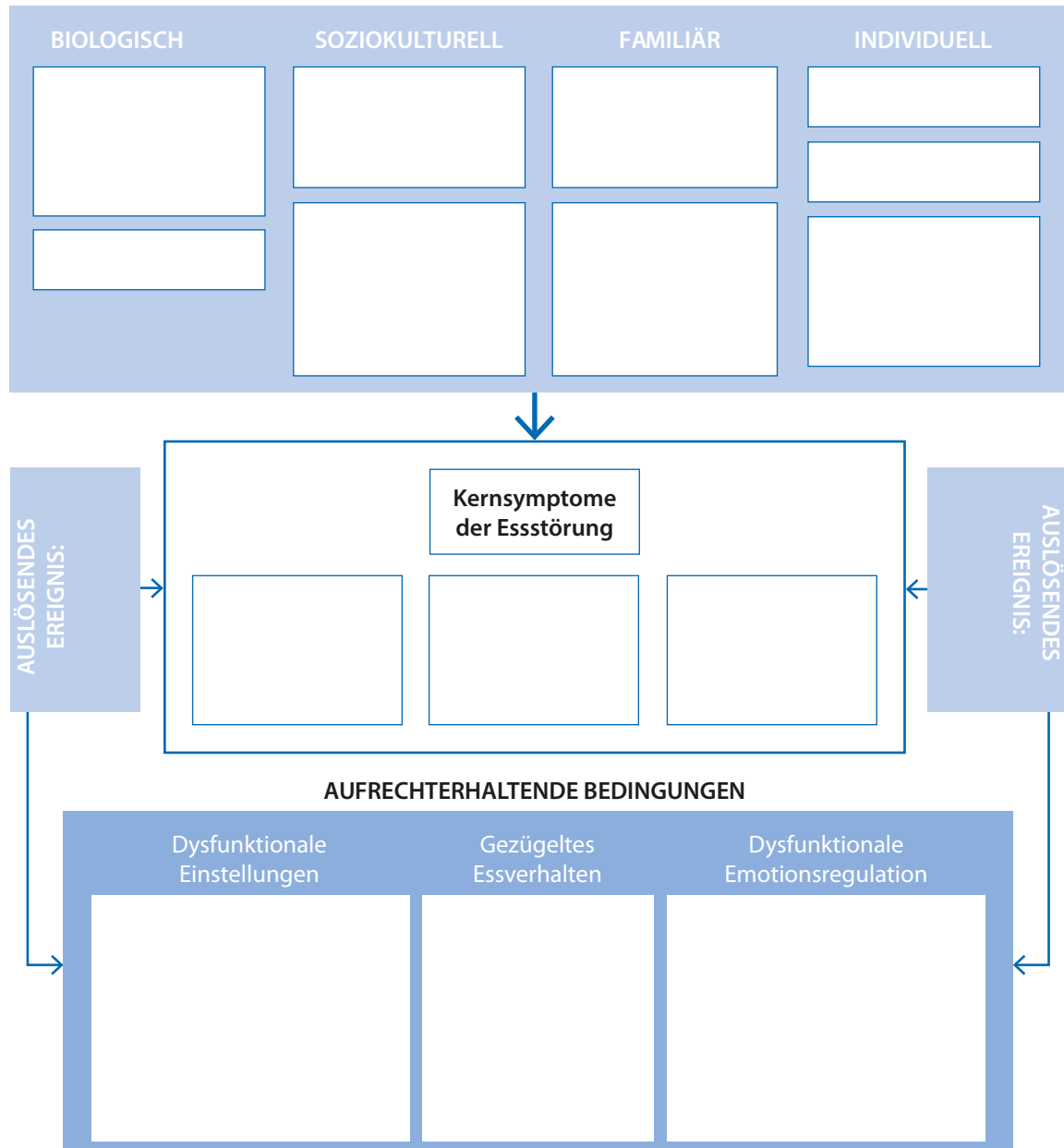
Reaktionen von Freunden

Sportliche Aktivität



Entstehungsbedingungen

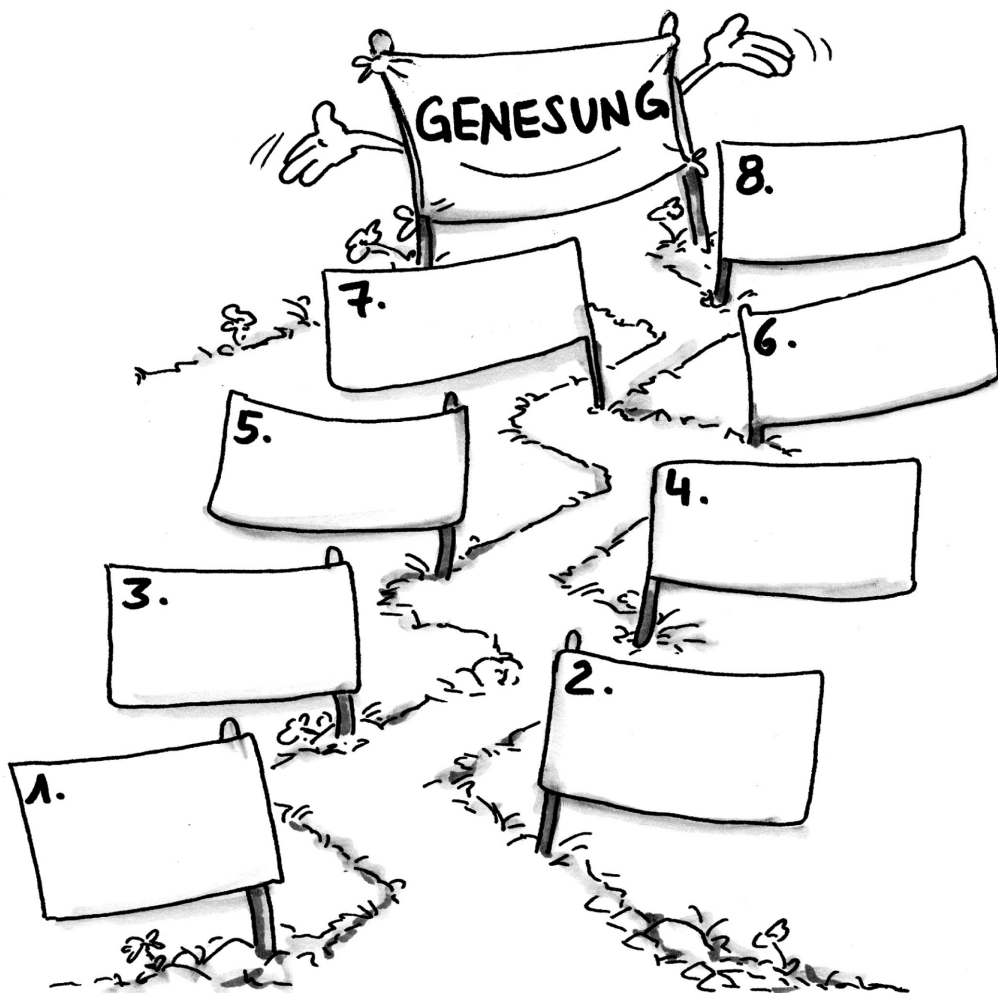
Bitte trage in dieses Modell die individuellen Faktoren zur Entstehung, Auslösung und Aufrechterhaltung Deiner Essstörung ein!



Weg zur Genesung

Bitte überlege zunächst, was es für Dich heißt, gesund zu werden. Woran würdest Du beispielsweise merken, dass Du keine Essstörung mehr hast. Notiere Dir Deine Gedanken:

Überlege nun, welche Schritte notwendig sind, um die genannten Punkte zu erreichen. Diese Schritte sind die sogenannten „Meilensteine“ auf Deinem Weg zum Ziel. Zeichne jetzt einen Weg mit der Genesung als Ziel und trage Deine Meilensteine ein.



Folgen von Diäten

Überlege, wie Du Dich während Deines Diätverhaltens gefühlt hast.

- Welche körperlichen Veränderungen hast Du an Dir bemerkt?
- Wie hat sich die andauernde Diät auf Dein seelisches Befinden ausgewirkt?



Bitte trage die Punkte in die entsprechenden Kästchen unten ein.

Körperlich:

Seelisch:

Anamnestiche Gewichtsverlaufskurve

Körpergewicht in kg

A full-page view of a blank sheet of graph paper. The grid consists of 20 vertical columns and 18 horizontal rows, creating a uniform pattern of small squares across the entire page. There are no margins, text, or other markings present.

LEBENSJAHRÉ

Manual der kognitiven Verhaltenstherapie bei Anorexie und Bulimie

Arbeitsblatt 9.3
Essprotokoll
Seite 1

Essprotokoll

Zeit Von ... bis	Gedanken (vor dem Essen)	Gefühle (vor dem Essen)	H	Art und Menge der Nahrung	Gedanken (nach dem Essen)	Gefühle (nach dem Essen)	H	E	G
		FRÜHSTÜCK							
		ZWISCHENMAHLZEIT							
		MITTAGESSEN							
		ZWISCHENMAHLZEIT							
		ABENDESSEN							
		SNACK							
Getränke:							Sportliche Betätigung:		

© 2014, Springer-Verlag Berlin Heidelberg. Aus: Legenbauer T, Vocks S: Manual der KVT bei Anorexie und Bulimie

Maßnahmen zur Strukturierung des Essverhaltens

Bitte trage im Folgenden ein, was Du in der kommenden Woche unternehmen willst, um Dein Essverhalten zu verbessern.

Maßnahmen zur Vorbereitung der Mahlzeit



Maßnahmen während der Mahlzeit





Etablierung eines neuen Ernährungsverhaltens

Bitte überlege, welche Ernährungsregeln Dein Essverhalten bislang gesteuert haben. Schreibe diese auf. Überlege, wie Du Deine bisherigen Regeln ändern kannst, um zu einem ausgewogenen und ausreichenden Ernährungsplan zu kommen.



Alte Ernährungsregel:



Neue Regel:

Alte Ernährungsregel:



Neue Regel:

Alte Ernährungsregel:



Neue Regel:

Alte Ernährungsregel:



Neue Regel:

Verbote und Gebote

Bitte trage unten in die Tabelle ein, welche Nahrungsmittel Du Dir verbietest, und gib eine kurze Begründung für das Verbot an.

Verfahre entsprechend in der zweiten Tabelle mit den Nahrungsmitteln, die Du Dir erlaubst, und begründe dies ebenfalls.

Verboten ist/sind ...	Begründung

Erlaubt ist/sind ...	Begründung

Behandlungsvertrag Stufe 1

zwischen _____ (Name des/der Patienten/-in) und _____
 _____ (Name des/der Therapeuten/-in) über die Teilnahme am Essstörungenbehandlungskonzept
 der _____ (Name der Praxis/Klinik).

1. Ich bin damit einverstanden, dass ich nach dem Behandlungskonzept für Essstörungen ambulant/stationär in der _____ (Name der Praxis/Klinik) behandelt werde.
 Das Konzept wurde mir erklärt. Wenn ich etwas nicht verstehe, frage ich nach.
2. Ich habe verstanden, dass, um gesund zu werden, der erste Schritt in der Behandlung eine Gewichtszunahme ist, bei der mich das folgende Programm unterstützen soll.
3. Mein gesundes Zielgewicht wird anhand eines BMI von _____ kg/m² berechnet. Das entspricht bei mir einem Gewicht von _____ kg. Um dieses Gewicht zu erreichen, werde ich während der Behandlung _____ kg zunehmen.

Das Programm beinhaltet folgende Punkte: (Zutreffendes bitte ankreuzen)

- Ich nehme wöchentlich mindestens _____ g zu und bleibe in *Stufe 1* bis ich _____ kg zugenommen habe und _____ kg wiege.
- Zur Unterstützung bei der Gewichtszunahme werde ich zweimal wöchentlich von _____ (Name des Wiegenden bspw. Hausarzt/Stationsteammitglied) gewogen. Bei stationären Maßnahmen erfolgt das Wiegen nüchtern vor dem Frühstück. Es kann bei Bedarf zusätzlich auch unangekündigt gewogen werden. (Nicht zutreffendes bitte streichen).
- Die Mahlzeiten werden in Absprache mit dem/der Therapeuten/in (ggf. Ernährungsberater/in) zusammengestellt (ggf. bei stationärer Behandlung begleitet). Ich verpflichte mich, die Mahlzeiten einzunehmen und die vorgegebene Menge aufzuessen. (Bei stationären Patientinnen: Nach den Mahlzeiten werde ich _____ min durch die Mitarbeiter begleitet).
- Ich verzichte auf Sport und übermäßige Bewegung. (Bei stationären Patientinnen bei Bedarf: Ich habe zunächst keinen Ausgang).
- Eine Auswahl an möglichen Belohnungen lege ich vor Beginn des Stufenplans gemeinsam mit dem/der Therapeuten/in fest. Bei erfolgreicher Gewichtszunahme (\geq _____ g/Woche), wähle ich aus dieser Liste eine Belohnung aus (s. Arbeitsblatt 9.9: Belohnung).
- Wenn ich die Gewichtszunahme von mind. _____ g/Woche nicht geschafft habe, bekomme ich keine neue Belohnung. Gegebenenfalls müssen bewegungsintensive Belohnungen angepasst werden. Passiert das mehrmals, ist
 - _____
 - _____
 - _____
- Bei ambulant behandelten Patientinnen: ggf. ist eine stationäre Aufnahme angezeigt.

Ort, Datum_____
(Patient/in)_____
(Therapeut/in)

Behandlungsvertrag Stufe 2

zwischen _____ (Name des/der Patienten/-in) und _____
 _____ (Name des/der Therapeuten/-in) über die Teilnahme am Essstörungenbehandlungskonzept
 der _____ (Name der Praxis/Klinik).

1. Ich bin damit einverstanden, dass ich nach dem Behandlungskonzept für Essstörungen ambulant/stationär in der _____ (Name der Praxis/Klinik) behandelt werde. Das Konzept wurde mir erklärt. Wenn ich etwas nicht verstehe, frage ich nach.
2. Ich habe verstanden, dass, um gesund zu werden, der erste Schritt in der Behandlung eine Gewichtszunahme ist, bei der mich das folgende Programm unterstützen soll.
3. Mein gesundes Zielgewicht wird anhand eines BMI von _____ kg/m² berechnet. Das entspricht bei mir einem Gewicht von _____ kg. Um dieses Gewicht zu erreichen, werde ich während der Behandlung _____ kg zunehmen.

Das Programm beinhaltet folgende Punkte: (Zutreffendes bitte ankreuzen)

- Ich nehme wöchentlich mindestens _____ g zu und bleibe in Stufe 2 bis ich _____ kg zugenommen habe und _____ kg wiege.
- Zur Unterstützung bei der Gewichtszunahme werde ich zweimal wöchentlich von _____ (Name des Wiegenden bspw. Hausarzt/Stationsteammitglied) gewogen. Bei stationären Maßnahmen erfolgt das Wiegen nüchtern vor dem Frühstück. Es kann bei Bedarf zusätzlich auch unangekündigt gewogen werden. (Nicht zutreffendes bitte streichen).
- Die Mahlzeiten werden in Absprache mit dem/der Therapeuten/in (ggf. Ernährungsberater/in) zusammengestellt (ggf. bei stationärer Behandlung begleitet). Es werden auch Lebensmittel eingebaut, die ich mir bisher verboten habe. Ich verpflichte mich, die Mahlzeiten einzunehmen und die vorgegebene Menge zu essen. (Bei stationären Patientinnen bei Bedarf: Nach den Mahlzeiten werde ich _____ min durch die Mitarbeiter begleitet).
- Ich führe Sport und übermäßige Bewegung nur eingeschränkt aus. (Bei stationären Patientinnen bei Bedarf: Ich habe nur eingeschränkten Ausgang).
- Eine Auswahl an möglichen Belohnungen lege ich vor Beginn des Stufenplans gemeinsam mit dem/der Therapeuten/in fest. Bei erfolgreicher Gewichtszunahme (\geq _____ g/Woche), wähle ich aus dieser Liste eine Belohnung aus (s. Arbeitsblatt 9.9: Belohnung).
- Wenn ich die Gewichtszunahme von mind. _____ g/Woche nicht geschafft habe, bekomme ich keine neue Belohnung. Gegebenenfalls müssen bewegungsintensive Belohnungen angepasst werden. Passiert das mehrmals, ist
 - _____
 - _____
 - _____
- Bei ambulant behandelten Patientinnen: ggf. ist eine stationäre Aufnahme angezeigt.

Ort, Datum

(Patient/in)

(Therapeut/in)

Behandlungsvertrag Stufe 3

zwischen _____ (Name des/der Patienten/-in) und _____
 _____ (Name des/der Therapeuten/-in) über die Teilnahme am Essstörungenbehandlungskonzept
 der _____ (Name der Praxis/Klinik).

1. Ich bin damit einverstanden, dass ich nach dem Behandlungskonzept für Essstörungen ambulant/stationär in der _____ (Name der Praxis/Klinik) behandelt werde. Das Konzept wurde mir erklärt. Wenn ich etwas nicht verstehe, frage ich nach.
2. Ich habe verstanden, dass, um gesund zu werden, der erste Schritt in der Behandlung eine Gewichtszunahme ist, bei der mich das folgende Programm unterstützen soll.
3. Mein gesundes Zielgewicht wird anhand eines BMI von _____ kg/m² berechnet. Das entspricht bei mir einem Gewicht von _____ kg. Um dieses Gewicht zu erreichen, werde ich während der Behandlung _____ kg zunehmen.

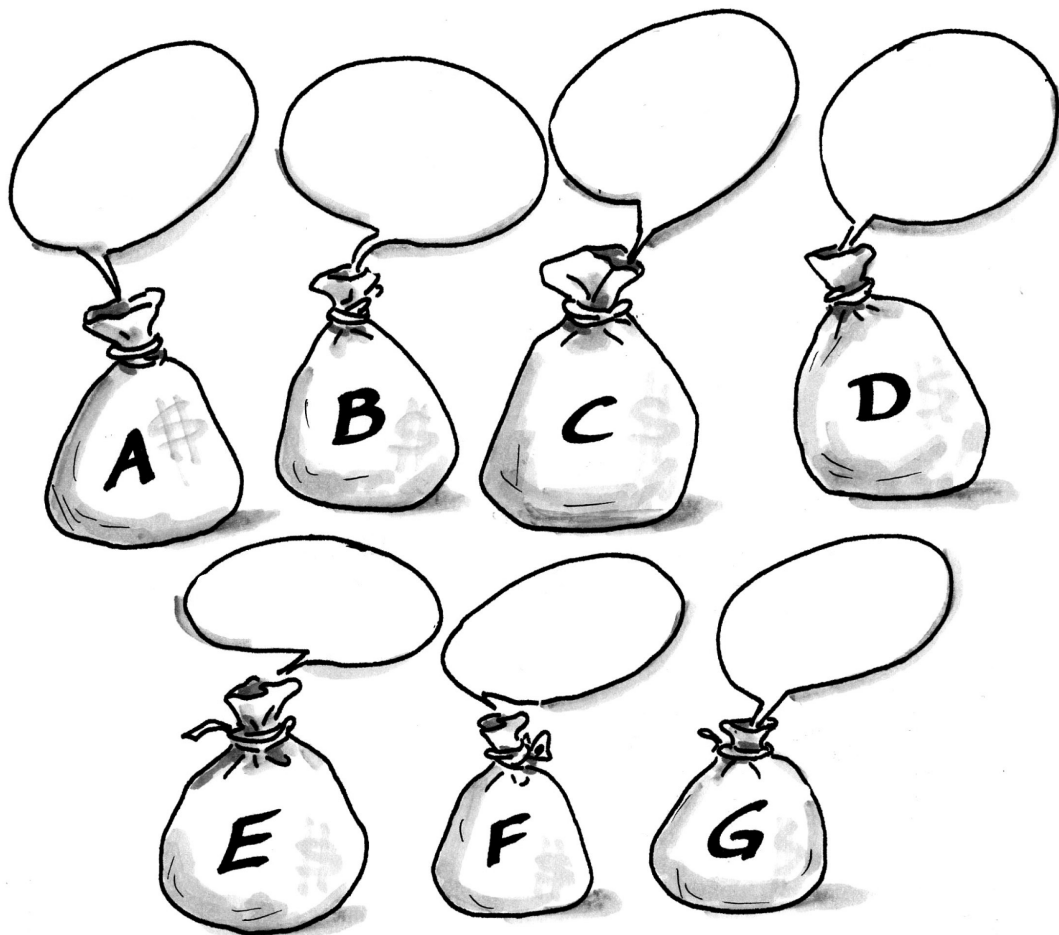
Das Programm beinhaltet folgende Punkte: (Zutreffendes bitte ankreuzen)

- Ich nehme wöchentlich mindestens _____ g zu und bleibe in Stufe 3 bis ich _____ kg zugenommen habe und _____ kg wiege.
- Zur Unterstützung bei der Gewichtszunahme werde ich zweimal wöchentlich von _____ (Name des Wiegenden bspw. Hausarzt/Stationsteammitglied) gewogen. Bei stationären Maßnahmen erfolgt das Wiegen nüchtern vor dem Frühstück. Es kann bei Bedarf zusätzlich auch unangekündigt gewogen werden. (Nicht zutreffendes bitte streichen).
- Ich stelle mir die Mahlzeiten eigenständig zusammen. Bei Bedarf kann ich hierbei Unterstützung durch _____ (Name des/der Therapeuten/-in) erhalten.
- Belohnung: Bei erfolgreicher Gewichtszunahme (\geq _____ g/Woche), bekomme ich 1 Punkt, den ich gemeinsam mit dem/der Therapeuten/in gegen eine Belohnung eintauschen kann (s. Arbeitsblatt 9.9: Belohnung)
- Verfehlen der Gewichtszunahme: Wenn ich die Gewichtszunahme von mind. _____ g/pro Woche nicht geschafft habe, bekomme ich keine neue Belohnung. Ggf. müssen bewegungsintensive Belohnungen angepasst werden. Passiert das mehrmals, ist
 - _____
 - _____
 - _____
- Bei ambulant behandelten Patientinnen: ggf. ist eine stationäre Aufnahme angezeigt.

Ort, Datum_____
(Patient/in)_____
(Therapeut/in)

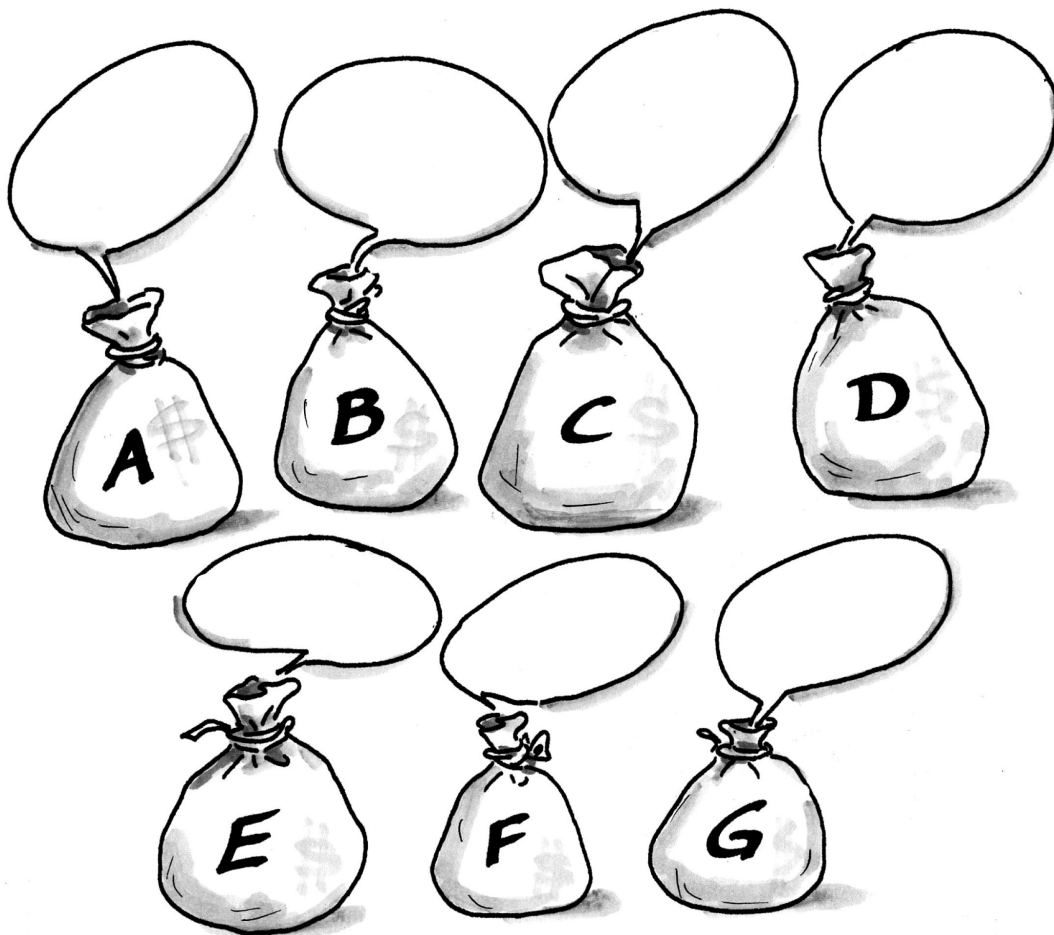
Belohnungen

In die unten stehenden Säckchen können Belohnungen eingetragen werden, welche während der Zeit des Gewichtszunahmevertrags vom _____ (Datum) durch das Erreichen der vereinbarten Gewichtszunahme eingetauscht werden können. Einmal verdiente Belohnungen bleiben solange bestehen, wie zumindest das Gewicht gehalten wird. Bei einer Gewichtsabnahme wird der/die Therapeut/in mit Dir gemeinsam überlegen, ob eine der bis dahin verdienten Belohnungen angepasst oder reduziert werden muss. Nimmst Du weiter an Gewicht zu, kommt zu den bereits bestehenden Belohnungen jeweils eine weitere hinzu.



Belohnungen

In die unten stehenden Säckchen können Belohnungen eingetragen werden, welche während der Zeit des Gewichtszunahmevertrags Stufe _____ vom _____ (Datum) durch das Erreichen der vereinbarten Gewichtszunahme eingetauscht werden können. Einmal verdiente Belohnungen bleiben solange bestehen, wie zumindest das Gewicht gehalten wird. Bei einer Gewichtsabnahme wird der/die Therapeut/in mit Dir gemeinsam überlegen, ob eine der bis dahin verdienten Belohnungen angepasst oder reduziert werden muss. Nimmst Du weiter an Gewicht zu, kommt zu den bereits bestehenden Belohnungen jeweils eine weitere hinzu.





Analyse eines Essprotokolls

Bitte sieh Dir das Essprotokoll an. Mache Dir Notizen dazu, was Dir an dem Protokoll auffällt. Bitte berücksichtige bei der Auswertung folgende Aspekte:



Checkliste	Notizen
– Bestimmte Gedanken und Gefühle vor und nach dem Essen	
– Auslassen von Mahlzeiten	
– Art der Lebensmittel	
– Menge der Lebensmittel	
– Situationale Besonderheiten	
– Abstände zwischen den Mahlzeiten	

Auslöser für Essanfälle

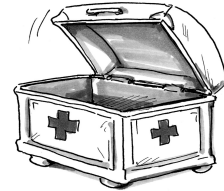
Meine individuellen körperlichen Auslöser für Essanfälle

Meine individuellen seelischen Auslöser für Essanfälle

Meine typischen Auslösesituationen für Essanfälle



Kurzfristige Maßnahmen zur Verhinderung von Essanfällen



**Strategien mit Schwerpunkt
„Gefühle abschwächen“**

**Strategien mit Schwerpunkt
„Von Gefühlen ablenken“**

Allgemeine Strategien zur Verhinderung von Essanfällen

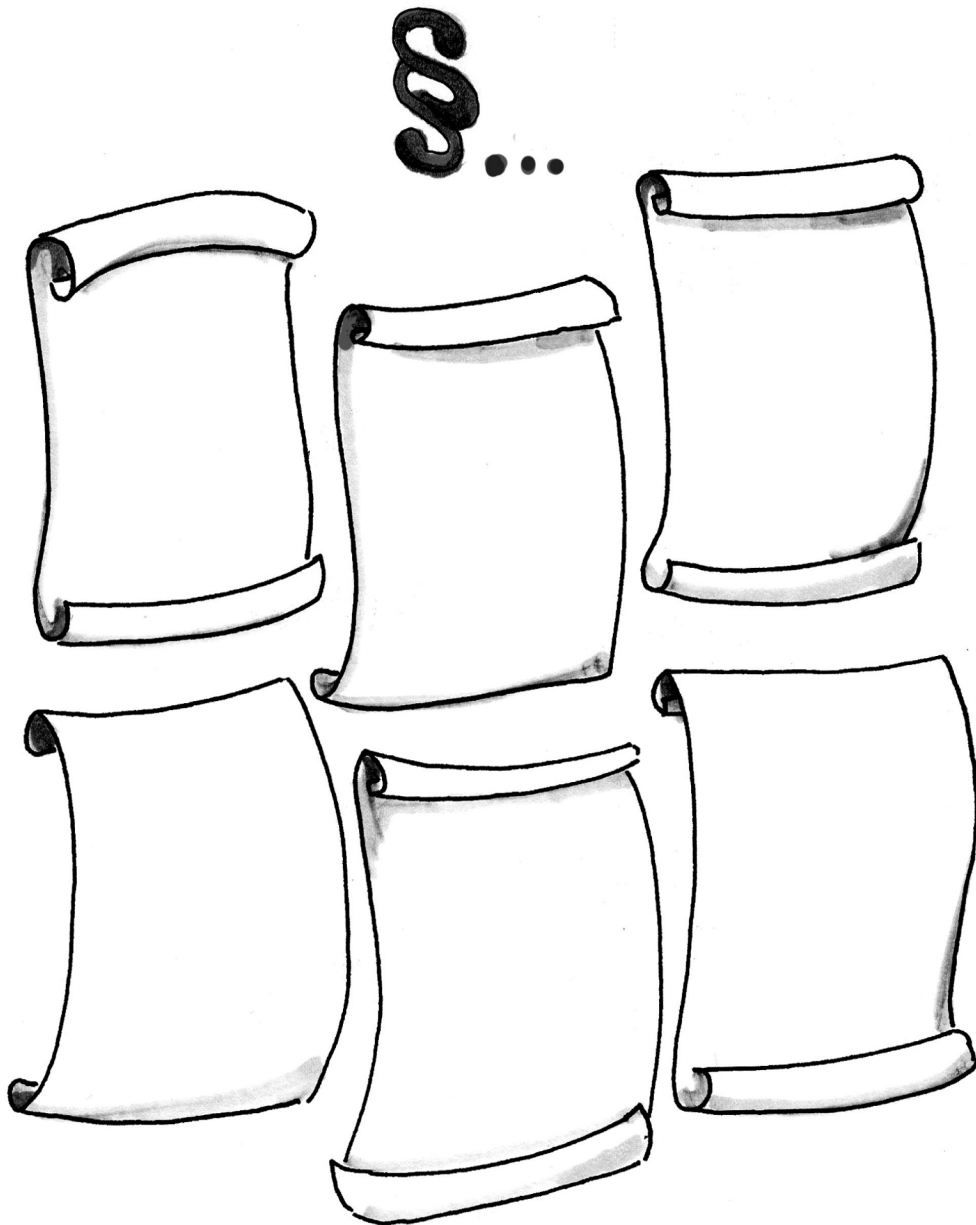
Was mir helfen kann, einen Essanfall zu verhindern:

Wenn es kritisch wird:



Kernüberzeugungen

Füge in die leeren Felder Deine grundlegenden Überzeugungen (sog. Kernüberzeugungen oder Gesetze) ein, die für Dich die Basis Deines Handelns darstellen.



Talkshow

Bitte überlege Dir Pro- bzw. Kontra-Argumente für eine Kernüberzeugung, die Du diskutieren willst. Notiere Deine Argumente.

Kernüberzeugung: _____

PRO

KONTRA



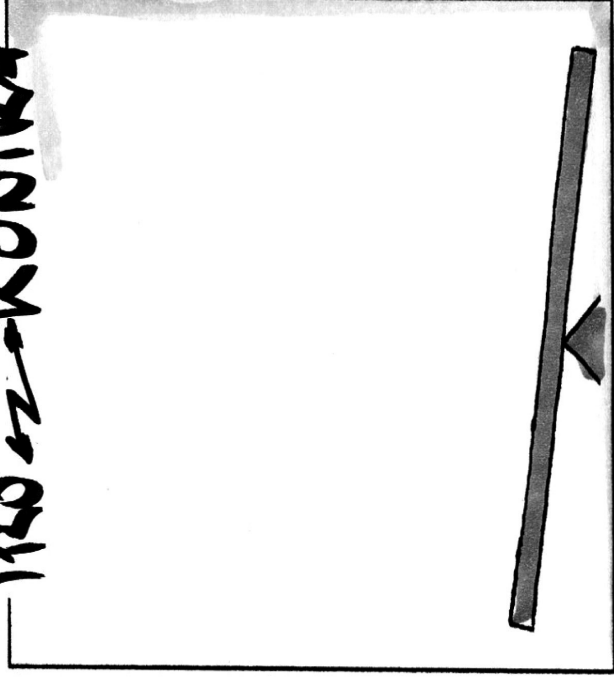
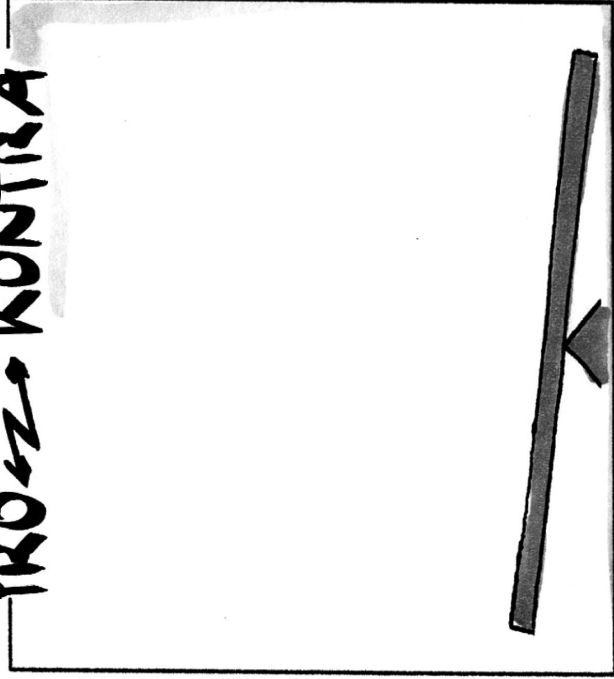
Pro und Kontra


Trage bitte hier zwei Deiner Kernüberzeugungen aus dem Arbeitsblatt „Kernüberzeugungen“ ein. Anschließend überlege, welche Argumente dafür sprechen, diese Überzeugung beizubehalten und welche Argumente dafür sprechen, diese Überzeugung zu ändern.

1. _____ 2. _____

PRO → KONTRA

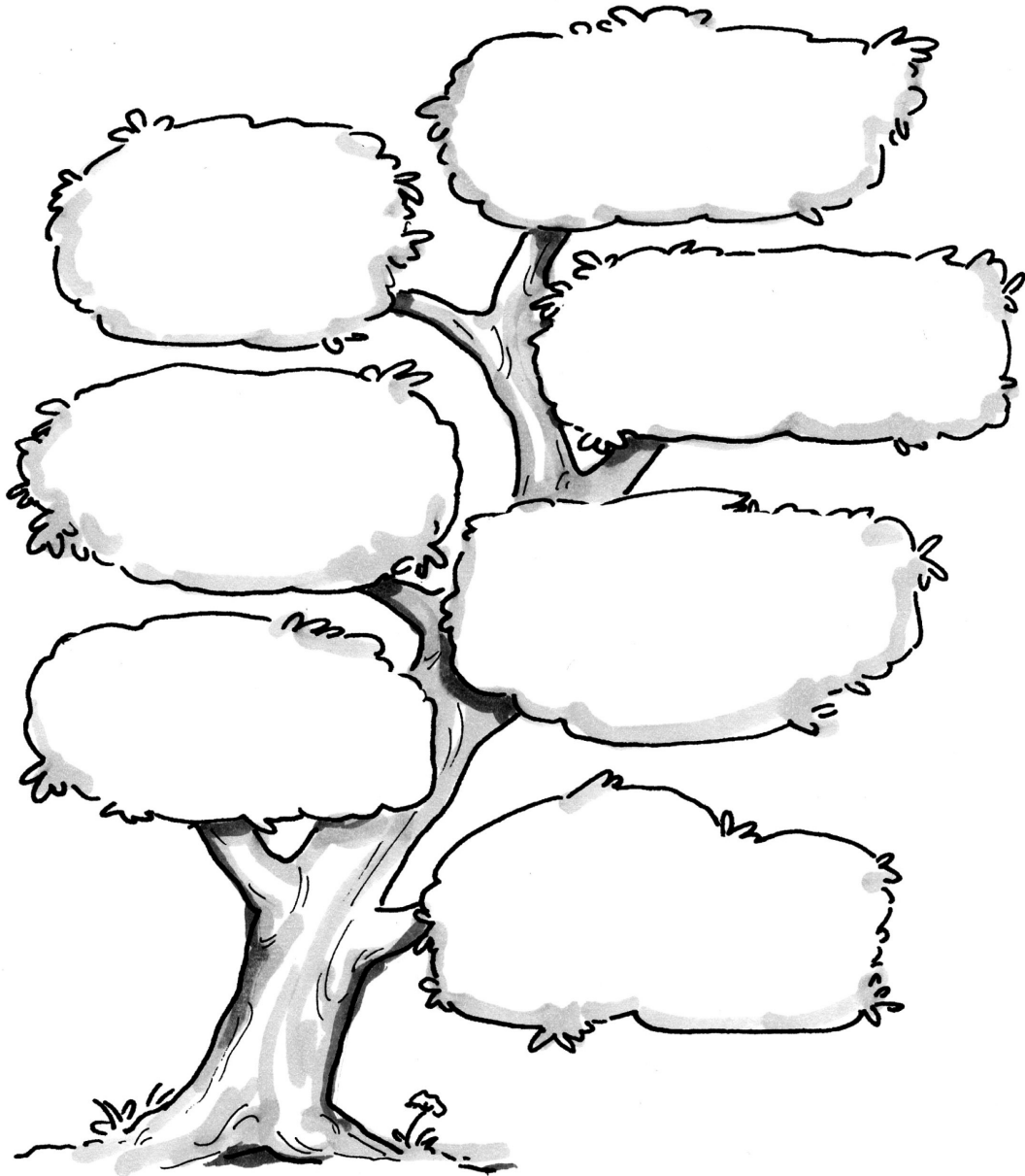
PRO → KONTRA



Manual der kognitiven Verhaltenstherapie bei Anorexie und Bulimie																										
Arbeitsblatt 10.4	Gedankenprotokoll	Seite 1																								
<div><div><h3>Gedankenprotokoll</h3><p>Bitte trage hier im Laufe des Tages alle zwei Stunden ein, was Dir durch den Kopf geht.</p></div><div></div></div> <table><thead><tr><th>Wann</th><th>Wo</th><th>Gedanke</th></tr></thead><tbody><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>			Wann	Wo	Gedanke																					
Wann	Wo	Gedanke																								
© 2014, Springer-Verlag Berlin Heidelberg, Aus: Legenbauer T, Vocks S: Manual der KVT bei Anorexie und Bulimie																										

Automatische Gedanken

Wähle aus dem Gedankenprotokoll einige Gedanken aus, die typischerweise in den Bereichen Figur, Gewicht, Essen, Sport, Leistung auftreten.



Denkfehler

Überlege, welche möglichen Denkfehler bei Dir auftreten können und schreibe ein Beispiel in die entsprechende Kategorie.

Alles-oder-nichts-Denken**Muss-Denken****Selbstschützdenken****Katastrophendenken****Menschwertbestimmungen****Beliebtheitsdenken****Punktesammeln****Versicherungsdenken****Verrenkungen**

Engelchen und Teufelchen

Bitte notiere für Dich nach dem Rollenspiel, welche Argumente vom Engelchen bzw. vom Teufelchen für Dich überzeugend waren und Dir zu einer Neubewertung Deines nicht hilfreichen Gedankens verhelfen könnten.

Nicht-hilfreicher Gedanke: _____



Argumente Teufelchen


Argumente Engelchen

Manual der kognitiven Verhaltenstherapie bei Anorexie und Bulimie

Arbeitsblatt 10.8

Denkste...

Seite 1



Denkste...

Bitte trage einen typischen automatischen Gedanken in die erste Spalte ein und erarbeite mit Hilfe der Fragen in den weiteren Spalten einen möglichen funktionaleren alternativen Gedanken.

Automatischer Gedanke	Denkfehler	Folge	Zielverhalten	Möglicher alternativer Gedanke

© 2014, Springer-Verlag Berlin Heidelberg, Aus: Legenbauer T, Vocks S: Manual der KVT bei Anorexie und Bulimie

Veränderung automatischer Gedanken



Die „Sherlock-Holmes-Methode“

A) Denkfehler finden

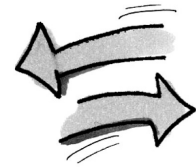
- Schreibe einen negativen Gedanken auf und prüfe, ob dieser möglicherweise einen Denkfehler darstellt.

B) Beweise suchen

- Wähle einen negativen Gedanken aus und suche nach Beweisen, die dem Gedanken entgegenstehen.

Die „Neue-Perspektiven-Methode“

Versuche einmal Deine Situation aus einem anderen Blickwinkel – z. B. den Augen einer guten Freundin – zu betrachten. Überlege, was Du Dir selbst an der Stelle der Freundin raten würdest.



Die „Ich-trau-mich-Methode“

Führe ein Verhaltensexperiment durch. Dies dient Dir dazu, das Zutreffen Deines Gedankens in der Realität zu überprüfen. Beispielsweise könnte der Gedanke: „Wenn ich jetzt noch etwas esse, wiege ich morgen zwei Kilo mehr“ überprüft werden, indem Du die Mahlzeit isst und sie auch bei Dir behältst. So kannst Du herausfinden, ob Du am nächsten Tag tatsächlich, wie erwartet, zwei Kilo mehr wiegst.

Die „Mittelmaßmethode“

Wenn Du zum „Katastrophendenken“ oder „Alles-oder-nichts-Denken“ neigst, könnte es hilfreich sein, Dir zu überlegen, wie ein Mittelmaß aussehen würde. Du könntest die Wahrscheinlichkeit der angenommenen Katastrophe auf einer Skala von 0 bis 100 einschätzen: „Wie wahrscheinlich ist es, dass ich mein Studium nicht schaffe, wenn ich jetzt nicht weiterarbeite?“ und überlegen, wie ein Gedanke aussehen könnte, der bei 50 liegt.



Die „Umfragemethode“

Befrage einmal einen anderen Menschen zu Deinem Problem. Festzustellen, dass andere Menschen ähnliche Probleme haben und ihre Sichtweise kennenzulernen kann helfen, die eigene Sichtweise zu hinterfragen.

Die „Alles-eine-Sache-der-Definition-Methode“

Überprüfe die Begriffe, die Du häufig benutzt, genauer. Was ist z. B. ein „totaler Versager“? Zu überlegen, wie Du ein Merkmal genau definierst, kann helfen zu erkennen, dass Du das Merkmal gar nicht aufweist.



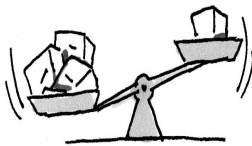


Die „Nett-gesagt-ist-halb-gewonnen-Methode“

Schwäche Deine eigenen Aussagen, indem Du in „nicht-absoluten“ Formulierungen sprichst. Beispielsweise statt „Wie konnte ich nur so blöde sein, diesen Fehler zu machen?“, sagst Du Dir: „Dieser Fehler hätte mir nicht unbedingt passieren sollen“. Dadurch kannst Du eine gemäßigte und neutralere Sichtweise Deines Verhaltens erreichen

Die „Gewusst-wie-Methode“

Orientiere Dich zunächst an Deinem Problem. Überlege, was dazu beigetragen hat, dass es aufgetreten ist. Dadurch kannst Du zu einem neuen Verständnis des Problems kommen. Dies kann auch im Weiteren helfen, einen neuen Weg einer Problemlösung zu beschreiten.

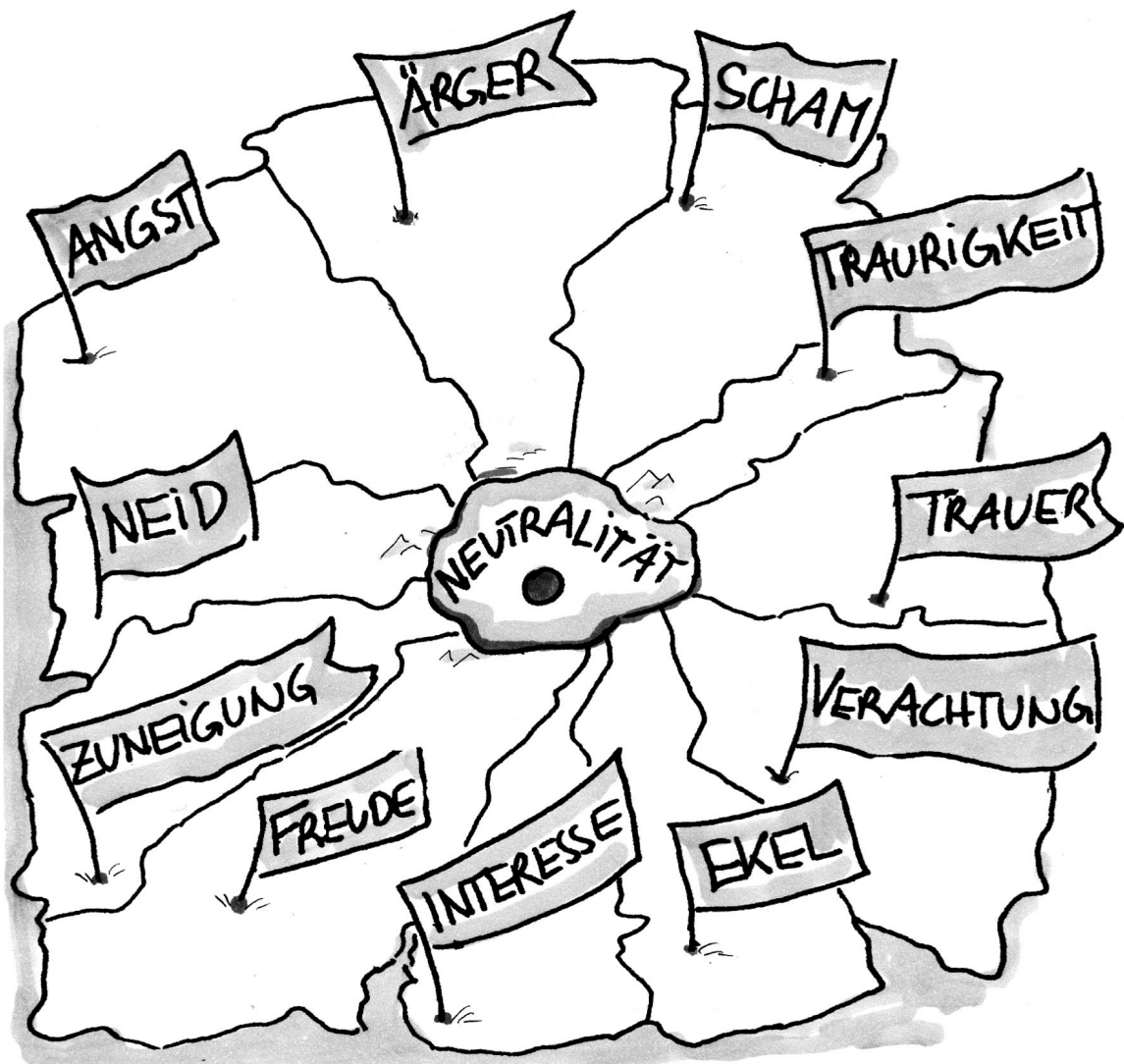


Die „BWLer-Methode“

Überlege einmal, was es Dir nutzt, beispielsweise einen Gedanken zu haben wie „Wenn ich das Essen auslasse, dann werde ich abnehmen“. Der Gedanke hilft Dir möglicherweise kurzfristig, weiter an Gewicht abzunehmen, aber langfristig trägt er auch zur Aufrechterhaltung der Störung bei. Insgesamt sind daher die Kosten größer als der Nutzen.

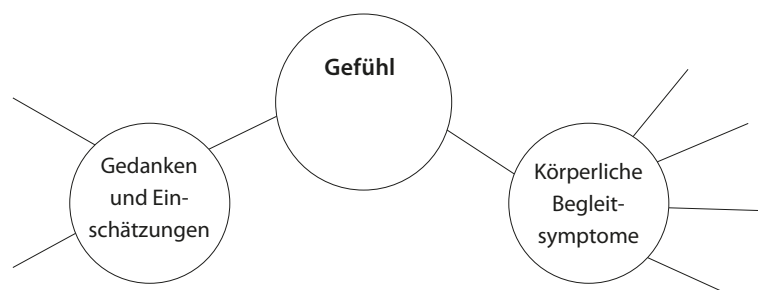
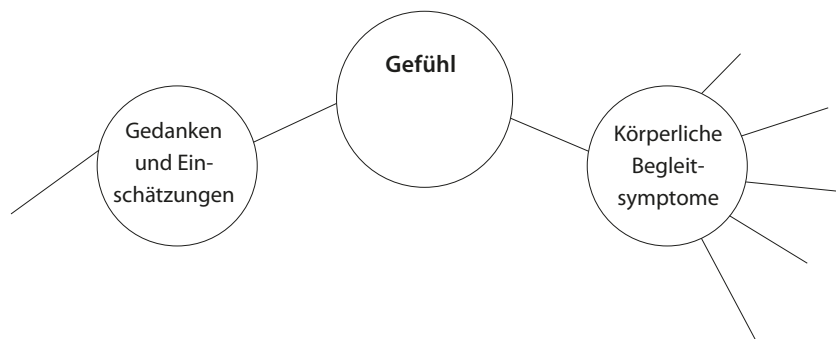
Landkarte der Gefühle

Hier findest Du die „Landkarte der Gefühle“. Dabei stellen folgende (Grund-)Emotionen die Länder dar: Interesse, Ekel, Verachtung, Trauer, Traurigkeit, Scham, Ärger, Angst, Neid, Zuneigung und Freude. Diesen Emotionen können verwandte Emotionszustände zugeordnet werden. Die Länder sind um das Gefühl „Neutralität“ herum angeordnet. Deine Aufgabe ist es nun, zu überlegen, welche weiteren Gefühlszustände Du den unterschiedlichen Ländern zuordnen kannst. Dabei sollten Gefühle mit geringerer Intensität näher am Land „Neutralität“ liegen, sehr intensive Gefühlszustände weiter weg davon. Gefühlszustände, die nicht eindeutig einer Grundemotion (also einem Land) zugeordnet werden können, kannst Du auch als Brücke zwischen die Länder legen.

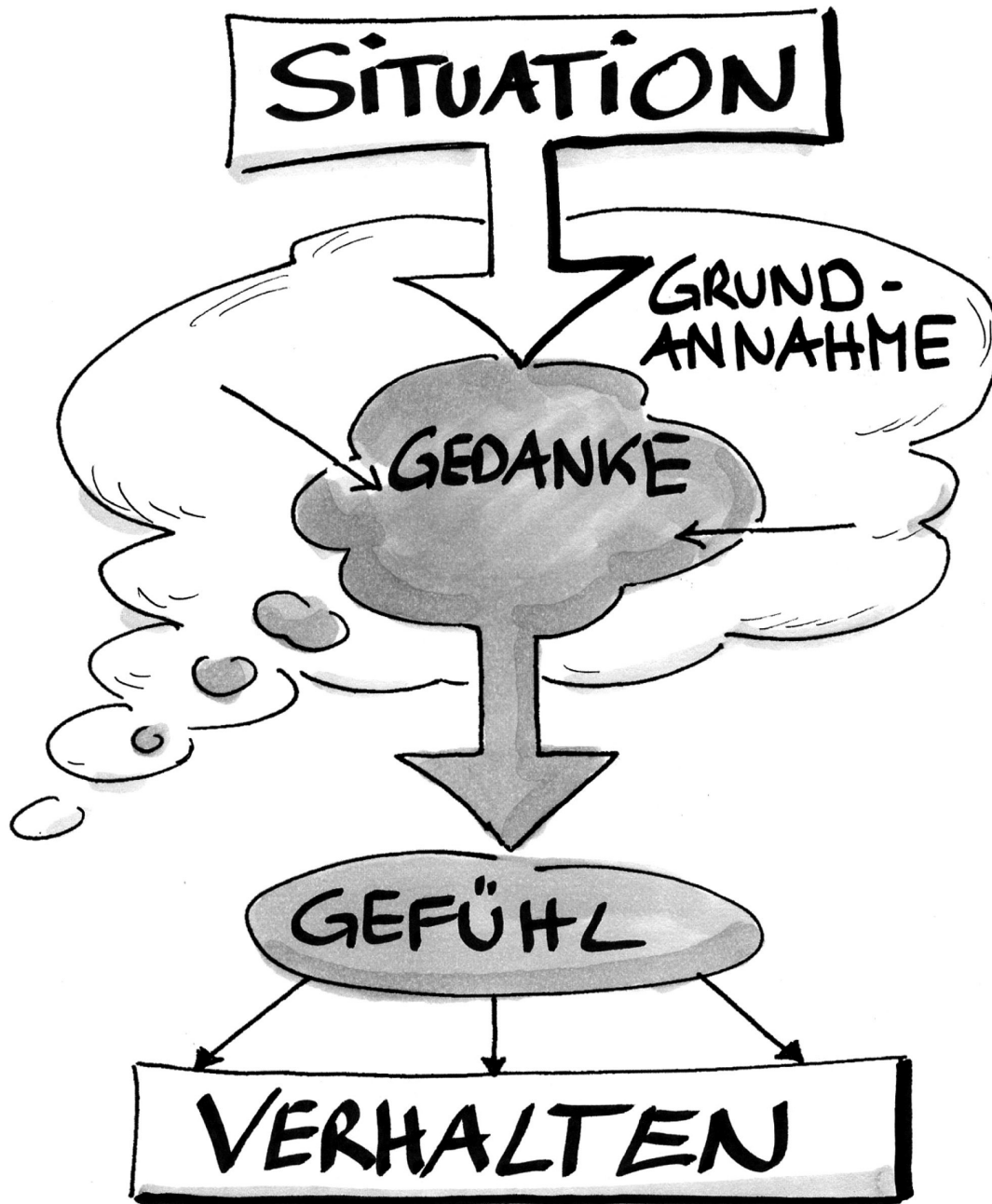


Begleitzustände von Gefühlen

In der Alltagssprache verwenden wir die Bezeichnung „Gefühl“, um verschiedene Befindlichkeiten auszudrücken. Das können zum einen Gefühle wie bspw. Freude, Trauer oder Wut sein. Diesen Gefühlen können aber auch physiologische (körperliche) Begleitscheinungen oder Gedanken zugeordnet werden. Bitte überlege anhand von Beispielen, welchen Gefühlen Du welchen Gedanken oder körperlichen Begleitzustand zuordnen würdest.



Modell zum Zusammenhang von Gedanken, Gefühlen und Verhalten



Gefühlsprotokoll

Bitte beobachte Dich 2–3mal am Tag und achte darauf, wie es Dir gerade geht. Notiere dann, welches Gefühl in diesem Moment vorherrschend war und beschreibe die unterschiedlichen Komponenten des Gefühls, das Du wahrgenommen hast. Bei Schwierigkeiten der Benennung des Gefühls beschreibst Du bitte einfach die übrigen Bereiche wie Gedanken, körperliche Begleiterscheinungen, gegebenenfalls situationale Merkmale.



Datum	Uhrzeit	Gefühl	Gedanken/ Einschätzungen	Körperliche Begleitererscheinungen	Situationale Merkmale

Ruhebild

Bitte erinnere Dich an einen schönen Urlaub oder eine andere positive Situation, in der Du Dich sehr wohl und unbeschwert gefühlt hast. Beschreibe die Situation detailliert mit Angaben zu Geräuschen, Gerüchen, der Umgebung und Deinen eigenen Gefühlen. Wenn Du mit der Beschreibung fertig bist, versuche, Dich auf diese Situation zu konzentrieren und Dir vorzustellen, dass Du Dich gerade in dieser Situation befindest. Wichtig ist zu versuchen, die Gefühle, Geräusche und Gerüche möglichst real nachzuempfinden.

Umgebungsbeschreibung:



Geräusche:



Gerüche:

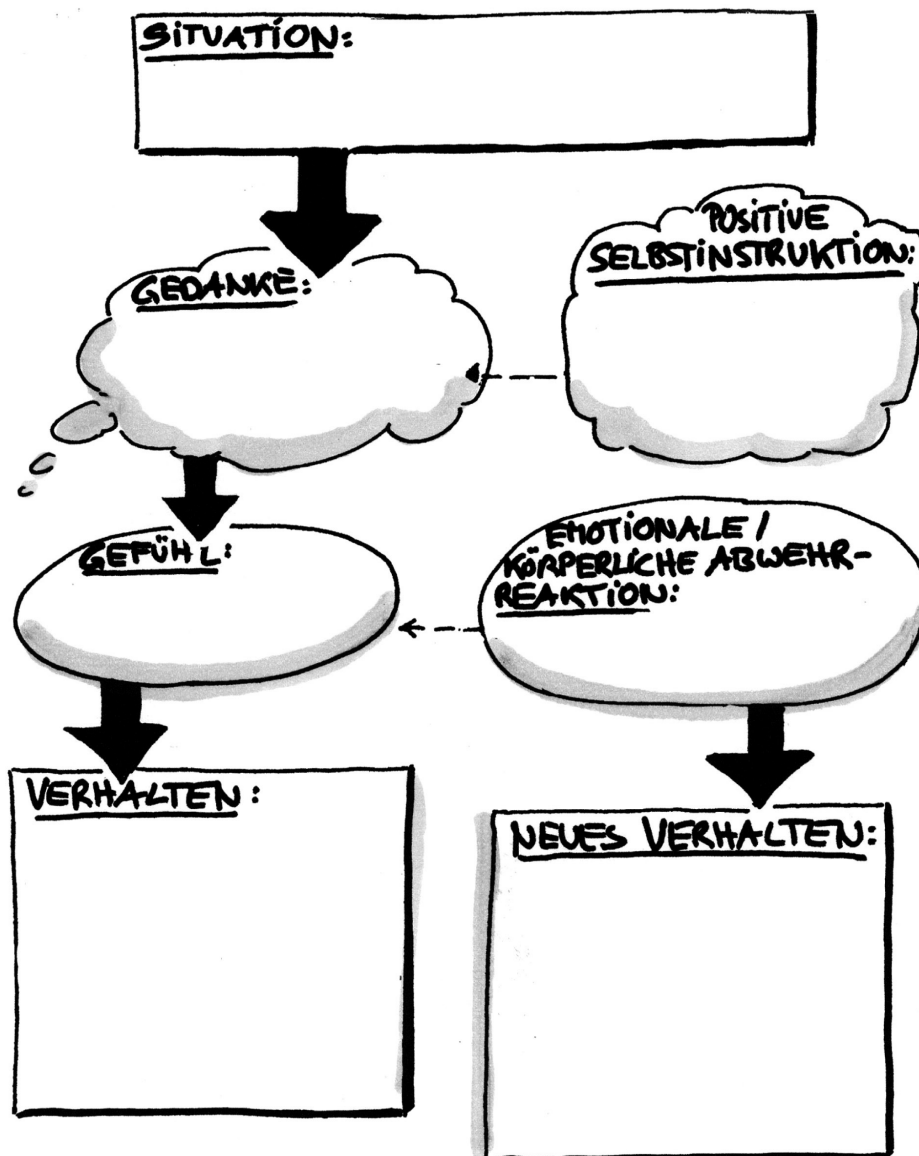


Gefühl:



Situation und Reaktion

In emotional belastenden Situationen ist es oft schwierig, so zu reagieren wie man es eigentlich möchte. Daher ist es sinnvoll, schon früh in der Situation gegenzusteuern. Mit dem vorliegenden Arbeitsblatt sollst Du nun beispielhaft anhand einer kürzlich aufgetretenen emotionalen Belastungssituation durchgehen, an welchen Punkten Du den Lauf der Situation positiv hättest verändern können.





In einem Gespräch teilen wir nicht nur Sachinformation mit. Es gibt drei weitere Ebenen, auf denen uns unser Gegenüber Informationen mitteilen kann. Einfach ausgedrückt können seine Botschaften bei uns auf vier verschiedenen Kanälen ankommen.

Dazu folgendes Beispiel: Ein Ehepaar fährt zusammen im Auto. Der Mann sitzt am Steuer und die Frau auf dem Beifahrersitz. Die Frau sagt: „Du, da vorne ist grün!“ Der Mann hat nun verschiedene Möglichkeiten, darauf zu reagieren:

1. „Fährst du oder fahre ich?“ Dies ist eine Beziehungsreaktion: Er wehrt sich damit gegen die Bevormundung, die er auf der Beziehungsseite der Nachricht spürt. (Beziehungskanal)
2. „Ja, hier ist grüne Welle, das ist ganz angenehm.“ Damit reagiert er auf den Sachinhalt. (Sachkanal)
3. „Du hast es wohl eilig?“ Hier würde er auf die Selbststoffentbarung reagieren. (Selbststoffentbarungskanal)
4. Indem er Gas gibt, reagiert der Mann auf den Appell. (Appellkanal)

Übungsanleitung „Gefühlsbild“

Bitte wähle Dir zunächst eine Partnerin aus. Einigt Euch darauf, wer in der ersten Runde Beobachterin ist und wer das Gefühl vormacht (Gefühlsdemonstrantin). In der zweiten Runde werden die Rollen getauscht.

Als ersten Übungsabschnitt möchte ich Dich bitten, Dir Deiner Gefühle gewahr zu werden. Bitte gehe dazu im Raum umher und besinne Dich dabei auf Deine momentane Stimmung. Versuche dann, Deine Körperhaltung, Deinen Gesichtsausdruck und Deinen Gang mit Deinen momentanen Gedanken und Gefühlen in Einklang zu bringen.

Als nächstes sollte Deine Partnerin versuchen zu erraten, in welcher Stimmung Du gerade bist. Dazu gehst Du nun bitte auf Deine Partnerin zu und bleibst stehen. Richte nun Deine ganze Aufmerksamkeit nach innen auf Deine momentane Stimmung, die dazugehörigen Gedanken, die Körperhaltung. Deine Partnerin beobachtet Dich dabei und versucht, Deine Stimmung zu erraten. Sie sollte dazu das Gesicht, die Haltung der Schultern, die Atmung, die Art und Weise, wie Du auf dem Boden stehst, betrachten. Deine Partnerin sollte dann ihre Beobachtungen und Vermutungen hinsichtlich des von Dir derzeit empfundenen Gefühls auf den Rückmeldebogen schreiben.

Danach möchte ich Dich bitten, einige Sätze, die zu Deiner momentanen Stimmung passen, ohne die tatsächliche Stimmung direkt auszudrücken, zu äußern. Wenn Du beispielsweise müde bist, kannst Du das ausdrücken, indem Du beschreibst, dass Du früh aufstehen musstest und einen langen Tag hattest. Deine Partnerin versucht, anhand dieser unkonkreten Aussagen das vermutete Gefühl weiter zu spezifizieren und ergänzt ihre Beobachtung auf dem Rückmeldebogen.

Abschließend vergleichst Du Deine mimisch und gestisch bzw. durch indirekte Äußerungen ausgedrückten Gefühle mit den Einschätzungen Deines Gegenübers. Bitte achte darauf, welche Gefühle und deren Nuancen korrekt wahrgenommen wurden und wo es Unterschiede gab. Wichtig ist, darauf zu achten, wo mögliche Schwierigkeiten im Ausdruck der Gefühle und deren Entschlüsselung lagen. Überlege Dir gemeinsam mit Deiner Übungspartnerin, wie es dazu gekommen sein könnte, dass Deine Gefühle nicht korrekt eingeschätzt und benannt werden konnten.

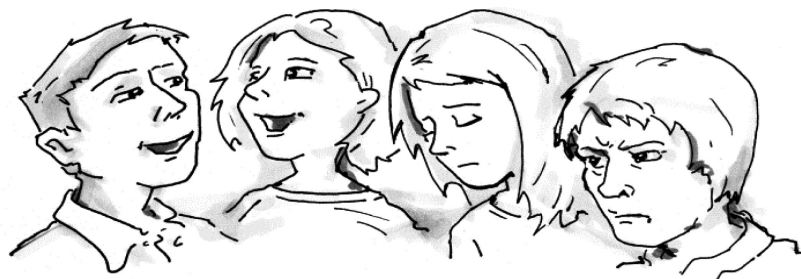
Anschließend wechselt Ihr bitte die Rollen.



Rückmeldebogen „Gefühlsbild“

Trage bitte in die Tabelle unten Deine Beobachtungen während der Übung „Gefühlsbild“ ein.

Beobachtungskategorien	Wahrnehmung nonverbal	Wahrnehmung verbal
Was sehe ich? <ul style="list-style-type: none"> – Gesicht – Schultern – Atmung – Körperhaltung – Stand – sonstiges 		
Was höre ich? <ul style="list-style-type: none"> – Tonlage – Inhalt 		
Welche Gefühle vermute ich?		



Regeln zum Äußern von Gefühlen

— Ich-Gebrauch

Sprich von Deinen eigenen Gedanken und Gefühlen. Vermeide das Formulieren von „Du-Sätzen“.

Beispiel: „*Ich bin müde und möchte nicht ins Kino gehen.*“ anstatt

„*Meinst du nicht, dass es vielleicht für dich etwas zu spät fürs Kino ist, wenn du morgen so früh aufstehen musst?*“

— Konkret bleiben

Sprich über die konkrete Situation und vermeide Verallgemeinerungen wie „immer“ oder „nie“.

Beispiel: „*Ich finde es schade, dass du mit mir heute Abend nicht ausgehen willst.*“ anstatt

„*Nie gehst du mit mir aus!*“

— Verhaltensweisen ansprechen

Sprich Verhaltensweisen des Gegenübers an, die Dich stören, nicht Charaktereigenschaften.

Beispiel: „*Es verunsichert mich, wenn du meine Fragen nicht beantwortest.*“ anstatt

„*Deine Ignoranz nervt mich!*“

— Ziele definieren

Sag konkret, was Du möchtest. Wenn Du formulierst, was Du nicht willst, mach einen Gegenvorschlag, was Du stattdessen besser fändest.

Beispiel: „*Ich würde gerne heute Abend mit dir ins Kino gehen anstatt fernzusehen.*“



Übung „Äußern von Gefühlen“

Bitte lies Dir die beschriebenen Beispielsituationen durch. Überlege, was die Person eigentlich sagen möchte. Identifiziere zunächst das Gefühl, das in der Aussage beschrieben wird und trage es in die Spalte „Gefühl“ ein. Anschließend versuchst Du bitte, eine Aussage zu formulieren, die dieses Gefühl direkt ausdrückt.

Situation	Gefühl	Direkter Ausdruck
Du sagst zu einem Bekannten, der zu Eurer Verabredung zu spät kommt: „Das macht doch nichts, ich bin ja gewöhnt auf dich zu warten.“		
Anna sagt zu einer Freundin, die sie lange nicht mehr gesprochen hat: „Schön, dass du dich auch mal wieder meldest!“		
Eine Frau sagt zu ihrem Mann, als der später als angekündigt nach Hause kommt: „Dein Essen habe ich weggeschmissen, weil es kalt war.“		
Ein Paar ist zu Besuch bei Freunden, sie macht vor allen einen Witz auf seine Kosten. Er sagt später zu ihr: „Du solltest mal den Knigge lesen.“		
Lena wird von ihrer Freundin blamiert; später, unter vier Augen fragt Lena sie: „Findest du dein Verhalten richtig?“		



Übung „Hörfehler“

Im Folgenden findest Du ein Beispiel, das zeigt, was passiert, wenn auf unterschiedlichen Ebenen, Nachrichten versendet und empfangen werden. Lies Dir dieses Beispiel durch und beschreibe anschließend Deinerseits Beispielsituationen, an die Du Dich erinnern kannst und in denen ebenfalls Missverständnisse aufgrund des Hörens auf unterschiedlichen Ebenen entstanden.

Beispiel: Die Mutter fragt ihre Tochter, wo sie den Pullover gekauft hat. Daraufhin sagt die Tochter: „Das geht dich wohl nichts an. Ich kann kaufen und anziehen, was ich möchte.“

Hier treten Missverständnisse auf, weil die Mutter etwas auf der Sachebene vermitteln wollte, die Tochter jedoch nur auf dem Beziehungskanal empfängt.

Situation:

Das habe ich gehört:

Grund des Missverständnisses/Hörfehler:



Missverständnisse klären

Bitte notiere hier ein „Missverständnis“, das kürzlich aufgetreten ist. Beschreibe die Situation bzw. die Aussage, die das Missverständnis ausgelöst hat und überlege, ob das Missverständnis aufgrund von „Falschhören“ entstanden sein könnte. Versuche, die empfangene Botschaft den vier Ebenen nach Schulz von Thun zuzuordnen. Im Anschluss daran überlegst Du, wie Du Dich hättest alternativ verhalten können (oder die Situation/Aussage alternativ hättest interpretieren können), um das Missverständnis zu klären oder sogar zu vermeiden.

Situation/Aussage	
Interpretation (auf welchem Kanal hast Du gehört?)	
Gefühle und Verhalten in der Situation	
Alternative Interpretation	
Alternatives Verhalten	
Bewertung der Alternativen	



Übung „Problemlösen“

Versuche, ein eigenes Problem anhand der „sechs Schritte zum Vorgehen beim Problemlösen“ zu lösen.

1. Schritt: Problem- und Zieldefinition

4. Schritt: Entscheidung über die besten Lösungsmöglichkeiten

2. Schritt: Entwicklung von Lösungsmöglichkeiten

5. Schritt: Planung der Umsetzung

3. Schritt: Bewertung von Lösungsmöglichkeiten

6. Schritt: Bewertung der Lösungsversuche



Protokollbogen für Konflikt- und Problemsituationen

Bitte notiere hier Konflikte bzw. Problemsituationen, die im Verlauf der Woche aufgetreten sind. Beschreibe die Situation und überlege entsprechend dem Problemlöseschema, was Dein Ziel in der Situation war und welche möglichen Lösungen es dafür gab. Beschreibe in Stichworten, was Du zur Lösung des Konflikts/ Problems getan hast und bewerte Deinen Lösungsversuch.

	1. Konflikt/Problemsituation	2. Konflikt/Problemsituation
Problem bzw. Konflikt		
Ursprüngliches Verhalten		
Gewünschtes Ziel in der Situation		
Lösungsmöglichkeiten		
Umgesetzte Lösungsversuche		
Bewertung der Konflikt-/ Problemlösung		

Gedanken sammeln

Setze Dich bequem hin, schließe die Augen und entspanne Dich.

1. Versetze Dich ganz in Deinen Körper. Wie fühlst Du Dich in diesem Augenblick in ihm?... Wie denkst Du über ihn? Bleibe einen Moment in diesem Zustand und sammle die aufkommenden Gedanken.
2. Schreibe nun die Gedanken in die Spalten dieses Arbeitsblatts. Waren es positive oder negative Gedanken? Ordne die Gedanken in die Kästen unten ein.

Positive Gedanken



Negative Gedanken

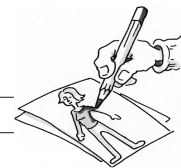


Partnerübung zum Abtasten

In dieser Übung geht es darum, inwiefern sich Deine eigene Körperwahrnehmung von der Wahrnehmung Deines Körpers durch eine andere Person unterscheidet. Dies soll unabhängig vom Sehsinn geschehen. Dazu suchst Du Dir zuerst eine Partnerin. Taste Dich dann zunächst selbst ab und notiere Deine Erfahrungen im ersten Kasten. Danach lässt Du Dich von Deiner Partnerin abtasten. Trage dann zunächst ein, was Du während des Abtastens gespürt hast. Im Anschluss lässt Du Dir von Deiner Partnerin beschreiben, was diese beim Abtasten Deines Körpers gespürt hat. Trage die Rückmeldung Deiner Partnerin in das zweite Kästchen ein. Danach tauscht ihr die Rollen und Du tastest Deine Partnerin ab.

Beim Abtasten habe ich gefühlt, dass...

Als ich abgetastet wurde habe ich gefühlt, dass...



Meiner Partnerin ist beim Abtasten aufgefallen, dass...

Körperwahrnehmungsübungen

Bitte trage ein, welche Eindrücke die Körperwahrnehmungsübungen bei Dir hinterlassen haben und welche positiven Rückmeldungen du bekommen hast. Achte besonders auf positive Aspekte Deines Körpers. Beantworte dazu bitte die unten aufgeführten Fragen.

Welche körperliche Erfahrung war bei der Übung für Dich wichtig?

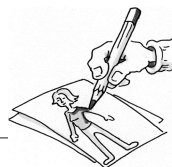
Welche positiven Erfahrungen hast Du während der Übung gemacht?

Wie sehen andere Menschen Deinen Körper?

Wie hat sich Deine Einstellung zu Deinem Körper durch diese Übungen verändert?

Welche Ziele möchtest Du im Umgang mit Deinem Körper noch erreichen?

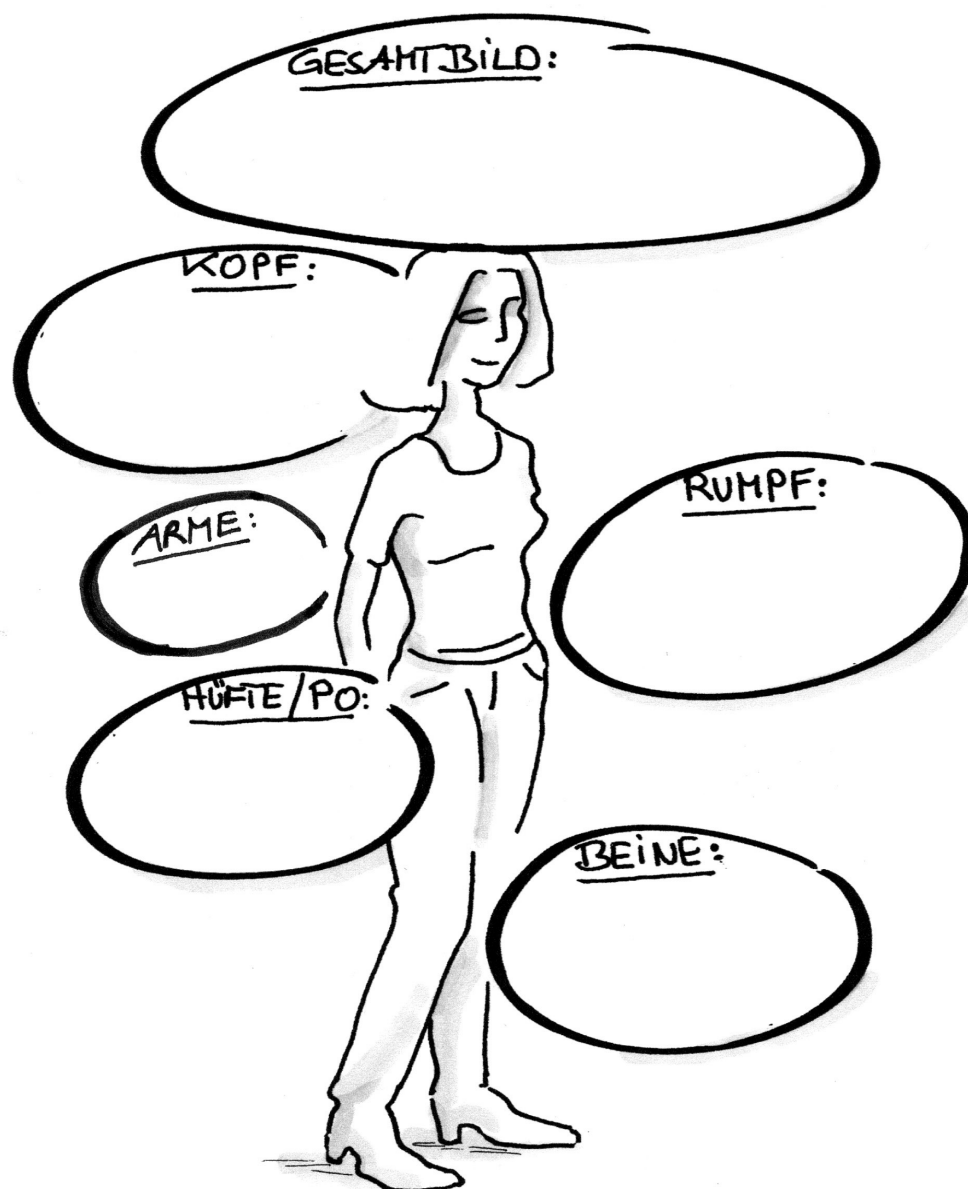
Sonstiges



A black and white cartoon illustration of a woman in a bikini standing on a scale. She has a surprised or concerned expression on her face. The scale is positioned on the right side of the page, and the rest of the page is blank lined paper.

So wurde ich gesehen

Schreibe auf diesem Blatt auf, welche positiven Rückmeldungen Du von den anderen Gruppenteilnehmerinnen zu jedem der unten genannten Körperbereiche erhalten hast.



Selbstwerthaus

Das Selbstwertgefühl einer Person speist sich aus Faktoren, die in der Person selbst liegen (bspw. das Gefühl, sich zu mögen, wie man ist, eigene Schwächen zu akzeptieren oder der Glaube an eigene Fähigkeiten oder das Gefühl, Erfolg zu haben) und Faktoren, die aus dem Umgang mit anderen Menschen resultieren (bspw. die Fähigkeit, zwischenmenschliche Beziehungen aufzubauen und aufrechtzuerhalten, positive Rückmeldungen, das Gefühl, beliebt zu sein oder Bewältigung von Anforderungssituationen entsprechend eignen Zielen sowie Qualität von Beziehungen oder Vorhandensein von Freundschaften; Potreck-Rose und Jakob 2004). Diese Faktoren lassen sich grob vier Bereichen (Selbstakzeptanz, Selbstvertrauen, soziale Kompetenz und soziales Netz) zuordnen. Wir bezeichnen diese Bereiche als Säulen, da sie den Selbstwert stützen bzw. tragen. Bitte überlege jetzt für Dich, welche Säulen Deinen Selbstwert tragen und zeichne analog dem Beispielblatt Dein eigenes Selbstwerthaus.



Stärken

Bitte trage in die beiden Kästen Dinge ein, die Du an Dir selbst magst, d. h. bestimmte Eigenschaften, Verhaltensweisen sowie Dinge, die Du gut kannst, d. h. bestimmte Fertigkeiten, Talente, Aktivitäten, Hobbys.

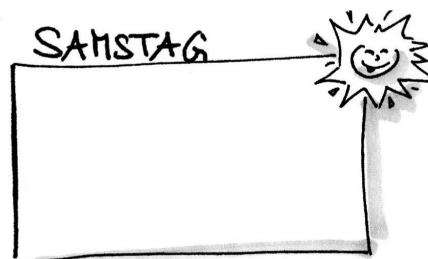
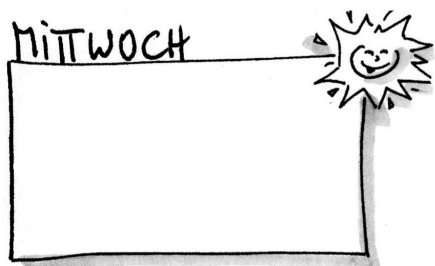
Was ich an mir mag

Was ich gut kann



Protokollbogen „positive Ereignisse“

Bitte notiere Dir eine Woche lang jeden Abend, welche positiven Erlebnisse und Begegnungen Du den Tag über hattest.

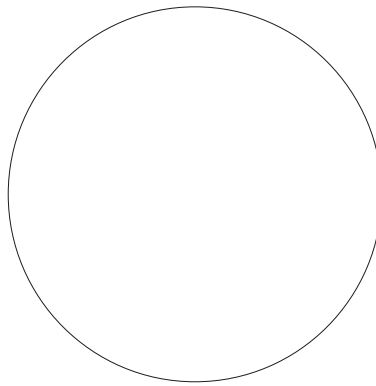


This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

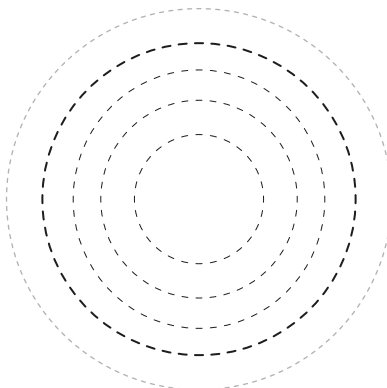
Energiehaushalt

In dieser Aufgabe geht es darum, eine Energiebilanz zu erstellen. Bitte trage dazu in das erste Diagramm diejenigen Lebensbereiche ein, die Dich Energie kosten. Achte hierbei darauf, dass die Größe des jeweiligen „Tortenstücks“ auch der Energiemenge, die Du in den Bereich investierst, entspricht. Dann zeichne bitte einen zweiten Kreis. Dieser soll im Verhältnis zum ersten Kreis so groß sein, dass das Verhältnis zwischen der von Dir abgegebenen (erster Kreis) und der erhaltenen (zweiter Kreis) Energie erkennbar wird. Wenn Du also mehr Energie abgibst als Du empfängst, sollte der zweite Kreis kleiner sein als der erste. Vermerke in dem zweiten Kreis die Bereiche aus denen Du Energie beziehst. Überlege dann, wie Deine Energiebilanz aussieht. Gibst Du mehr Energie ab als Du erhältst? Welche Bereiche sind es, die Dich die meiste Energie kosten und welche sind es, die Dir die meiste Energie liefern? Was kannst Du ändern, um die Energiebilanz ausgewogener zu gestalten?

Ich gebe Energie ab an

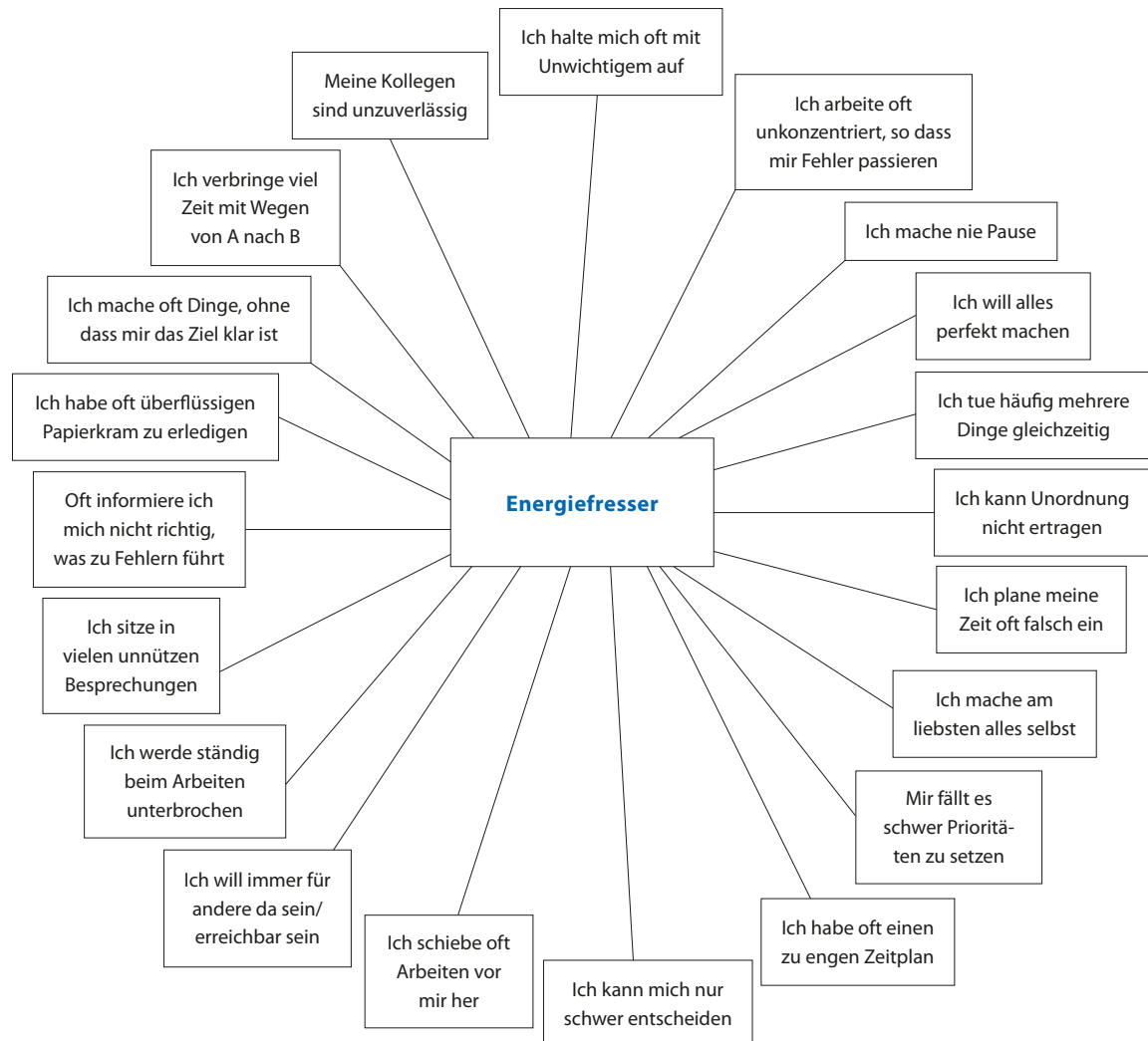


Ich erhalte Energie von



Energiefresser

Bitte lies Dir die folgenden Beispiele für Energiefresser durch und überlege, welche davon auf Dich persönlich zutreffen.



Zufriedenheit

Bitte beantworte die folgenden Fragen. Sie sollen Dir Hinweise darauf geben, was Du unter Zufriedenheit verstehst.

Wie stelle ich mir ein zufriedenes Dasein vor?

Was verstehe ich unter „Wohlbefinden“?

Wie kann ich entspannen?

Was verstehe ich unter „Genuss“?

Was bedeutet mir Gesundheit?

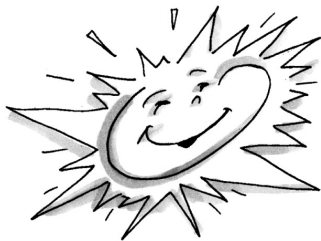
Was verstehe ich unter „Glück“?



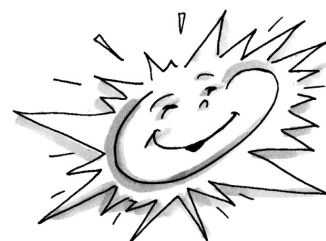
Regenerieren

Überlege, welche Tätigkeit sich für kurz- bzw. längerfristige Regenerationsphasen eignen könnten und trage in die Kästen unter den Sonnen mindestens drei kurz- und drei längerfristige Aktivitäten zur Regeneration ein.

Aktivitäten zur kurzfristigen Regeneration



Aktivitäten zur längerfristigen Regeneration



Manual der kognitiven Verhaltenstherapie bei Anorexie und Bulimie

Arbeitsblatt 14.9

Wohlfühlwoche

Seite 1

Wohlfühlwoche

Bitte fülle den folgenden Wochenplan für die kommende Woche aus. Trage dazu Deine Verpflichtungen ein, die im Laufe der kommenden Woche anstehen. Plane aber auch Pausen und Regenerationsphasen ein. Das Essen trägst Du bitte jeden Tag ein und korrigiere Deine Eintragung, wenn Du die im Voraus geplanten Aktivitäten nicht ausgeführt hast. Bewerte jeden Tag, was Dir besonders gut an dem Tag gefallen hat und wie der Tag insgesamt für Dich war.

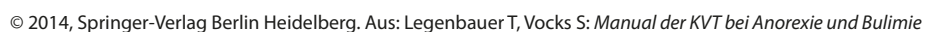
Tag	Arbeit	Soziale Kontakte	Hobbys	Essen	Gefallen hat mir besonders	Bewertung insgesamt
Mo						
Du						
Mi						
Do						
Fr						
Sa						
So						

© 2014, Springer-Verlag Berlin Heidelberg, Aus: Legenbauer T, Vocks S: Manual der KVT bei Anorexie und Bulimie

Genießen mit allen Sinnen

Der Mensch verfügt bekanntermaßen über fünf Sinne, das Sehen, das Hören, das Riechen, das Schmecken und das Tasten betreffend. Bitte überlege, auf welche Art und Weise mit den fünf Sinnen Genuss empfunden werden kann. Bitte notiere für jeden Sinn ein persönliches Genusserlebnis.

Riechen**Hören****Schmecken****Tasten****Sehen**

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Bilanzierung „Was habe ich erreicht?“

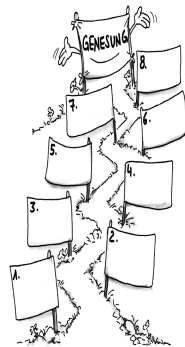
Bitte überlege für Dich, welche Ziele und Veränderungen Du im Verlauf der Behandlung erreicht hast. Überlege, in welche der angegebenen Bereiche Du diese Ziele und Veränderungen einordnen kannst. Trage diese dann in die entsprechenden unten stehenden Kästchen ein.

Essverhalten

Selbstwertgefühl

Beziehung/Freunde

Schule/Ausbildung/Studium/ Arbeit



Schwierige Situation

Um zu verhindern, dass es durch schwierige Situationen tatsächlich zu einem Rückfall in die Essstörungssymptomatik kommt, sollst Du versuchen, Dir schon jetzt möglicherweise in Zukunft auftretende kritische Situationen zu überlegen und dafür Lösungsmöglichkeiten zu finden, die Dir dann zu gegebener Zeit helfen können, einen Rückfall zu verhindern.



Schwierige Situation



Lösungsmöglichkeit

Rückfallprotokoll

Rückfälle können immer wieder mal auftreten. Meist passieren sie nicht ohne Grund, so dass es, um weitere Rückfälle zu verhindern, wichtig ist, die Gründe zu verstehen und für das nächste Mal bessere Alternativen zur Hand zu haben, um dadurch einem weiteren Rückfall vorzubeugen. Hierzu ist es günstig, sich zunächst vor Augen zu führen, was genau passiert ist und welche Vermutung darüber besteht, warum es passiert ist. Auch ist es sinnvoll, sich im Sinne der Vorsorge zu überlegen, was man in Zukunft anders machen möchte damit es in einer vergleichbaren Situation nicht nochmal zu einem Rückfall kommt. Fülle daher das Protokoll wie im Beispiel nach jedem Rückfall aus.

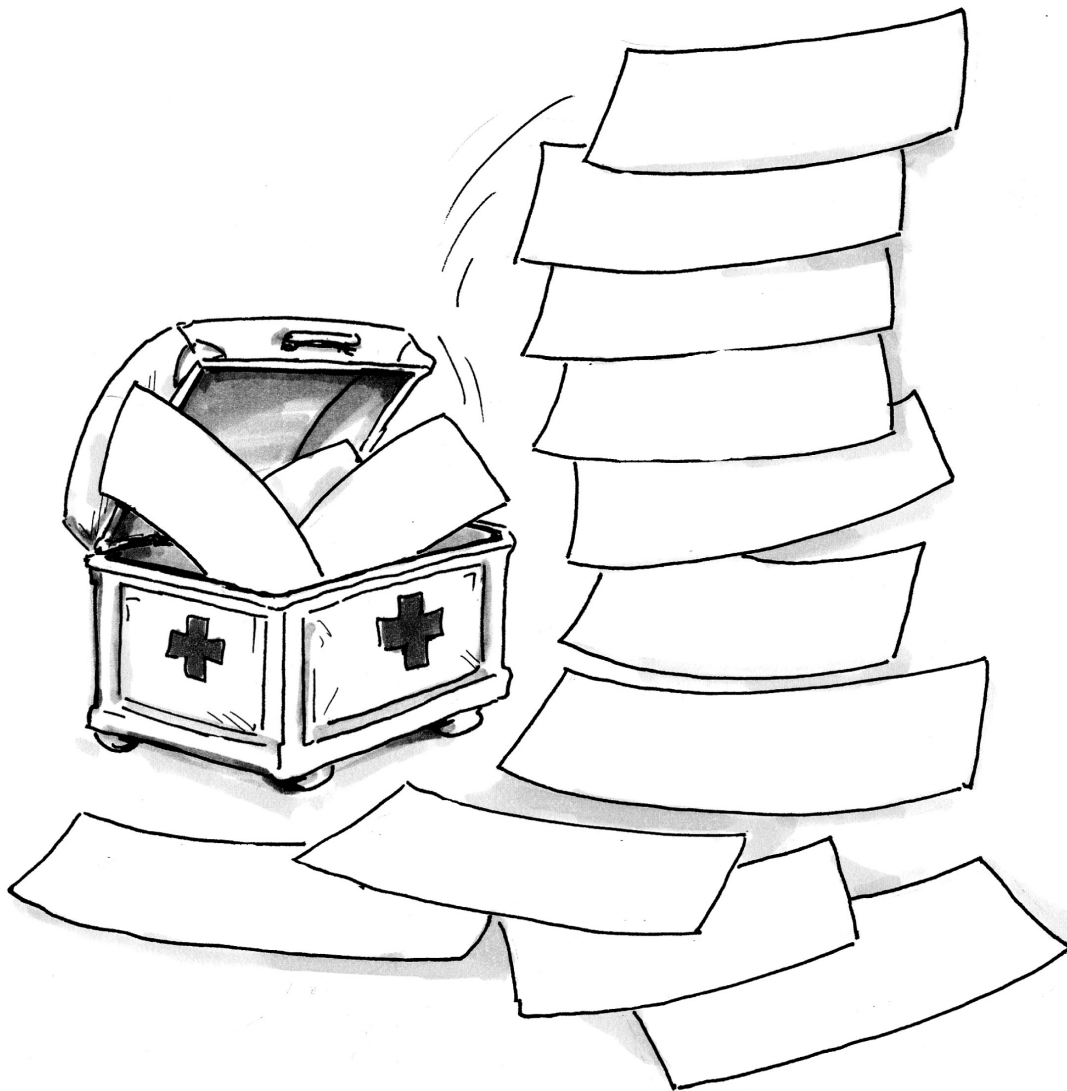
Was ist passiert?	Warum ist es passiert	Was kann ich in Zukunft anders machen?



Notfallkiste

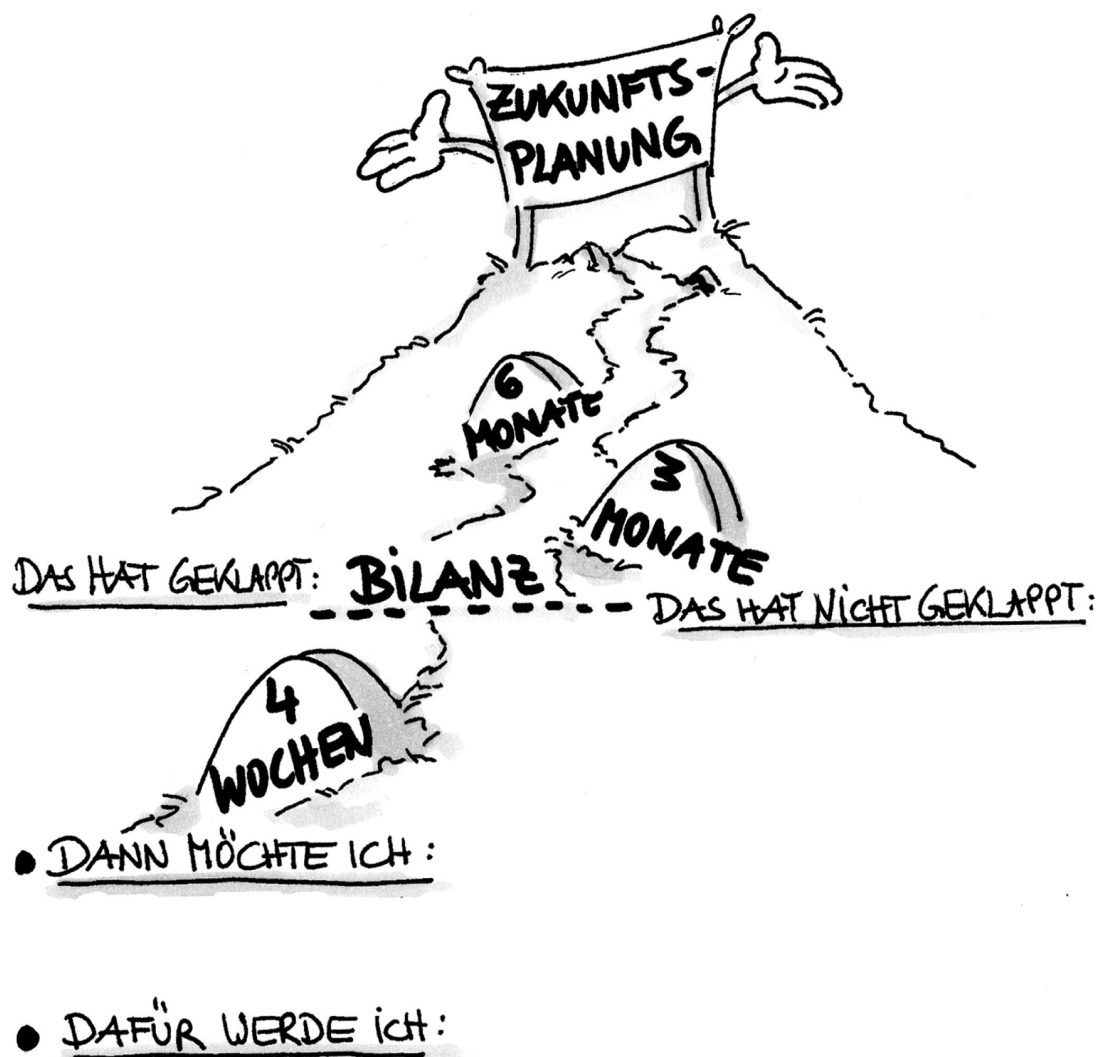
Die „Notfallkiste“ soll Dich im Umgang mit zukünftigen schwierigen Situationen, in denen das Risiko für einen Rückfall in die Essstörungssymptomatik erhöht ist, unterstützen. Bitte überlege Dir nun, was Du in diese „Notfallkiste“ packen möchtest und fülle Deine eigene „Notfallkiste“!

Der Inhalt meiner Notfallkiste:



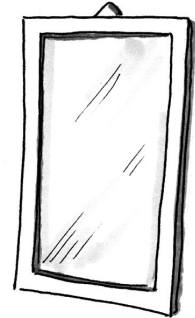
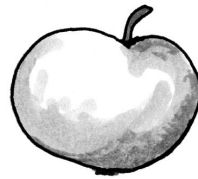
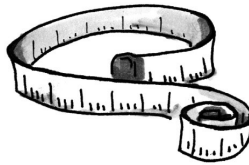
Zukunftsplanung

Um die Stabilisierung Deiner Erfolge zu gewährleisten ist es sinnvoll, sich immer wieder Deine Fortschritte vor Augen zu führen. Zudem sollten Bewältigungsstrategien für mögliche Schwierigkeiten weiter gezielt geübt werden. Bitte überlege Dir daher, welche Hürden noch überwunden werden müssen. Überlege Dir, welche davon Du Dir für die nächsten vier Wochen vornehmen kannst. Schreibe auf, was Du in vier Wochen erreicht haben möchtest, wie genau Du das erreichen wirst und ziehe nach vier Wochen Bilanz (bspw. was klappt, was nicht). Wiederhole das Vorgehen auch für längerfristige Ziele.



Symbole meiner Essstörung

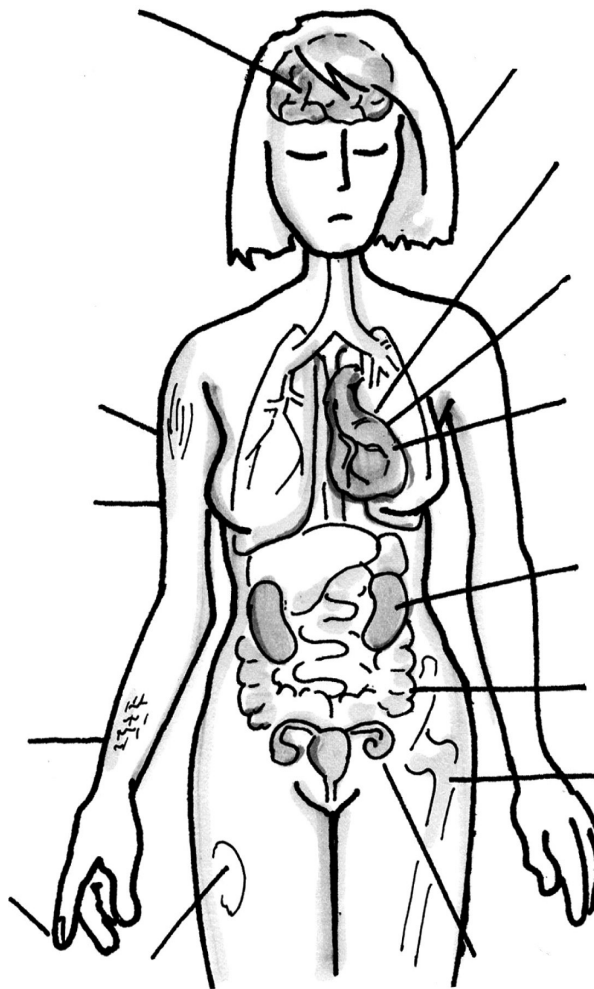
Bitte bringen Sie zur nächsten Gruppensitzung einen Gegenstand (z.B. ein Kleidungsstück, Nahrungsmittel oder Ähnliches) mit, der für Sie ein Symbol Ihrer Essstörung darstellt.



Bitte beschreiben Sie, warum Sie gerade diesen Gegenstand ausgewählt haben und welche Bedeutung er für Sie hat:

Auswirkungen von Essstörungen auf den Körper und Organe

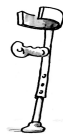
Bitte schreiben Sie an die entsprechenden Stellen in der Skizze, welche körperlichen Folgeerscheinungen der Essstörung Sie spüren können/Ihnen bekannt sind.



Briefe an die Essstörung: „Krücke“ und/oder „Hindernis“?

Bitte versuchen Sie, einmal die positiven Dinge, die Sie mit Ihrer Essstörung verbinden, zu betrachten und Ihrer Essstörung als „Freundin“ einen Dankesbrief zu schreiben. Betrachten Sie auch die negativen Folgen und Hindernisse, die durch Ihre Essstörung entstanden sind. Schreiben Sie Ihrer Essstörung einen Brief, in dem Sie Ihrer „Feindin“ offen die Meinung sagen.

Liebe Freundin,



Du Feindin,



„Die Waage“

Bitte tragen Sie in die Tabelle ein, welche positiven kurz- und langfristigen Folgen der Essstörung Sie sehen/erwarten und inwiefern negative kurz- und langfristige Folgen auftreten/auftreten könnten.

Beurteilen Sie die einzelnen Punkte in Ihrer Wichtigkeit auf einer Skala von 0 bis 100. Wenn Sie alles ausgefüllt haben, überlegen Sie gemeinsam mit Ihrem Therapeuten unter Betrachtung aller Punkte, in welche Richtung die Waage für Sie ausschlägt. Wenn möglich, beziffern Sie für jede Waagschale ein Gewicht.

Positiv kurzfristig:

W

Negativ kurzfristig:

W

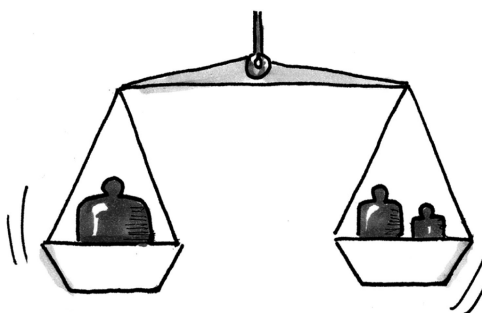
Positiv langfristig:

W

Negativ langfristig:

W

W= Wichtigkeit (von 1 bis 100)



Familiäre Beziehungen

Überlegen Sie zunächst, welche Personen Sie in Ihrer Kindheit-/Jugendzeit als prägend erlebt haben. Diese tragen Sie zunächst in die Kästchen auf der linken Seite ein. Beschreiben Sie dann für jede dieser Personen die hervorstechendsten Eigenschaften, die Sie mit der Person in Verbindung bringen. Überlegen Sie dann, wie die Beziehung zwischen Ihnen und der jeweiligen Person gestaltet war und wie die Beziehungen der Personen untereinander aussahen. Bitte zeichnen Sie die Personen und die Beziehung aller Personen untereinander in den rechten Kasten. Sie können diese Personen so anordnen, wie Sie deren Position im Familiensystem erlebt haben (bspw. hierarchisch oder auf einer Ebene stehend). Tragen Sie dann ein, wie Sie die Beziehungen mit den einzelnen Personen bzw. zwischen den betreffenden Personen untereinander erlebt haben. Positive bzw. stabile Beziehungen stellen Sie mit einer durchgezogenen Linie dar, konfliktbehaftete mit einer gestrichelten Linie. Je intensiver Sie die Beziehung erlebt haben (positiv oder negativ), desto dicker machen Sie den Pfeil. Es kann auch positive und negative Verbindungslinien zwischen zwei Personen geben.



----- Konfliktbehaftete Verbindung
—— Positive & stabile Beziehung

VATER:

MUTTER:

GESCHWISTER:

SONSTIGE
VERWANDTE:

Lernerfahrungen und Lebensregeln

Was habe ich gelernt?

Lernerfahrungen mit Familie, Freunden und Schulkameraden wie auch der Einfluss gesellschaftlicher Normen spielen eine Rolle bei der Entwicklung von Essstörungen, beispielsweise kann Perfektionismus gut sein, um gute Leistungen zu erbringen. Er wird aber dann schädlich, wenn zur Erfüllung der eigenen Ansprüche ständig eigene Leistungsgrenzen überschritten werden müssen. Bitte tragen Sie hier ein, welche Erfahrungen Sie im Laufe des Lebens gemacht und welche Regeln und Konsequenzen sich daraus entwickelt haben.

Lernerfahrung/Modell



Regel/Konsequenz

Lernerfahrung/Modell



Regel/Konsequenz

Lernerfahrung/Modell



Regel/Konsequenz

Lernerfahrung/Modell



Regel/Konsequenz



Erfahrungen mit dem Körper

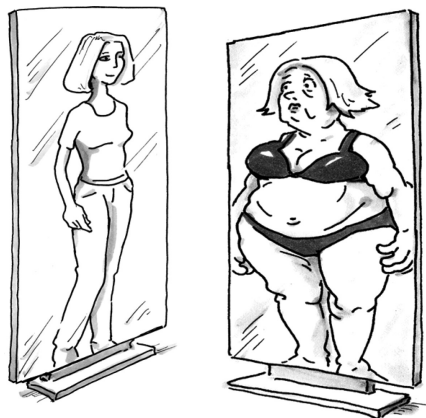
Tragen Sie bitte auf diesem Arbeitsblatt die Erfahrungen ein, die Sie mit Ihrem Körper im bisherigen Lebensverlauf gemacht haben. Dazu gehören die Entwicklung des Körpergewichts sowie negative und positive Erfahrungen in der Kindheit wie Reaktionen der Eltern/von Freunden auf Ihren Körper und Erfahrungen mit Sport/Bewegung. Lassen Sie sich Zeit beim Nachdenken und notieren Sie die Dinge, die Ihnen einfallen.

Entwicklung des Körpergewichts

Reaktion der Eltern

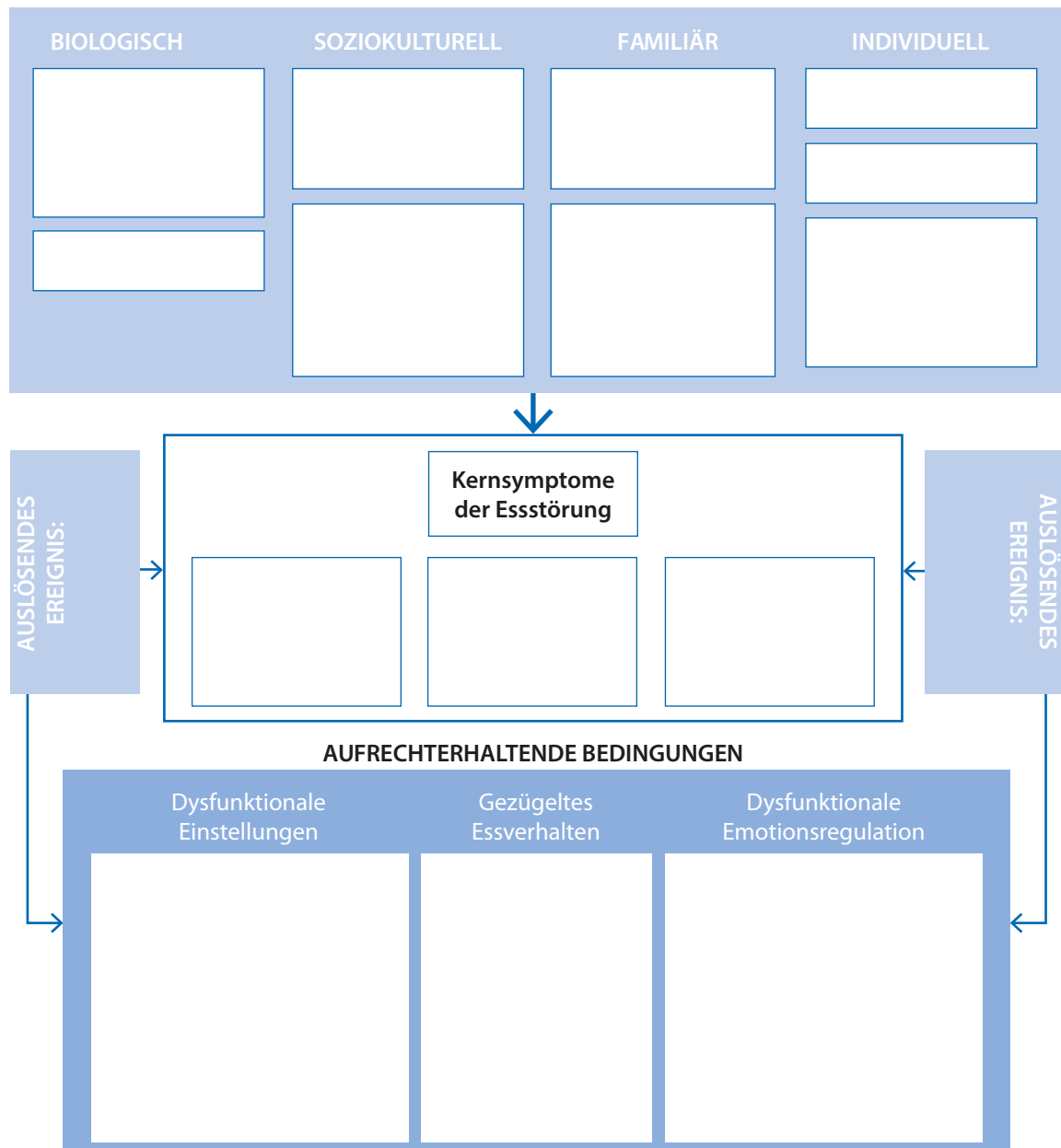
Reaktionen von Freunden

Sportliche Aktivität



Entstehungsbedingungen

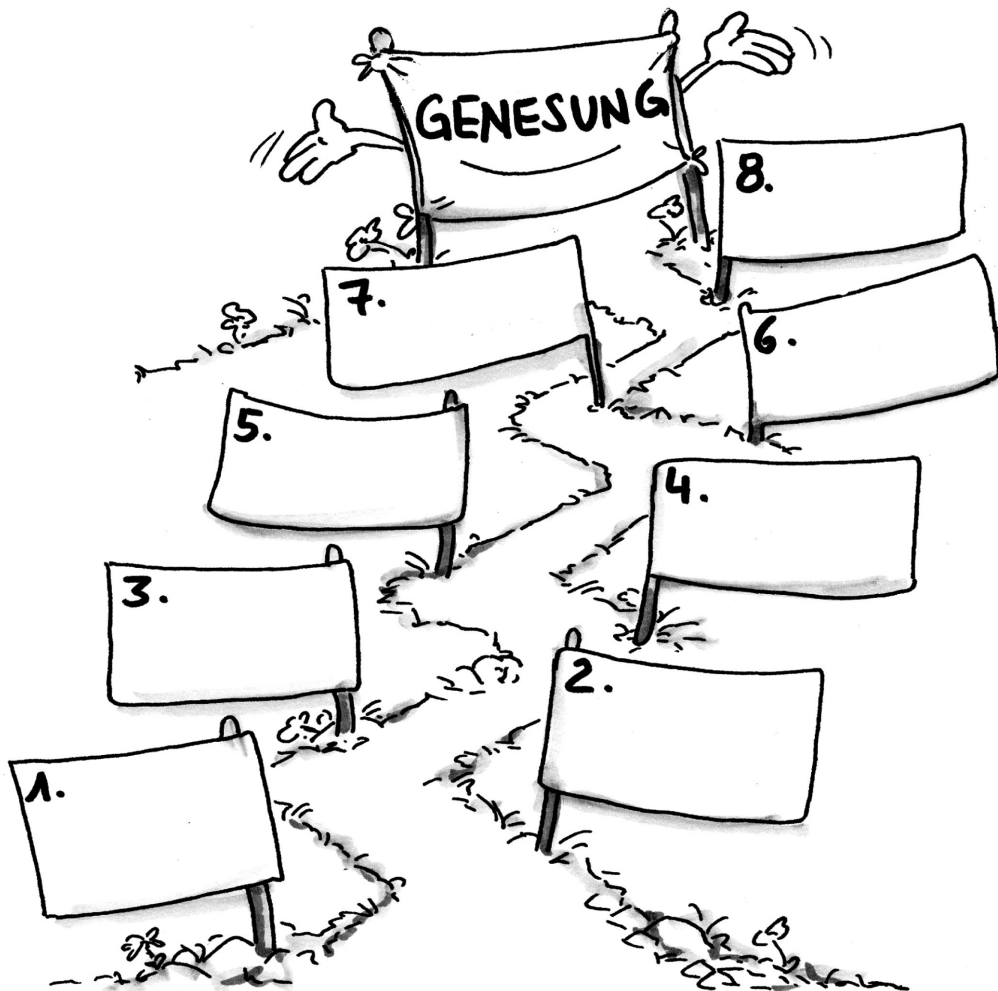
Bitte tragen Sie in dieses Modell Ihre individuellen Faktoren zur Entstehung, Auslösung und Aufrechterhaltung der Essstörung ein!



Weg zur Genesung

Bitte überlegen Sie sich zunächst, was es für Sie heißt, gesund zu werden. Woran würden Sie beispielsweise merken, dass Sie keine Essstörung mehr haben? Notieren Sie sich Ihre Gedanken:

Überlegen Sie nun, welche Schritte notwendig sind, um die genannten Punkte zu erreichen. Diese Schritte sind die sogenannten „Meilensteine“ auf Ihrem Weg zum Ziel. Zeichnen Sie jetzt einen Weg mit der Genesung als Ziel und tragen Ihre Meilensteine ein.



Folgen von Diäten

Überlegen Sie, wie Sie sich während Ihres Diätverhaltens gefühlt haben.

- Welche körperlichen Veränderungen haben Sie an sich bemerkt?
- Wie hat sich die andauernde Diät auf Ihr seelisches Befinden ausgewirkt?



Bitte tragen Sie die Punkte in die entsprechenden Kästchen unten ein.

Körperlich:

Seelisch:

Anamnestiche Gewichtsverlaufskurve


Körpergewicht in kg

A full-page view of a blank sheet of white graph paper. The grid consists of thin, black horizontal and vertical lines forming small squares. There are approximately 20 columns and 20 rows visible on the page.


LEBENSJAHRÉ

Manual der kognitiven Verhaltenstherapie bei Anorexie und Bulimie

Arbeitsblatt 9.3EssprotokollSeite 1



Essprotokoll



Zeit Von ... bis	Gedanken (vor dem Essen)	Gefühle (vor dem Essen)	H	Art und Menge der Nahrung	Gedanken (nach dem Essen)	Gefühle (nach dem Essen)	H	E	G
				FRÜHSTÜCK					
				ZWISCHENMAHLZEIT					
				MITTAGESSEN					
				ZWISCHENMAHLZEIT					
				ABENDESSEN					
				SNACK					
Getränke:	Sportliche Betätigung:								

© 2014, Springer-Verlag Berlin Heidelberg, Aus: Legenbauer T, Vocks S: Manual der KVT bei Anorexie und Bulimie

Maßnahmen zur Strukturierung des Essverhaltens

Bitte tragen Sie im Folgenden ein, was Sie in der kommenden Woche unternehmen wollen, um Ihr Essverhalten zu verbessern.

Maßnahmen zur Vorbereitung der Mahlzeit



Maßnahmen während der Mahlzeit




**Etablierung eines neuen Ernährungsverhaltens**

Bitte überlegen Sie, welche Ernährungsregeln Ihr Essverhalten bislang gesteuert haben. Schreiben Sie diese auf. Überlegen Sie, wie Sie Ihre bisherigen Regeln ändern können, um zu einem ausgewogenen und ausreichendem Ernährungsplan hin zu kommen.

**Alte Ernährungsregel:****Neue Regel:****Alte Ernährungsregel:****Neue Regel:****Alte Ernährungsregel:****Neue Regel:****Alte Ernährungsregel:****Neue Regel:**

Bitte tragen Sie unten in die Tabelle ein, welche Nahrungsmittel Sie sich verbieten, und geben Sie eine kurze Begründung für das Verbot an. Verfahren Sie entsprechend in der zweiten Tabelle mit den Nahrungsmitteln, die Sie sich erlauben, und begründen Sie dies ebenfalls.

Verboten ist/sind ...		Begründung

Erlaubt ist/sind ...		Begründung

Behandlungsvertrag Stufe 1

zwischen _____ (Name des/der Patienten/-in) und _____
 _____ (Name des/der Therapeuten/-in) über die Teilnahme am Essstörungenbehandlungskonzept
 der _____ (Name der Praxis/Klinik).

1. Ich bin damit einverstanden, dass ich nach dem Behandlungskonzept für Essstörungen ambulant/stationär in der _____ (Name der Praxis/Klinik) behandelt werde.
 Das Konzept wurde mir erklärt. Wenn ich etwas nicht verstehe, frage ich nach.
2. Ich habe verstanden, dass, um gesund zu werden, der erste Schritt in der Behandlung eine Gewichtszunahme ist, bei der mich das folgende Programm unterstützen soll.
3. Mein gesundes Zielgewicht wird anhand eines BMI von _____ kg/m² berechnet. Das entspricht bei mir einem Gewicht von _____ kg. Um dieses Gewicht zu erreichen, werde ich während der Behandlung _____ kg zunehmen.

Das Programm beinhaltet folgende Punkte: (Zutreffendes bitte ankreuzen)

- Ich nehme wöchentlich mindestens _____ g zu und bleibe in *Stufe 1* bis ich _____ kg zugenommen habe und _____ kg wiege.
- Zur Unterstützung bei der Gewichtszunahme werde ich zweimal wöchentlich von _____ (Name des Wiegenden bspw. Hausarzt/Stationsteammitglied) gewogen. Bei stationären Maßnahmen erfolgt das Wiegen nüchtern vor dem Frühstück. Es kann bei Bedarf zusätzlich auch unangekündigt gewogen werden. (Nicht zutreffendes bitte streichen).
- Die Mahlzeiten werden in Absprache mit dem/der Therapeuten/in (ggf. Ernährungsberater/in) zusammengestellt (ggf. bei stationärer Behandlung begleitet). Ich verpflichte mich, die Mahlzeiten einzunehmen und die vorgegebene Menge aufzuessen. (Bei stationären Patientinnen: Nach den Mahlzeiten werde ich _____ min durch die Mitarbeiter begleitet).
- Ich verzichte auf Sport und übermäßige Bewegung. (Bei stationären Patientinnen bei Bedarf: Ich habe zunächst keinen Ausgang).
- Eine Auswahl an möglichen Belohnungen lege ich vor Beginn des Stufenplans gemeinsam mit dem/der Therapeuten/in fest. Bei erfolgreicher Gewichtszunahme (\geq _____ g/Woche), wähle ich aus dieser Liste eine Belohnung aus (s. Arbeitsblatt 9.9: Belohnung).
- Wenn ich die Gewichtszunahme von mind. _____ g/Woche nicht geschafft habe, bekomme ich keine neue Belohnung. Gegebenenfalls müssen bewegungsintensive Belohnungen angepasst werden. Passiert das mehrmals, ist
 - _____
 - _____
 - _____
- Bei ambulant behandelten Patientinnen: ggf. ist eine stationäre Aufnahme angezeigt.

Ort, Datum_____
(Patient/in)_____
(Therapeut/in)

Behandlungsvertrag Stufe 2

zwischen _____ (Name des/der Patienten/-in) und _____
 _____ (Name des/der Therapeuten/-in) über die Teilnahme am Essstörungenbehandlungskonzept
 der _____ (Name der Praxis/Klinik).

1. Ich bin damit einverstanden, dass ich nach dem Behandlungskonzept für Essstörungen ambulant/stationär in der _____ (Name der Praxis/Klinik) behandelt werde. Das Konzept wurde mir erklärt. Wenn ich etwas nicht verstehe, frage ich nach.
2. Ich habe verstanden, dass, um gesund zu werden, der erste Schritt in der Behandlung eine Gewichtszunahme ist, bei der mich das folgende Programm unterstützen soll.
3. Mein gesundes Zielgewicht wird anhand eines BMI von _____ kg/m² berechnet. Das entspricht bei mir einem Gewicht von _____ kg. Um dieses Gewicht zu erreichen, werde ich während der Behandlung _____ kg zunehmen.

Das Programm beinhaltet folgende Punkte: (Zutreffendes bitte ankreuzen)

- Ich nehme wöchentlich mindestens _____ g zu und bleibe in Stufe 2 bis ich _____ kg zugenommen habe und _____ kg wiege.
- Zur Unterstützung bei der Gewichtszunahme werde ich zweimal wöchentlich von _____ (Name des Wiegenden bspw. Hausarzt/Stationsteammitglied) gewogen. Bei stationären Maßnahmen erfolgt das Wiegen nüchtern vor dem Frühstück. Es kann bei Bedarf zusätzlich auch unangekündigt gewogen werden. (Nicht zutreffendes bitte streichen).
- Die Mahlzeiten werden in Absprache mit dem/der Therapeuten/in (ggf. Ernährungsberater/in) zusammengestellt (ggf. bei stationärer Behandlung begleitet). Es werden auch Lebensmittel eingebaut, die ich mir bisher verboten habe. Ich verpflichte mich, die Mahlzeiten einzunehmen und die vorgegebene Menge zu essen. (Bei stationären Patientinnen bei Bedarf: Nach den Mahlzeiten werde ich _____ min durch die Mitarbeiter begleitet).
- Ich führe Sport und übermäßige Bewegung nur eingeschränkt aus. (Bei stationären Patientinnen bei Bedarf: Ich habe nur eingeschränkten Ausgang).
- Eine Auswahl an möglichen Belohnungen lege ich vor Beginn des Stufenplans gemeinsam mit dem/der Therapeuten/in fest. Bei erfolgreicher Gewichtszunahme (\geq _____ g/Woche), wähle ich aus dieser Liste eine Belohnung aus (s. Arbeitsblatt 9.9: Belohnung).
- Wenn ich die Gewichtszunahme von mind. _____ g/Woche nicht geschafft habe, bekomme ich keine neue Belohnung. Gegebenenfalls müssen bewegungsintensive Belohnungen angepasst werden. Passiert das mehrmals, ist
 - _____
 - _____
 - _____
- Bei ambulant behandelten Patientinnen: ggf. ist eine stationäre Aufnahme angezeigt.

Ort, Datum

(Patient/in)

(Therapeut/in)

Behandlungsvertrag Stufe 3

zwischen _____ (Name des/der Patienten/-in) und _____
 _____ (Name des/der Therapeuten/-in) über die Teilnahme am Essstörungenbehandlungskonzept
 der _____ (Name der Praxis/Klinik).

1. Ich bin damit einverstanden, dass ich nach dem Behandlungskonzept für Essstörungen ambulant/stationär in der _____ (Name der Praxis/Klinik) behandelt werde.
Das Konzept wurde mir erklärt. Wenn ich etwas nicht verstehe, frage ich nach.
2. Ich habe verstanden, dass, um gesund zu werden, der erste Schritt in der Behandlung eine Gewichtszunahme ist, bei der mich das folgende Programm unterstützen soll.
3. Mein gesundes Zielgewicht wird anhand eines BMI von _____ kg/m² berechnet. Das entspricht bei mir einem Gewicht von _____ kg. Um dieses Gewicht zu erreichen, werde ich während der Behandlung _____ kg zunehmen.

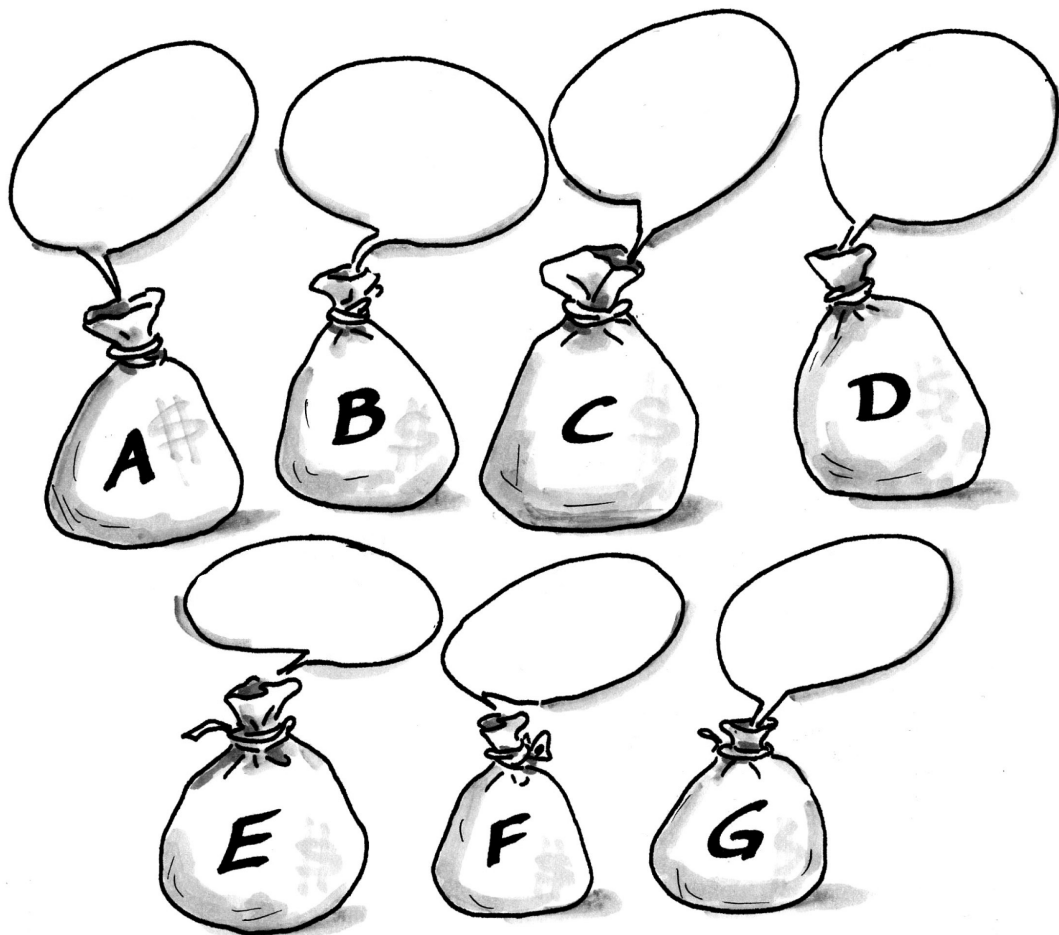
Das Programm beinhaltet folgende Punkte: (Zutreffendes bitte ankreuzen)

- Ich nehme wöchentlich mindestens _____ g zu und bleibe in *Stufe 3* bis ich _____ kg zugenommen habe und _____ kg wiege.
- Zur Unterstützung bei der Gewichtszunahme werde ich zweimal wöchentlich von _____ (Name des Wiegenden bspw. Hausarzt/Stationsteammitglied) gewogen. Bei stationären Maßnahmen erfolgt das Wiegen nüchtern vor dem Frühstück. Es kann bei Bedarf zusätzlich auch unangekündigt gewogen werden. (Nicht zutreffendes bitte streichen).
- Ich stelle mir die Mahlzeiten eigenständig zusammen. Bei Bedarf kann ich hierbei Unterstützung durch _____ (Name des/der Therapeuten/-in) erhalten.
- Belohnung: Bei erfolgreicher Gewichtszunahme (\geq _____ g/Woche), bekomme ich 1 Punkt, den ich gemeinsam mit dem/der Therapeuten/in gegen eine Belohnung eintauschen kann (s. Arbeitsblatt 9.9: Belohnung)
- Verfehlen der Gewichtszunahme: Wenn ich die Gewichtszunahme von mind. _____ g/pro Woche nicht geschafft habe, bekomme ich keine neue Belohnung. Ggf. müssen bewegungsintensive Belohnungen angepasst werden. Passiert das mehrmals, ist
 - _____
 - _____
 - _____
- Bei ambulant behandelten Patientinnen: ggf. ist eine stationäre Aufnahme angezeigt.

Ort, Datum_____
(Patient/in)_____
(Therapeut/in)

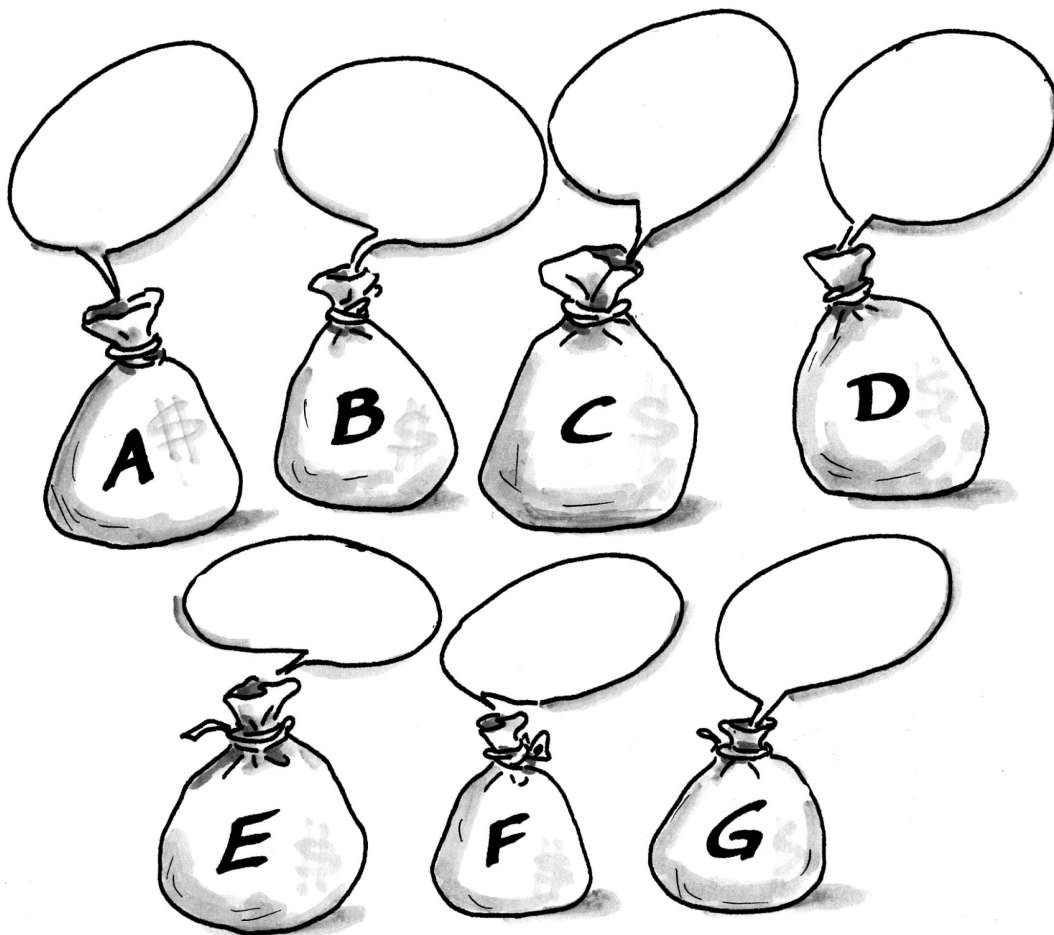
Belohnungen

In die unten stehenden Säckchen können Belohnungen eingetragen werden, welche während der Zeit des Gewichtszunahmevertrags vom _____ (Datum) durch das Erreichen der vereinbarten Gewichtszunahme eingetauscht werden können. Einmal verdiente Belohnungen bleiben solange bestehen, wie zumindest das Gewicht gehalten wird. Bei einer Gewichtsabnahme wird der/die Therapeut/in mit Ihnen gemeinsam überlegen, ob eine der bis dahin verdienten Belohnungen angepasst oder reduziert werden muss. Nehmen Sie weiter an Gewicht zu, kommt zu den bereits bestehenden Belohnungen jeweils eine weitere hinzu.



Belohnungen

In die unten stehenden Säckchen können Belohnungen eingetragen werden, welche während der Zeit des Gewichtszunahmevertrags Stufe _____ vom _____ (Datum) durch das Erreichen der vereinbarten Gewichtszunahme eingetauscht werden können. Einmal verdiente Belohnungen bleiben solange bestehen, wie zumindest das Gewicht gehalten wird. Bei einer Gewichtsabnahme wird der/die Therapeut/in mit Ihnen gemeinsam überlegen, ob eine der bis dahin verdienten Belohnungen angepasst oder reduziert werden muss. Nehmen Sie weiter an Gewicht zu, kommt zu den bereits bestehenden Belohnungen jeweils eine weitere hinzu.





Analyse eines Essprotokolls

Bitte sehen Sie sich das Essprotokoll an. Machen Sie sich Notizen dazu, was Ihnen an dem Protokoll auffällt. Bitte berücksichtigen Sie bei der Auswertung folgende Aspekte:



Checkliste	Notizen
– Bestimmte Gedanken und Gefühle vor und nach dem Essen	
– Auslassen von Mahlzeiten	
– Art der Lebensmittel	
– Menge der Lebensmittel	
– Situationale Besonderheiten	
– Abstände zwischen den Mahlzeiten	

Auslöser für Essanfälle

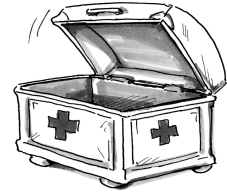
Meine individuellen körperlichen Auslöser für Essanfälle

Meine individuellen seelischen Auslöser für Essanfälle

Meine typischen Auslösesituationen für Essanfälle



Kurzfristige Maßnahmen zur Verhinderung von Essanfällen



**Strategien mit Schwerpunkt
„Gefühle abschwächen“**

**Strategien mit Schwerpunkt
„Von Gefühlen ablenken“**

Allgemeine Strategien zur Verhinderung von Essanfällen

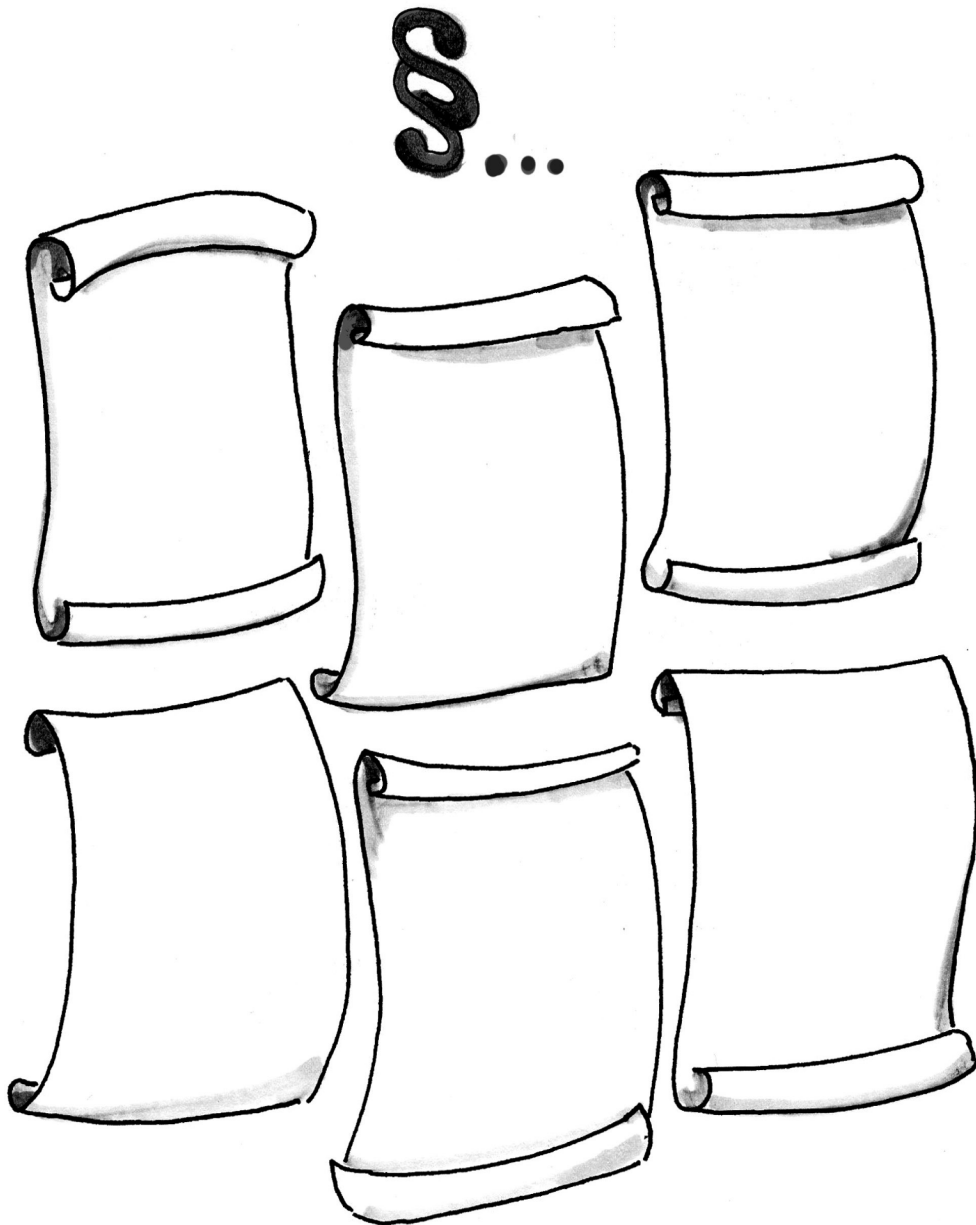
Was mir helfen kann, einen Essanfall zu verhindern:

Wenn es kritisch wird:



Kernüberzeugungen

Fügen Sie in die leeren Felder Ihre grundlegenden Überzeugungen (sog. Kernüberzeugungen oder Gesetze) ein, welche für Sie die Basis Ihres Handelns darstellen.



Talkshow

Bitte überlegen Sie sich Pro- bzw. Kontra-Argumente für eine Kernüberzeugung, die Sie diskutieren wollen. Notieren Sie Ihre Argumente.

Kernüberzeugung: _____

PRO

KONTRA



Pro und Kontra

Tragen Sie bitte hier zwei Ihrer Kernüberzeugungen aus dem Arbeitsblatt „Kernüberzeugungen“ ein. Anschließend überlegen Sie, welche Argumente dafür sprechen, diese Kernüberzeugungen beizubehalten und welche Argumente dafür sprechen, diese Überzeugung zu ändern.

1. _____ 2. _____

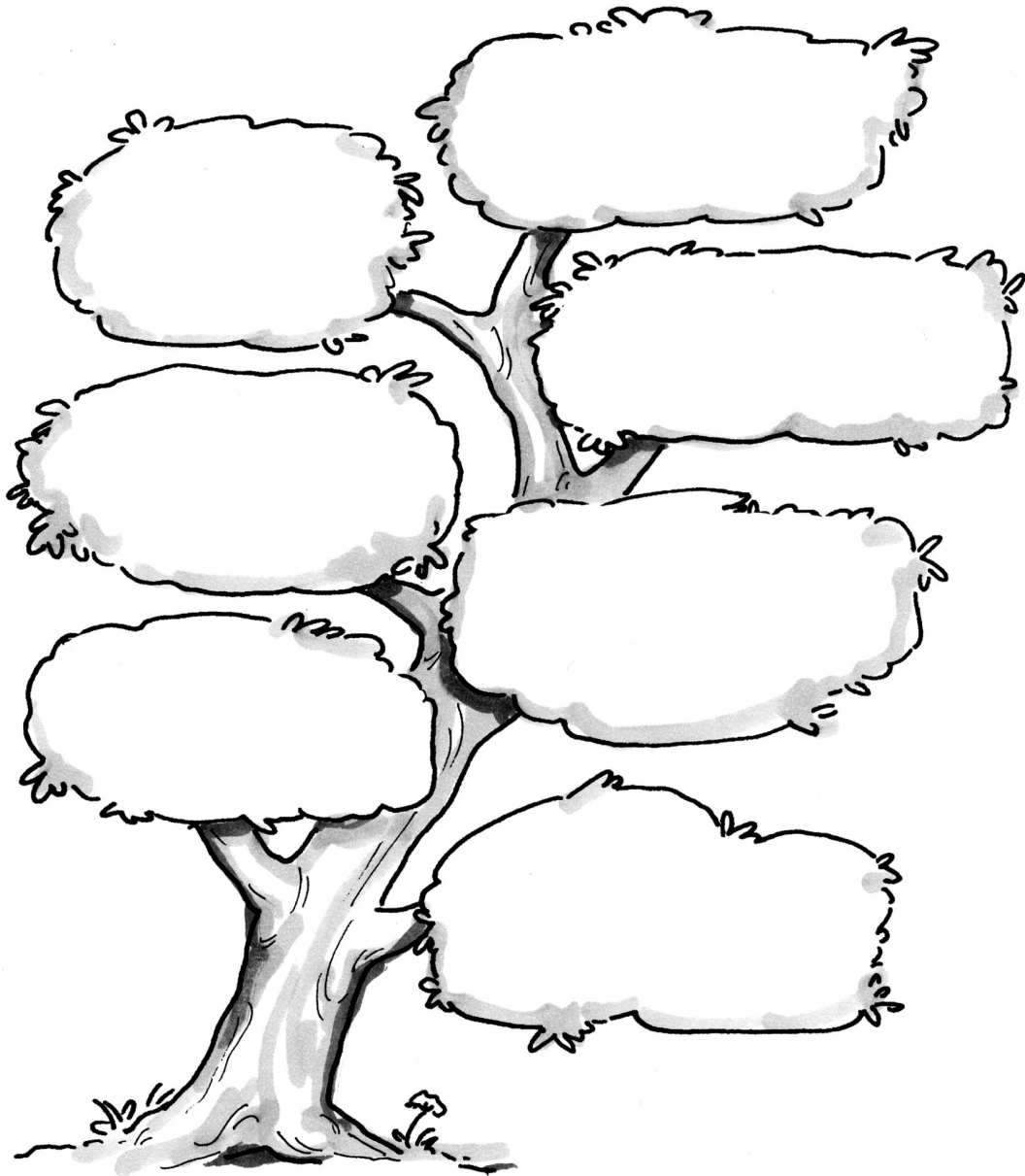
PRO → KONTRA

PRO → KONTRA



Automatische Gedanken

Wählen Sie aus dem Gedankenprotokoll einige Gedanken aus, die typischerweise in den Bereichen Figur, Gewicht, Essen, Sport, Leistung auftreten.



Denkfehler

Überlegen Sie, welche möglichen Denkfehler bei Ihnen auftreten können und schreiben Sie ein Beispiel in die entsprechende Kategorie.

Alles-oder-nichts-Denken



Muss-Denken



Selbstschuttsdenken



Katastrophendenken



Klischeekiste



Beliebtheitsdenken



Punktesammeln



Versicherungsdenken



Verrenkungen



Engelchen und Teufelchen

Bitte notieren Sie für sich nach dem Rollenspiel, welche Argumente vom Engelchen bzw. vom Teufelchen für Sie überzeugend waren und Ihnen zu einer Neubewertung Ihres nicht hilfreichen Gedankens verhelfen könnten.

Nicht-hilfreicher Gedanke: _____



Argumente Teufelchen


Argumente Engelchen

Manual der kognitiven Verhaltenstherapie bei Anorexie und Bulimie

Arbeitsblatt 10.8

Denkste...

Seite 1



Denkste...

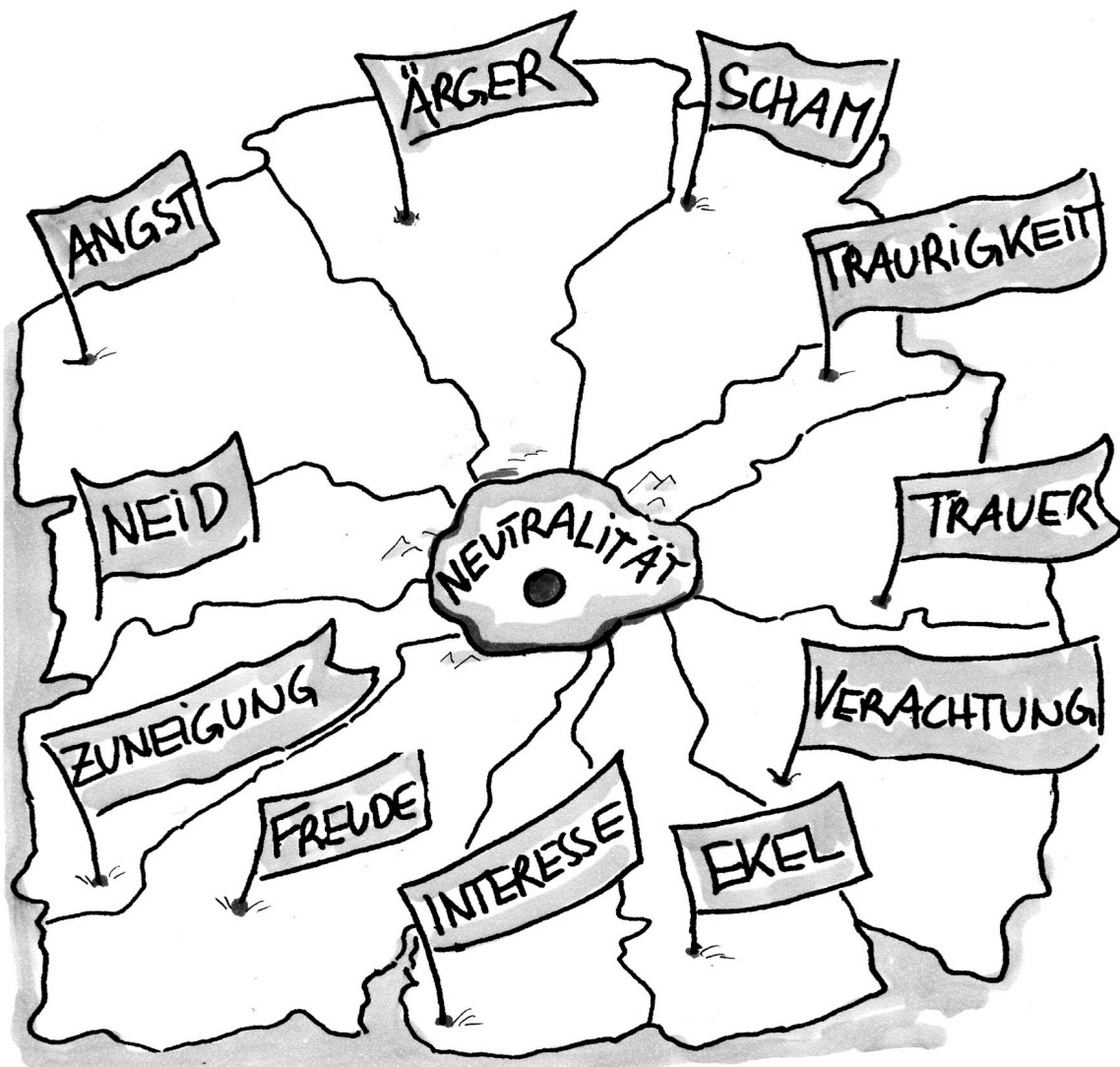
Bitte tragen Sie einen typischen automatischen Gedanken in die erste Spalte ein und erarbeiten Sie mit Hilfe der Fragen in den weiteren Spalten einen möglichen funktionaleren alternativen Gedanken.

Automatischer Gedanke	Denkfehler	Folge	Zielverhalten	Möglicher alternativer Gedanke

© 2014, Springer-Verlag Berlin Heidelberg. Aus: Legenbauer T, Vocks S: Manual der KVT bei Anorexie und Bulimie

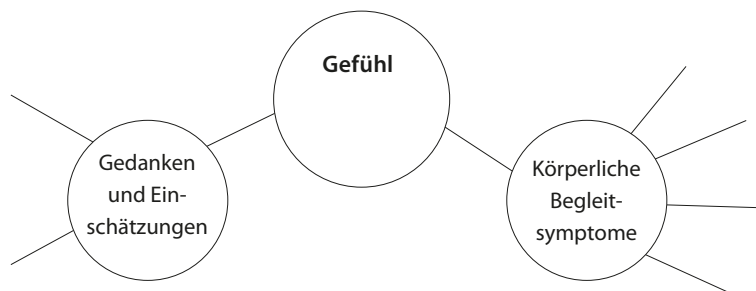
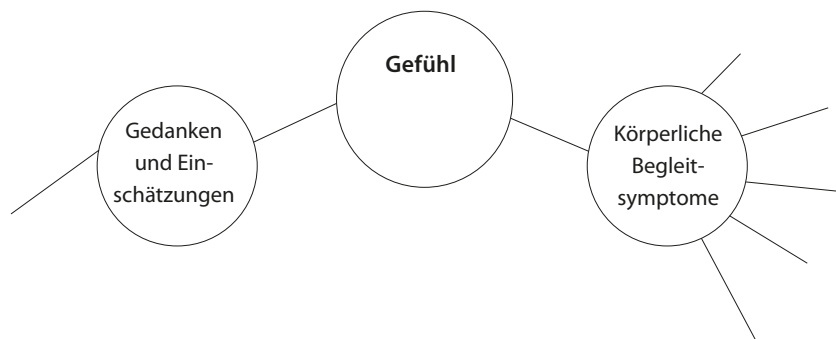
Landkarte der Gefühle

Hier finden Sie die „Landkarte der Gefühle“. Dabei stellen folgende (Grund-)Emotionen die Länder dar: Interesse, Ekel, Verachtung, Trauer, Traurigkeit, Scham, Ärger, Angst, Neid, Zuneigung und Freude. Diesen Emotionen können verwandte Emotionszustände zugeordnet werden. Die Länder sind um das Gefühl „Neutralität“ herum angeordnet. Ihre Aufgabe ist es nun, zu überlegen, welche weiteren Gefühlszustände Sie den unterschiedlichen Ländern zuordnen können. Dabei sollten Gefühle mit geringerer Intensität näher am Land „Neutralität“ liegen, sehr intensive Gefühlszustände weiter weg davon. Gefühlszustände, die nicht eindeutig einer Grundemotion (also einem Land) zugeordnet werden können, können Sie auch als Brücke zwischen die Länder legen.

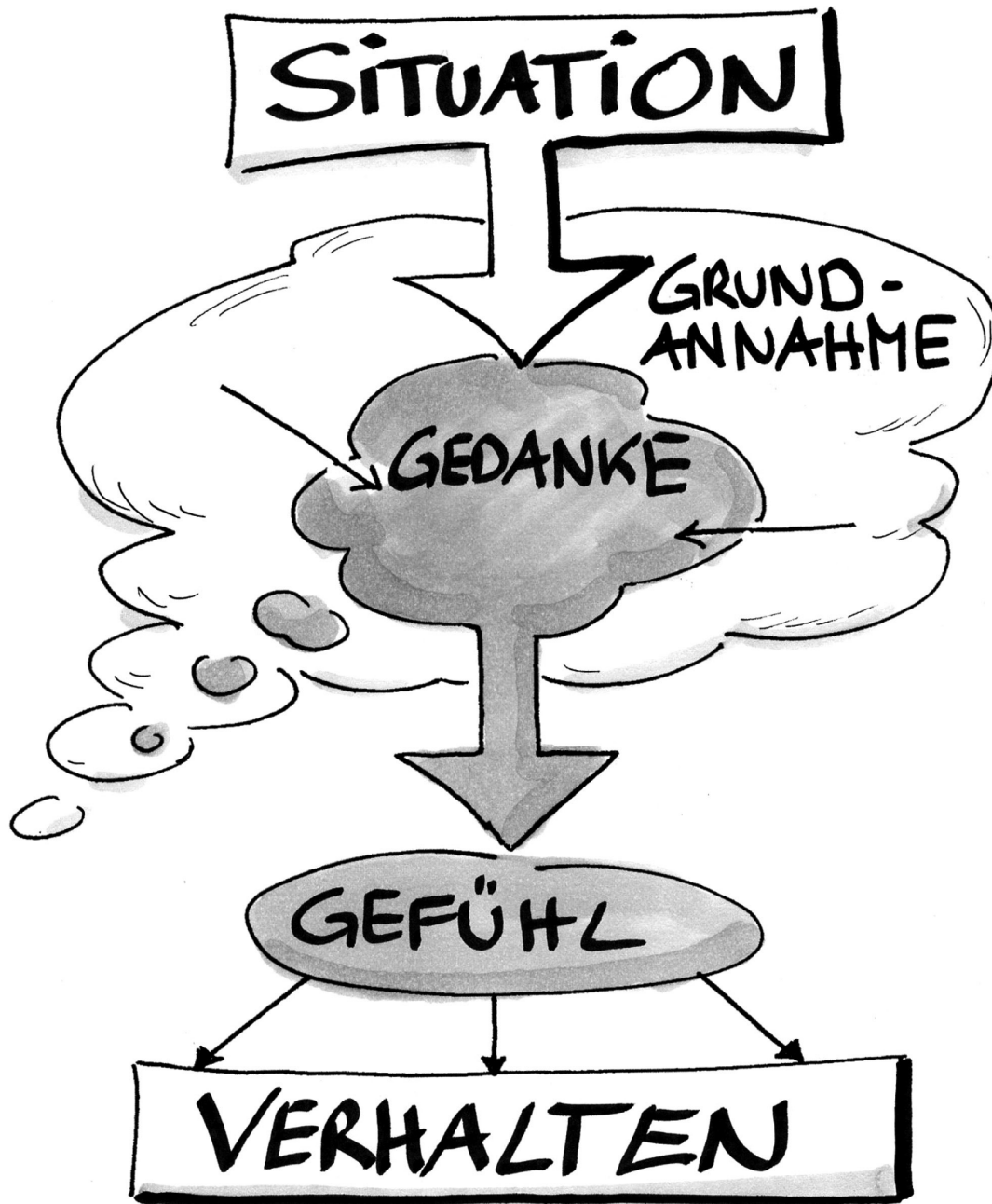



Begleitzustände von Gefühlen

In der Alltagssprache verwenden wir die Bezeichnung „Gefühl“, um verschiedene Befindlichkeiten auszudrücken. Das können zum einen Gefühle wie bspw. Freude, Trauer oder Wut sein. Diesen Gefühlen können aber auch physiologische (körperliche) Begleiterscheinungen oder aber auch Gedanken zugeordnet werden. Bitte überlegen Sie anhand von Beispielen, welchen Gefühlen Sie welchen Gedanken oder körperlichen Begleitzustand zuordnen würden.



Modell zum Zusammenhang von Gedanken, Gefühlen und Verhalten



Manual der kognitiven Verhaltenstherapie bei Anorexie und Bulimie																																									
Arbeitsblatt 11.4		Gefühlsprotokoll		Seite 1																																					
<div><div><p>Gefühlsprotokoll</p><p>Bitte beobachten Sie sich 2–3mal am Tag und achten darauf, wie es Ihnen gerade geht. Notieren Sie dann, welches Gefühl in diesem Moment vorherrschend war und beschreiben die unterschiedlichen Komponenten des Gefühls, das Sie wahrgenommen haben. Bei Schwierigkeiten der Benennung des Gefühls beschreiben Sie bitte einfach die übrigen Bereiche wie Gedanken, körperliche Begleiterscheinungen, gegebenenfalls situationale Merkmale.</p></div><div></div></div> <table><thead><tr><th>Datum</th><th>Uhrzeit</th><th>Gefühl</th><th>Gedanken/ Einschätzungen</th><th>Körperliche Begleiterscheinungen</th><th>Situationale Merkmale</th></tr></thead><tbody><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>						Datum	Uhrzeit	Gefühl	Gedanken/ Einschätzungen	Körperliche Begleiterscheinungen	Situationale Merkmale																														
Datum	Uhrzeit	Gefühl	Gedanken/ Einschätzungen	Körperliche Begleiterscheinungen	Situationale Merkmale																																				
© 2014, Springer-Verlag Berlin Heidelberg, Aus: Legenbauer T, Vocks S: Manual der KVT bei Anorexie und Bulimie																																									

Ruhebild

Bitte erinnern Sie sich an einen schönen Urlaub oder eine andere positive Situation, in der Sie sich sehr wohl und unbeschwert gefühlt haben. Beschreiben Sie die Situation detailliert mit Angaben zu Geräuschen, Gerüchen, der Umgebung und Ihren eigenen Gefühlen. Wenn Sie mit der Beschreibung fertig sind, versuchen Sie, sich auf diese Situation zu konzentrieren und sich vorzustellen, dass Sie sich gerade in dieser Situation befinden. Wichtig ist zu versuchen, die Gefühle, Geräusche und Gerüche möglichst real nachzuempfinden.

Umgebungsbeschreibung:



Geräusche:



Gerüche:

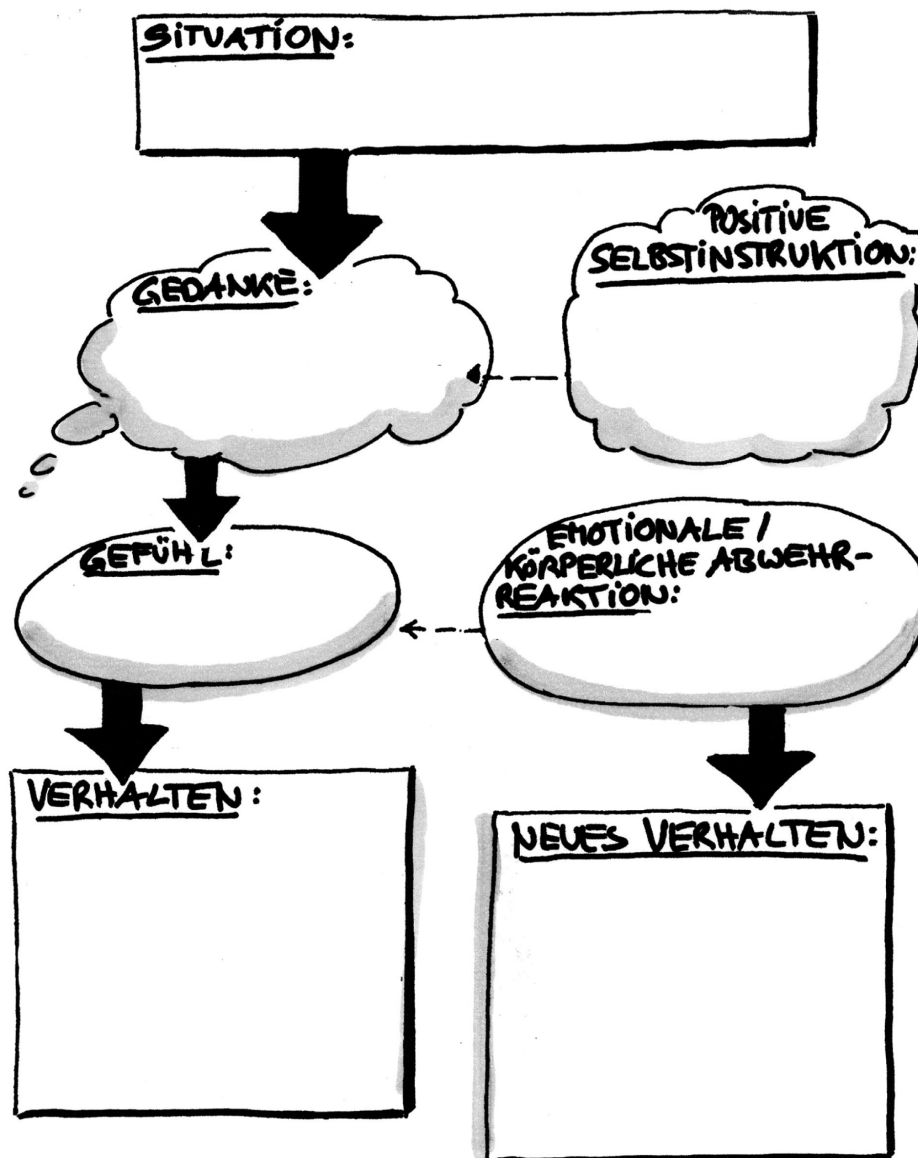


Gefühl:



Situation und Reaktion

In emotional belastenden Situationen ist es oft schwierig, so zu reagieren wie man es eigentlich möchte. Daher ist es sinnvoll, schon früh in der Situation gegenzusteuern. Mit dem vorliegenden Arbeitsblatt sollen Sie nun beispielhaft anhand einer kürzlich aufgetretenen emotionalen Belastungssituation durchgehen, an welchen Punkten Sie den Lauf der Situation positiv hätten verändern können.





In einem Gespräch teilen wir nicht nur Sachinformation mit. Es gibt drei weitere Ebenen, auf denen uns unser Gegenüber Informationen mitteilen kann. Einfach ausgedrückt können seine Botschaften bei uns auf vier verschiedenen Kanälen ankommen.

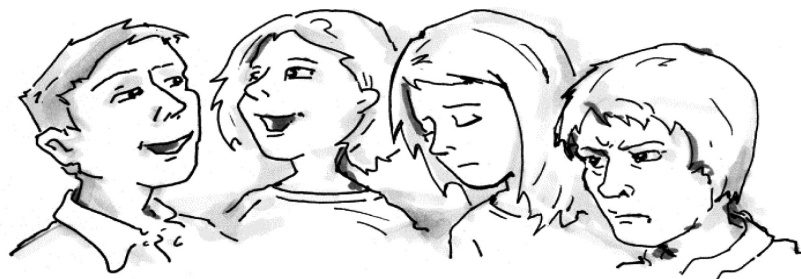
Dazu folgendes Beispiel: Ein Ehepaar fährt zusammen im Auto. Der Mann sitzt am Steuer und die Frau auf dem Beifahrersitz. Die Frau sagt: „Du, da vorne ist grün!“ Der Mann hat nun verschiedene Möglichkeiten, darauf zu reagieren:

1. „Fährst du oder fahre ich?“ Dies ist eine Beziehungsreaktion: Er wehrt sich damit gegen die Bevormundung, die er auf der Beziehungsseite der Nachricht spürt. (Beziehungskanal)
2. „Ja, hier ist grüne Welle, das ist ganz angenehm.“ Damit reagiert er auf den Sachinhalt. (Sachkanal)
3. „Du hast es wohl eilig?“ Hier würde er auf die Selbstoffenbarung reagieren. (Selbstoffenbarungskanal)
4. Indem er Gas gibt, reagiert der Mann auf den Appell. (Appellkanal)

Rückmeldebogen „Gefühlsbild“

Tragen Sie bitte in die Tabelle unten Ihre Beobachtungen während der Übung „Gefühlsbild“ ein.

Beobachtungskategorien	Wahrnehmung nonverbal	Wahrnehmung verbal
Was sehe ich? <ul style="list-style-type: none"> – Gesicht – Schultern – Atmung – Körperhaltung – Stand – sonstiges 		
Was höre ich? <ul style="list-style-type: none"> – Tonlage – Inhalt 		
Welche Gefühle vermute ich?		



Übung „Äußern von Gefühlen“

Bitte lesen Sie sich die beschriebenen Beispielsituationen durch. Überlegen Sie, was die Person eigentlich sagen möchte. Identifizieren Sie zunächst das Gefühl, das in der Aussage beschrieben wird und tragen Sie es in die Spalte „Gefühl“ ein. Anschließend versuchen Sie bitte, eine Aussage zu formulieren, die dieses Gefühl direkt ausdrückt.

Situation	Gefühl	Direkter Ausdruck
Sie sagen zu einem Bekannten, der zu Ihrer Verabredung zu spät kommt: „Das macht doch nichts, ich bin ja gewöhnt auf dich zu warten.“		
Anna sagt zu einer Freundin, die sie lange nicht mehr gesprochen hat: „Schön, dass du dich auch mal wieder meldest!“		
Eine Frau sagt zu ihrem Mann, als der später als angekündigt nach Hause kommt: „Dein Essen habe ich weggeschmissen, weil es kalt war.“		
Jana hat ihrer Freundin Lea ihren Lieblingspullover geliehen. Lea gibt ihn ihr mit Flecken zurück und entschuldigt sich dafür. Jana sagt: „Ist nicht so schlimm, den hab ich eh nicht mehr so gerne getragen.“		
Lena wird von ihrer Freundin blamiert; später, unter vier Augen fragt Lena sie: „Findest du dein Verhalten richtig?“		



Übung „Hörfehler“

Im Folgenden finden Sie ein Beispiel, das zeigt, was passiert, wenn auf unterschiedlichen Ebenen, Nachrichten versendet und empfangen werden. Lesen Sie sich dieses Beispiel durch und beschreiben Sie anschließend Ihrerseits Beispielsituationen, an die Sie sich erinnern können und in denen ebenfalls Missverständnisse aufgrund des Hörens auf unterschiedlichen Ebenen entstanden.

Beispiel: Die Mutter fragt ihre Tochter, wo sie den Pullover gekauft hat. Daraufhin sagt die Tochter: „Das geht dich wohl nichts an. Ich kann kaufen und anziehen, was ich möchte.“

Hier treten Missverständnisse auf, weil die Mutter etwas auf der Sachebene vermitteln wollte, die Tochter jedoch nur auf dem Beziehungskanal empfängt.

Situation:

Das habe ich gehört:

Grund des Missverständnisses/Hörfehler:



Missverständnisse klären

Bitte notieren Sie hier ein „Missverständnis“, das kürzlich aufgetreten ist. Beschreiben Sie die Situation bzw. die Aussage, die das Missverständnis ausgelöst hat und überlegen Sie, ob das Missverständnis aufgrund von „Falschhören“ entstanden sein könnte. Versuchen Sie, die empfangene Botschaft den vier Ebenen nach Schulz von Thun zuzuordnen. Im Anschluss daran überlegen Sie, wie Sie sich hätten alternativ verhalten können (oder die Situation/Aussage alternativ hätten interpretieren können), um das Missverständnis zu klären oder sogar zu vermeiden.

Situation/Aussage	
Interpretation (auf welchem Kanal haben Sie gehört?)	
Gefühle und Verhalten in der Situation	
Alternative Interpretation	
Alternatives Verhalten	
Bewertung der Alternativen	



Übung „Problemlösen“

Versuchen Sie, ein eigenes Problem anhand der „sechs Schritte zum Vorgehen beim Problemlösen“ zu lösen.

1. Schritt: Problem- und Zieldefinition

4. Schritt: Entscheidung über die besten Lösungsmöglichkeiten

2. Schritt: Entwicklung von Lösungsmöglichkeiten

5. Schritt: Planung der Umsetzung

3. Schritt: Bewertung von Lösungsmöglichkeiten

6. Schritt: Bewertung der Lösungsversuche



Protokollbogen für Konflikt- und Problemsituationen

Bitte notieren Sie hier Konflikte bzw. Problemsituationen, die im Verlauf der Woche aufgetreten sind. Beschreiben Sie die Situation und überlegen Sie entsprechend dem Problemlöseschema, was Ihr Ziel in der Situation war und welche möglichen Lösungen es dafür gab. Beschreiben Sie in Stichworten, was Sie zur Lösung des Konflikts/Problems getan haben und bewerten Sie Ihren Lösungsversuch.

	1. Konflikt/Problemsituation	2. Konflikt/Problemsituation
Problem bzw. Konflikt		
Ursprüngliches Verhalten		
Gewünschtes Ziel in der Situation		
Lösungs-möglichkeiten		
Umgesetzte Lösungsversuche		
Bewertung der Konflikt-/ Problemlösung		

Gedanken sammeln

Setzen Sie sich bequem hin, schließen Sie die Augen und entspannen Sie sich.

1. Versetzen Sie sich ganz in Ihren Körper. Wie fühlen Sie sich in diesem Augenblick in ihm?... Wie denken Sie über ihn? Bleiben Sie einen Moment in diesem Zustand und sammeln Sie die aufkommenden Gedanken.
2. Schreiben Sie nun die Gedanken in die Spalten dieses Arbeitsblatts. Waren es positive oder negative Gedanken? Ordnen Sie die Gedanken in die Kästen unten ein.

Positive Gedanken



Negative Gedanken

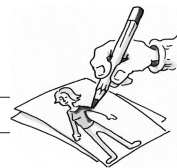


Partnerübung zum Abtasten

In dieser Übung geht es darum, inwiefern sich Ihre eigene Körperwahrnehmung von der Wahrnehmung Ihres Körpers durch eine andere Person unterscheidet. Dies soll unabhängig vom Sehsinn geschehen. Dazu suchen Sie sich zuerst eine Partnerin. Tasten Sie sich zunächst selbst ab und notieren Sie Ihre Erfahrungen im ersten Kasten. Dann lassen Sie sich von Ihrer Partnerin abtasten. Tragen Sie dann zunächst ein, was Sie während des Abtastens gespürt haben. Im Anschluss lassen Sie sich von Ihrer Partnerin beschreiben, was diese beim Abtasten Ihres Körpers gespürt hat. Tragen Sie die Rückmeldung Ihrer Partnerin in das zweite Kästchen ein. Danach tauschen Sie die Rollen und tasten Ihre Partnerin ab.

Beim Abtasten habe ich gefühlt, dass...

Als ich abgetastet wurde habe ich gefühlt, dass...



Meiner Partnerin ist beim Abtasten aufgefallen, dass...

Körperwahrnehmungsübungen

Bitte tragen Sie ein, welche Eindrücke die Körperwahrnehmungsübungen bei Ihnen hinterlassen haben und welche positiven Rückmeldungen Sie bekommen haben. Achten Sie besonders auf positive Aspekte Ihres Körpers. Beantworten Sie dazu bitte die vorgegebenen Fragen.

Welche körperliche Erfahrung war bei der Übung für Sie wichtig?

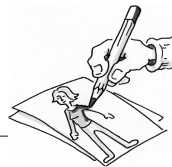
Welche positiven Erfahrungen haben Sie während der Übung gemacht?

Wie sehen andere Menschen ihren Körper?

Wie hat sich Ihre Einstellung zu Ihrem Körper durch diese Übungen verändert?

Welche Ziele möchten Sie im Umgang mit Ihrem Körper noch erreichen?

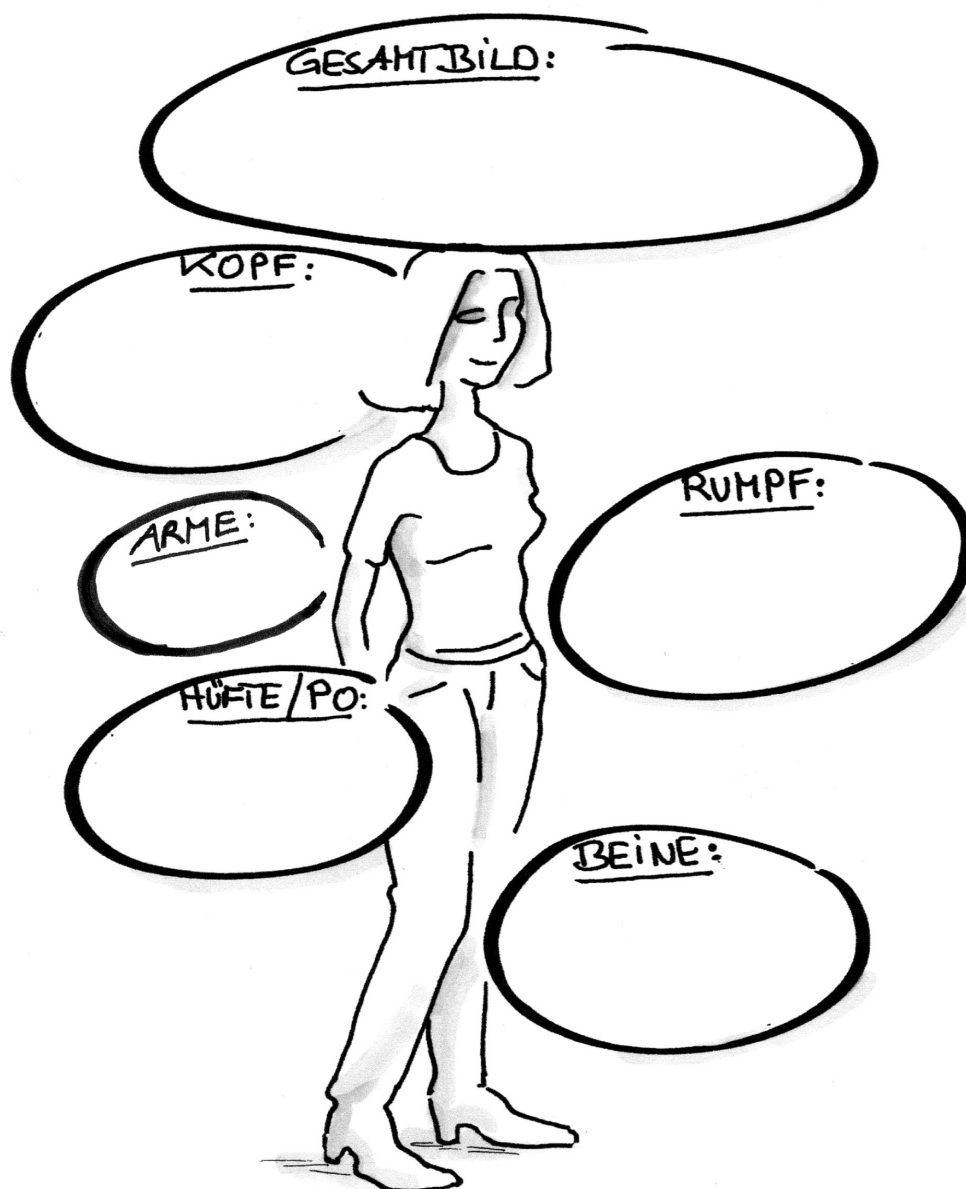
Sonstiges:



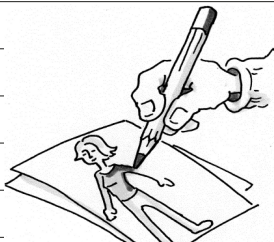
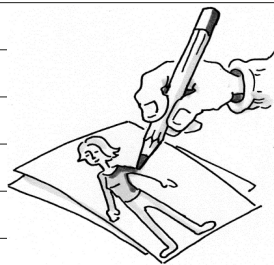
A black and white cartoon illustration of a woman with short, wavy hair, wearing a dark bikini top and light-colored bottoms. She is standing on a large, rectangular scale. Her expression is one of surprise or concern, with wide eyes and a slightly open mouth. The scale is positioned on the right side of the page, and the rest of the page is filled with horizontal lines, suggesting a notebook or a form.

So wurde ich gesehen

Schreiben Sie auf diesem Blatt auf, welche positiven Rückmeldungen Sie von den anderen Gruppenteilnehmerinnen zu jedem der unten genannten Körperbereiche erhalten haben.



Nachdem Sie nun die Spiegelexposition gemacht haben und Rückmeldungen von den anderen Teilnehmerinnen zu Ihrem Körper bekommen haben, möchten wir Sie bitten, sich noch mal selbst zu beschreiben.

A black and white line drawing of a hand holding a pencil, drawing a stick figure on a piece of paper. The hand is positioned at the top right, with the pencil tip touching the paper. The stick figure is simple, with a head, torso, and limbs. The paper is slightly crumpled and has some faint lines on it.

Selbstwerthaus

Das Selbstwertgefühl einer Person speist sich aus Faktoren, die in der Person selbst liegen (bspw. das Gefühl, sich zu mögen, wie man ist, eigene Schwächen zu akzeptieren oder der Glaube an eigene Fähigkeiten oder das Gefühl, Erfolg zu haben) und Faktoren, die aus dem Umgang mit anderen Menschen resultieren (bspw. die Fähigkeit, zwischenmenschliche Beziehungen aufzubauen und aufrechtzuerhalten, positive Rückmeldungen, das Gefühl, beliebt zu sein oder Bewältigung von Anforderungssituationen entsprechend eignen Zielen sowie Qualität von Beziehungen oder Vorhandensein von Freundschaften; Potreck-Rose und Jakob 2004). Diese Faktoren lassen sich grob vier Bereichen (Selbstakzeptanz, Selbstvertrauen, soziale Kompetenz und soziales Netz) zuordnen. Wir bezeichnen diese Bereiche als Säulen, da sie den Selbstwert stützen bzw. tragen. Bitte überlegen Sie jetzt für sich, welche Säulen Ihren Selbstwert tragen und zeichnen Sie analog dem Beispielblatt Ihr eigenes Selbstwerthaus.

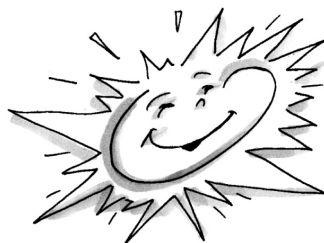


Stärken

Bitte tragen Sie in die beiden Kästen Dinge ein, die Sie an sich selbst mögen, d. h. bestimmte Eigenschaften, Verhaltensweisen sowie Dinge, die Sie gut können, d. h. bestimmte Fertigkeiten, Talente, Aktivitäten, Hobbys.

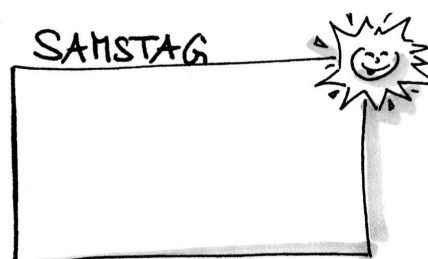
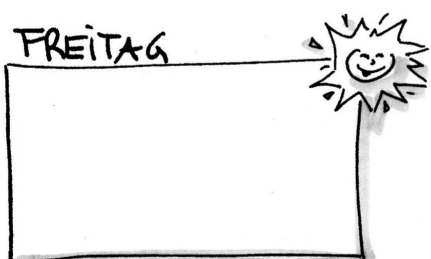
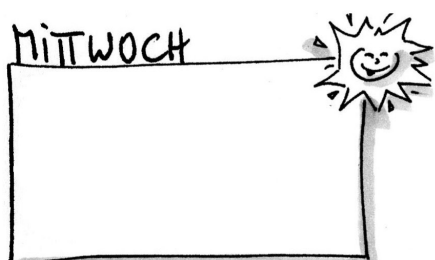
Was ich an mir mag

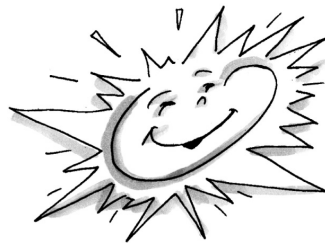
Was ich gut kann



Protokollbogen „positive Ereignisse“

Bitte notieren Sie sich eine Woche lang jeden Abend, welche positiven Erlebnisse und Begegnungen Sie den Tag über hatten.

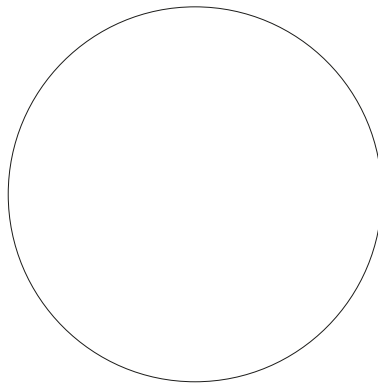


[illegible]

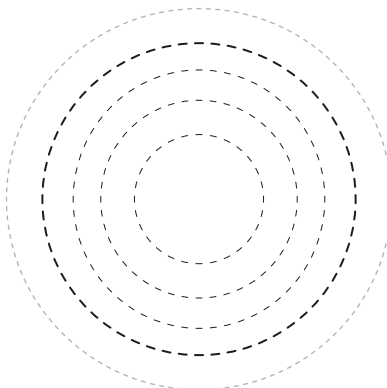
Energiehaushalt

In dieser Aufgabe geht es darum, eine Energiebilanz zu erstellen. Bitte tragen Sie dazu in das erste Diagramm diejenigen Lebensbereiche ein, die Sie Energie kosten. Achten Sie hierbei darauf, dass die Größe des jeweiligen "Tortenstücks" auch der Energiemenge, die Sie in den Bereich investieren, entspricht. Dann zeichnen Sie bitte einen zweiten Kreis. Dieser soll im Verhältnis zum ersten Kreis so groß sein, dass das Verhältnis zwischen der von Ihnen abgegebenen (erster Kreis) und der erhaltenen (zweiter Kreis) Energie erkennbar wird. Wenn Sie also mehr Energie abgeben als Sie empfangen, sollte der zweite Kreis kleiner sein als der erste. Vermerken Sie in dem zweiten Kreis die Bereiche aus denen Sie Energie beziehen. Überlegen Sie dann, wie Ihre Energiebilanz aussieht. Geben Sie mehr Energie ab als Sie erhalten? Welche Bereiche sind es, die Sie die meiste Energie kosten und welche sind es, die Ihnen die meiste Energie liefern? Was können Sie ändern, um die Energiebilanz ausgewogener zu gestalten?

Ich gebe Energie ab an



Ich gebe Energie ab an



Zufriedenheit

Bitte beantworten Sie die folgenden Fragen. Sie sollen Ihnen Hinweise darauf geben, was Sie für sich unter Zufriedenheit verstehen.

Wie stelle ich mir ein zufriedenes Dasein vor?

Was verstehe ich unter „Wohlbefinden“?

Wie kann ich entspannen?

Was verstehe ich unter „Genuss“?

Was bedeutet mir Gesundheit?

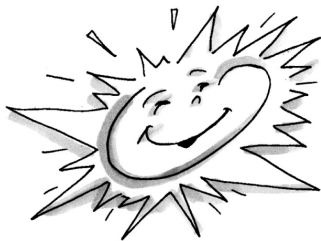
Was verstehe ich unter „Glück“?



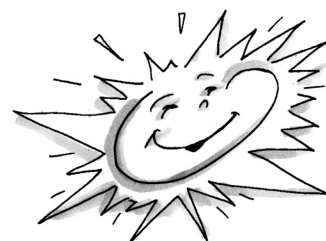
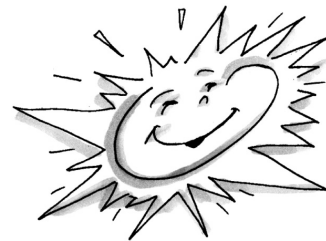
Regenerieren

Überlegen Sie, welche Tätigkeit sich für kurz- bzw. längerfristige Regenerationsphasen eignen könnten und tragen Sie in die Kästen unter den Sonnen mindestens drei kurz- und drei längerfristige Aktivitäten zur Regeneration ein.

Aktivitäten zur kurzfristigen Regeneration



Aktivitäten zur längerfristigen Regeneration



Manual der kognitiven Verhaltenstherapie bei Anorexie und Bulimie

Arbeitsblatt 14.9

Wohlfühlwoche

Seite 1

Wohlfühlwoche

Bitte füllen Sie den folgenden Wochenplan für die kommende Woche aus. Tragen Sie dazu Ihre Verpflichtungen ein, die im Laufe der kommenden Woche anstehen. Planen Sie aber auch Pausen und Regenerationsphasen ein. Das Essen tragen Sie bitte jeden Tag ein und korrigieren Sie Ihre Eintragung, wenn Sie die im Voraus geplanten Aktivitäten nicht ausgeführt haben. Bewerten Sie jeden Tag, was Ihnen besonders gut an dem Tag gefallen hat und wie der Tag insgesamt für Sie war.

Tag	Arbeit	Soziale Kontakte	Hobbys	Essen	Gefallen hat mir besonders	Bewertung insgesamt
Mo						
Du						
Mi						
Do						
Fr						
Sa						
So						

© 2014, Springer-Verlag Berlin Heidelberg. Aus: Legenbauer T, Vocks S: Manual der KVT bei Anorexie und Bulimie

Genießen mit allen Sinnen

Der Mensch verfügt bekanntermaßen über fünf Sinne, das Sehen, das Hören, das Riechen, das Schmecken und das Tasten betreffend. Bitte überlegen Sie, auf welche Art und Weise mit den fünf Sinnen Genuss empfunden werden kann. Bitte notieren Sie für jeden Sinn ein persönliches Genusserlebnis.

Riechen



Hören



Schmecken



Tasten



Sehen



Bilanzierung „Was habe ich erreicht?“

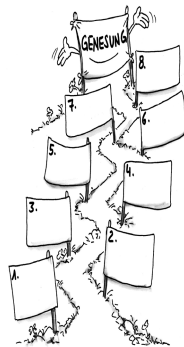
Bitte überlegen Sie für sich, welche Ziele und Veränderungen Sie im Verlauf der Behandlung erreicht haben. Überlegen Sie, in welche der angegebenen Bereiche Sie diese Ziele und Veränderungen einordnen können. Tragen Sie diese dann in die entsprechenden unten stehenden Kästchen ein.

Essverhalten

Selbstwertgefühl

Beziehung/Freunde

Schule/Ausbildung/Studium/Arbeit



Schwierige Situation

Um zu verhindern, dass es durch schwierige Situationen tatsächlich zu einem Rückfall in die Essstörungssymptomatik kommt, sollen Sie versuchen, sich schon jetzt möglicherweise in Zukunft auftretende kritische Situationen zu überlegen und dafür Lösungsmöglichkeiten zu finden, die Ihnen dann zu gegebener Zeit helfen können, einen Rückfall zu verhindern.



Schwierige Situation



Lösungsmöglichkeit

Rückfallprotokoll

Rückfälle können immer wieder mal auftreten. Meist passieren sie nicht ohne Grund, so dass es, um weitere Rückfälle zu verhindern, wichtig ist, die Gründe zu verstehen und für das nächste Mal bessere Alternativen zur Hand zu haben, um dadurch einem weiteren Rückfall vorzubeugen. Hierzu ist es günstig, sich zunächst vor Augen zu führen, was genau passiert ist und welche Vermutung darüber besteht, warum es passiert ist. Auch ist es sinnvoll, sich im Sinne der Vorsorge zu überlegen, was man in Zukunft anders machen möchte damit es in einer vergleichbaren Situation nicht nochmal zu einem Rückfall kommt. Füllen Sie daher das Protokoll wie im Beispiel nach jedem Rückfall aus.

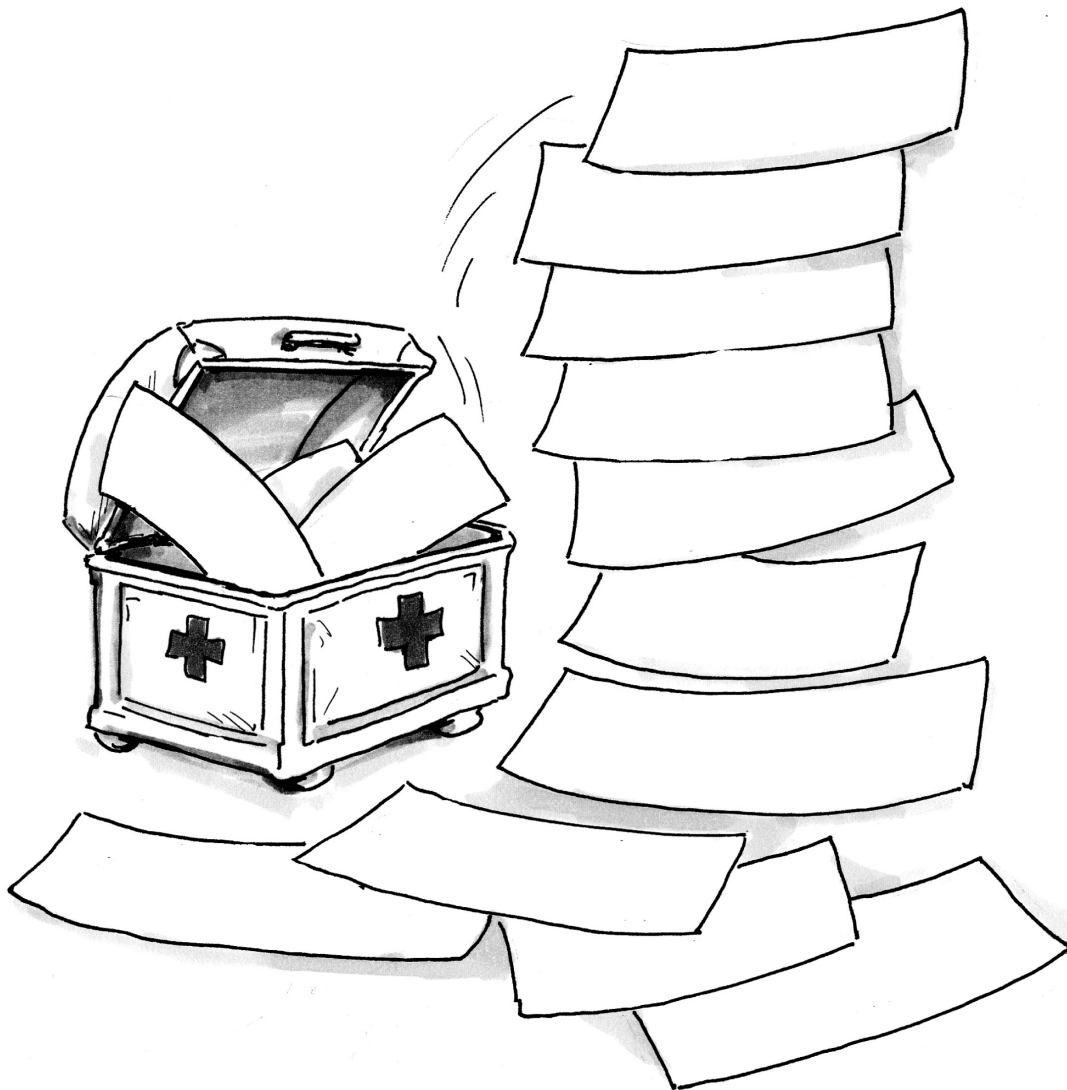
Was ist passiert?	Warum ist es passiert	Was kann ich in Zukunft anders machen?



Notfallkiste

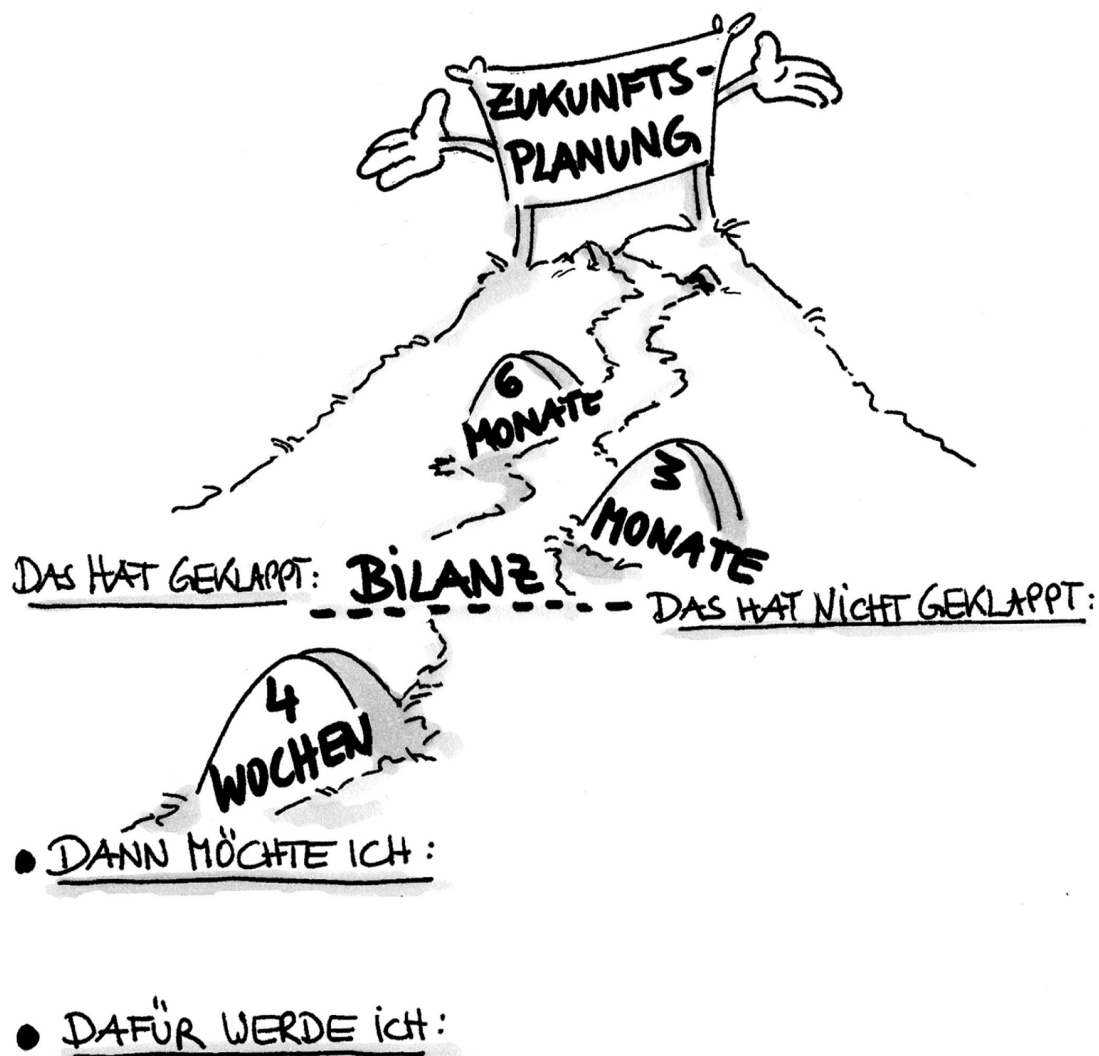
Die „Notfallkiste“ soll Sie im Umgang mit zukünftigen schwierigen Situationen, in denen das Risiko für einen Rückfall in die Essstörungssymptomatik erhöht ist, unterstützen. Bitte überlegen Sie sich nun, was Sie in diese „Notfallkiste“ packen möchten, und füllen Sie nun Ihre eigene „Notfallkiste“!

Der Inhalt meiner Notfallkiste:



Zukunftsplanung

Um die Stabilisierung Ihrer Erfolge zu gewährleisten ist es sinnvoll, sich immer wieder Ihre Fortschritte vor Augen zu führen. Zudem sollten Bewältigungsstrategien für mögliche Schwierigkeiten weiter gezielt geübt werden. Bitte überlegen Sie sich daher, welche Hürden noch überwunden werden müssen. Überlegen Sie sich, welche Sie sich für die nächsten vier Wochen vornehmen können. Schreiben Sie auf, was Sie in vier Wochen erreicht haben möchten, wie genau Sie das erreichen werden und ziehen Sie nach vier Wochen Bilanz (bspw. was klappt, was nicht). Wiederholen Sie das Vorgehen auch für längerfristige Ziele.



Kognitionsfragebogen (FEDK)

Fragebogen zur Erfassung dysfunktionaler Kognitionen bei Essstörungen

Faktor 1 - Skala „Körper - und Selbstwert“

Inhaltsbeschreibung: Items dieser Skala enthalten Gedanken, die das negative Körper- und Selbstbild von essgestörten Frauen vor dem Hintergrund ihres geringen Selbstwertgefühls thematisieren, sowie Gedanken, die irrationale Grundannahmen widerspiegeln. Im Fokus der Gedanken steht die eigene körperliche Erscheinung und der Wunsch nach Attraktivität sowie der irrationale Glaube, dass soziale Anerkennung, Beliebtheit und Erfolg durch das Streben nach Schlankheit und Schönheit erlangt werden können.

1.	Ich mag meinen Körper nicht.
4.	Ich bin so unfähig.
7.	Wenn ich abnehme, interessieren sich die anderen mehr für mich.
10.	Es gefällt mir nicht, wie ich aussehe.
11.	Ich habe Angst zu versagen.
14.	Was denken die Leute hier wohl von mir?
17.	Mein Körper ist eklig.
18.	Wenn ich gut aussehe, mögen mich die anderen.
22.	Ich bin unattraktiv.
26.	Ich kann mich selbst nicht leiden.
28.	Ich fühle mich wertlos, wenn ich zunehme.
11 Items (Range 0-33)	

Faktor 2 - Skala „Restriktion und Diätregeln“

Inhaltsbeschreibung: Items dieser Skala enthalten Gedanken, die essensbezogene Restriktionen und selbstauferlegte Diätregeln beinhalten, die vor dem Hintergrund des Wunsches nach Schlankheit eine Gewichtszunahme vermeiden und eine Gewichtsabnahme herbeiführen sollen.

3.	Morgen werde ich fasten.
6.	Wie viel Gramm Fett in dem Essen wohl drin sind?
8.	Wenn mein Bauch flach ist, bin ich attraktiver.
13.	Ich werde dick, wenn ich etwas esse.
15.	Ich wollte doch gar nichts essen.
19.	Ich muss standhalten und darf nichts essen.
23.	Bloß nicht zu viel essen, sonst kann ich es nicht mehr kontrollieren.
25.	Heute darf ich dann nichts mehr essen.
27.	Ich möchte so schnell wie möglich abnehmen.
9 Items (Range 0-27)	

Faktor 3 - Skala „Essen und Kontrollverlust“

Inhaltsbeschreibung: Items dieser Skala enthalten essanfallspezifische Gedanken. Dies sind einerseits Gedanken an Essen und Verlangen zu essen sowie Gedanken, die den mit einem Essanfall einhergehenden Kontrollverlust und kompensatorisches Verhalten thematisieren.

2.	Wenn ich anfangen zu essen, ist es eh zu spät.
9.	Gleich werde ich die Kontrolle verlieren und einen Essanfall haben.
5.	Was habe ich noch zu Hause (im Kühlschrank, im Vorratsschrank)?
12.	Ich spüre ein großes Verlangen nach Essen.
16.	Ich schaffe es schon wieder nicht.
20.	Ich würde am liebsten alles in mich hineinstopfen.
21.	Jetzt ist eh alles egal.
24.	Ich habe mich nicht unter Kontrolle.
8 Items (Range 0-24)	

Code:
Datum:

FEDK

Dieser Fragebogen erfasst verschiedene Gedanken. Bitte lesen Sie sich die folgenden Gedanken durch und kreuzen Sie an, wie häufig (0=gar nicht, 1=manchmal, 2=oft, 3=ständig) diese Gedanken im letzten Monat bei Ihnen aufgetreten sind.

		gar nicht	manch- mal	oft	ständig
1.	Ich mag meinen Körper nicht.	0	1	2	3
2.	Wenn ich anfangen zu essen, ist es eh zu spät.	0	1	2	3
3.	Morgen werde ich fasten.	0	1	2	3
4.	Ich bin so unfähig.	0	1	2	3
5.	Was habe ich noch zu Hause (im Kühlschrank, im Vorratsschrank)?	0	1	2	3
6.	Wie viel Gramm Fett in dem Essen wohl drin sind?	0	1	2	3
7.	Aufgrund meines Aussehens kann mich niemand mögen.	0	1	2	3
8.	Wenn mein Bauch flach ist, bin ich attraktiver.	0	1	2	3
9.	Gleich werde ich die Kontrolle verlieren und einen Essanfall haben.	0	1	2	3
10.	Es gefällt mir nicht, wie ich aussehe.	0	1	2	3
11.	Ich habe Angst zu versagen.	0	1	2	3
12.	Ich spüre ein großes Verlangen nach Essen.	0	1	2	3
13.	Ich werde dick, wenn ich etwas esse.	0	1	2	3
14.	Was denken die Leute hier wohl von mir?	0	1	2	3
15.	Ich wollte doch gar nichts essen.	0	1	2	3
16.	Ich schaffe es schon wieder nicht.	0	1	2	3
17.	Mein Körper ist eklig.	0	1	2	3
18.	Wenn ich gut aussehe, mögen mich die anderen.	0	1	2	3
19.	Ich muss standhalten und darf nichts essen.	0	1	2	3
20.	Ich würde am liebsten alles in mich hineinstopfen.	0	1	2	3
21.	Jetzt ist eh alles egal.	0	1	2	3
22.	Ich bin unattraktiv.	0	1	2	3
23.	Bloß nicht zu viel essen, sonst kann ich es nicht mehr kontrollieren.	0	1	2	3
24.	Ich habe mich nicht unter Kontrolle.	0	1	2	3
25.	Heute darf ich dann nichts mehr essen.	0	1	2	3
26.	Ich kann mich selbst nicht leiden.	0	1	2	3
27.	Ich möchte so schnell wie möglich abnehmen.	0	1	2	3
28.	Ich fühle mich wertlos, wenn ich zunehme.	0	1	2	3

Überprüfen Sie nun bitte noch einmal, ob Sie alle Gedanken bewertet haben.

Fragebogen zum körperbezogenen Vermeidungs- und Kontrollverhalten (KVK)

Code:

Datum:

Dieser Fragebogen erfasst verschiedene körperbezogene Verhaltensweisen.

Bitte lesen Sie jede Aussage aufmerksam durch und entscheiden Sie dann, inwieweit diese auf Sie persönlich zutrifft (1=trifft gar nicht zu, 2=trifft wenig zu, 3=trifft ziemlich zu, 4=trifft völlig zu).

Versuchen Sie bitte, die Fragen so wahrheitsgemäß und spontan wie möglich zu beantworten.

Einige Aussagen beziehen sich auf das Verhalten mit einem Partner. Sollten Sie derzeit keinen Partner haben, so beziehen Sie sich bitte entweder auf vergangene Partnerschaften oder stellen Sie sich die entsprechende Situation mit einem Partner vor.

		trifft gar nicht zu	trifft wenig zu	trifft ziemlich zu	trifft völlig zu
1.	Ich meide Orte wie Badeseen und Strände.	1	2	3	4
2.	Ich teste, ob ich meine Hand- und Fußgelenke mit einer Hand umfassen kann.	1	2	3	4
3.	Ich trage nur dunkle, gedeckte Kleidung oder Schals, um von meiner Figur abzulenken.	1	2	3	4
4.	Ich taste bestimmte Körperstellen wie zum Beispiel meinen Bauch oder meine Hüften ab.	1	2	3	4
5.	Ich kontrolliere durch bestimmte Körperbewegungen, ob mein Fett wippt.	1	2	3	4
6.	Ich zeige mich nicht nackt vor anderen Personen, wie z. B. meinem Partner, meiner Familie oder auch beim Arzt oder im Krankenhaus.	1	2	3	4
7.	Ich frage meinen Partner oder eine Freundin wie attraktiv er oder sie mich findet.	1	2	3	4
8.	Ich messe die Dicke meiner Oberschenkel mit meinen Händen oder einem Maßband.	1	2	3	4
9.	Beim intimen Kontakt mit einem Partner nehme ich nur bestimmte Positionen ein.	1	2	3	4
10.	Ich presse meine Haut zu Falten zusammen und messe deren Dicke.	1	2	3	4
11.	Ich trage keine Kleidung welche meine weiblichen Rundungen ersichtlich macht, z. B. keine Jeans oder enge Oberteile.	1	2	3	4
12.	Ich vermeide Gemeinschaftsduschen, Saunabesuche, Schwimmbäder oder Badethermen.	1	2	3	4
13.	Ich ziehe meinen Bauch ein, um zu erleben, wie es ist, wenn er sehr flach ist.	1	2	3	4
14.	Ich prüfe beim Laufen, ob meine Beine aneinander reiben.	1	2	3	4
15.	Zum Sport trage ich keine kurze Kleidung.	1	2	3	4
16.	Ich vergleiche mein Aussehen mit Frauen aus Zeitschriften oder aus dem Fernsehen.	1	2	3	4
17.	Auch im Sommer trage ich Kleidung die meinen ganzen Körper bedeckt.	1	2	3	4
18.	Ich werde gerne massiert und genieße den Körperkontakt.	1	2	3	4

Fragebogen zum körperbezogenen Vermeidungs- und Kontrollverhalten (KVK)

		trifft gar nicht zu	trifft wenig zu	trifft ziemlich zu	trifft völlig zu
19.	Im Spiegel überprüfe ich, ob meine Knochen zu ersehen sind.	1	2	3	4
20.	Ich frage meinen Partner oder Freunde, ob ich zugenommen habe oder mal wieder eine Diät machen müsste.	1	2	3	4
21.	Geschlechtsverkehr habe ich nur im Dunkeln.	1	2	3	4
22.	Ich frage meinen Partner, ob ich in einer bestimmten Kleidung dick aussehe.	1	2	3	4
23.	Ich vermeide engen Körperkontakt mit anderen Personen.	1	2	3	4
24.	Wenn ich sitze, prüfe ich, ob ich Orangenhaut/Dellen an meinen Oberschenkeln habe.	1	2	3	4
25.	Ich umfasse meinen Oberarm, um dessen Dicke zu messen.	1	2	3	4
26.	Beim Shoppen gehe ich nicht mit der neuen Kleidung aus der Umkleidekabine, um mich öffentlich im Spiegel zu betrachten.	1	2	3	4
27.	Ich überprüfe vor dem Spiegel, ob sich meine Oberschenkel im Aufrechtstehen berühren.	1	2	3	4

Überprüfen Sie jetzt bitte noch einmal, ob Sie alle Aussagen bewertet haben.

Fragebogen zum körperbezogenen Vermeidungs- und Kontrollverhalten (KVK)

Faktor 1 - Skala „Vermeidungsverhalten“

Inhaltsbeschreibung: Items dieser Skala enthalten Vermeidungsverhaltensweisen in verschiedenen Orten, Situationen, bei Tätigkeiten und sozialen Interaktionen in denen der Fokus auf dem Körper liegt. Ferner Vermeidung von Körperberührungen von Anderen und starke Einschränkungen in der Kleiderauswahl zum Verdecken des Körpers. Im Vordergrund der Vermeidung steht die Präsentation des eigenen Körpers vor dem Hintergrund eines negativen Körperbildes bei übermäßigem Schlankheitsbestreben und der irrationalen Überzeugung, dass die Betroffenen auf Grund ihres Körpers von anderen negativ bewertet oder abgelehnt werden könnten.

1	Ich meide Orte wie Badeseen und Strände.
3	Ich trage nur dunkle, gedeckte Kleidung oder Schals, um von meiner Figur abzulenken.
6	Ich zeige mich nicht nackt vor anderen Personen, wie z. B. meinem Partner, meiner Familie oder auch beim Arzt oder im Krankenhaus.
9	Beim intimen Kontakt mit einem Partner nehme ich nur bestimmte Positionen ein.
11	Ich trage keine Kleidung welche meine weiblichen Rundungen ersichtlich macht, z. B. keine Jeans oder enge Oberteile.
12	Ich vermeide Gemeinschaftsduschen, Saunabesuche, Schwimmbäder oder Badethermen.
15	Zum Sport trage ich keine kurze Kleidung.
17	Auch im Sommer trage ich Kleidung die meinen ganzen Körper bedeckt.
18	Ich werde gerne massiert und genieße den Körperkontakt.*
21	Geschlechtsverkehr habe ich nur im Dunkeln.
23	Ich vermeide engen Körperkontakt mit anderen Personen.
26	Beim Shoppen gehe ich nicht mit der neuen Kleidung aus der Umkleidekabine, um mich öffentlich im Spiegel zu betrachten.
12 Items (Range 1-48)	

* Das Item muss bei der Auswertung umgepolt werden.

Fragebogen zum körperbezogenen Vermeidungs- und Kontrollverhalten (KVK)

Faktor 2 - Skala „Kontrollverhalten“

Inhaltsbeschreibung: Items dieser Skala enthalten Verhaltensweisen zur Abmessung und Überprüfung sowie Kontrolle der eigenen Körpermaße und -formen sowie Vergleiche mit anderen Frauen bzgl. der Figur. Angestrebt wird dabei kurzfristig übermäßig negative Gedanken bzgl. des Körpers oder Ängste vor Gewichtszunahme abzubauen und das Gefühl der Kontrolle über die Körpermaße aufrechtzuerhalten.

2	Ich teste, ob ich meine Hand- und Fußgelenke mit einer Hand umfassen kann.
4	Ich taste bestimmte Körperstellen wie zum Beispiel meinen Bauch oder meine Hüften ab.
5	Ich kontrolliere durch bestimmte Körperbewegungen, ob mein Fett wippt.
8	Ich messe die Dicke meiner Oberschenkel mit meinen Händen oder einem Maßband.
10	Ich presse meine Haut zu Falten zusammen und messe deren Dicke.
13	Ich ziehe meinen Bauch ein, um zu erleben, wie es ist, wenn er sehr flach ist.
14	Ich prüfe beim Laufen ob meine Beine aneinander reiben.
16	Ich vergleiche mein Aussehen mit Frauen aus Zeitschriften oder aus dem Fernsehen.
19	Im Spiegel überprüfe ich, ob meine Knochen zu ersehen sind.
24	Wenn ich sitze, prüfe ich, ob ich Orangenhaut/Dellen an meinen Oberschenkeln habe.
25	Ich umfasse meinen Oberarm, um dessen Dicke zu messen.
27	Ich überprüfe vor dem Spiegel, ob sich meine Oberschenkel im Aufrechtstehen berühren.
12 Items (Range 1-48)	

Faktor 3 – Skala „Rückversicherungsverhalten“

Inhaltsbeschreibung: Items dieser Skala enthalten Verhaltensweisen im Hinblick darauf, von anderen Personen Rückversicherung/Bestätigung bzgl. des eigenen Körpers und der eigenen Attraktivität zu erhalten. Dies sind Fragen nach der eigenen Attraktivität oder nach möglicher Gewichtszunahme/Körperveränderung oder der Wahrnehmung von anderen.

7	Ich frage meinen Partner oder eine Freundin wie attraktiv er oder sie mich findet.
20	Ich frage meinen Partner oder Freunde, ob ich zugenommen habe oder mal wieder eine Diät machen müsste.
22	Ich frage meinen Partner, ob ich in einer bestimmten Kleidung dick aussehe.
3 Items (Range 1-12)	

Gruppenregelung

1. Schweigepflicht

Alle persönlichen Informationen, die innerhalb oder außerhalb der Therapieräume bekannt oder untereinander besprochen werden, dürfen weder gegen die Gruppenmitglieder verwendet, noch an Dritte weitergegeben werden.

2. Regelmäßige Teilnahme

Die Gruppenmitglieder verpflichten sich, zu allen Sitzungen pünktlich zu erscheinen. Um die Kontinuität zu wahren, sollten Sie maximal an vier Sitzungen im gesamten Therapieverlauf fehlen. Zudem sollten Sie vermeiden, zwei Mal in Folge zu fehlen. Sind Sie aus einem besonderen Grund verhindert, geben Sie dem entsprechenden Therapeuten Bescheid.

3. Jeder ist für sich selbst verantwortlich

Übernehmen Sie die Verantwortung dafür, was Sie selbst aus dieser Stunde machen und mitnehmen wollen. Richten Sie sich deshalb nach Ihren Bedürfnissen im Hinblick auf das Thema. Trauen Sie sich, Ihre Gefühle und Gedanken auszusprechen. Bestimmen Sie selbst, wann und was Sie sagen wollen. Die anderen Gruppenmitglieder sind ebenso für sich verantwortlich und werden es Ihnen schon mitteilen, wenn sie etwas anders wollen als Sie.

4. Zeigen Sie sich als Person und sprechen sie von „ICH“ anstelle von „man“ oder „wir“

Sprechen Sie nicht von „man“ oder „wir“, weil Sie sich hinter diesen Sätzen gut verstecken können und die Verantwortung nicht für das zu tragen brauchen, was Sie sagen. Mit „man“ oder „wir“ sprechen Sie außerdem für andere mit, obwohl Sie nicht wissen, ob es von den anderen erwünscht ist bzw. ob Ihre Meinung von anderen geteilt wird.

5. Sprechen Sie andere Gruppenteilnehmer direkt an und geben Sie direkte Rückmeldung

Wenn Sie jemandem aus der Gruppe etwas mitteilen wollen, sprechen Sie ihn direkt an und zeigen Sie ihm durch Blickkontakt und Nennung des Namens, dass Sie ihn meinen. Reden Sie nicht über einen Dritten zu einem anderen, und sprechen Sie nicht zur Gruppe, wenn Sie einen bestimmten Menschen meinen. Äußern Sie sich dabei nicht in bewertender Weise und vermeiden Sie Deutungen und Spekulationen.

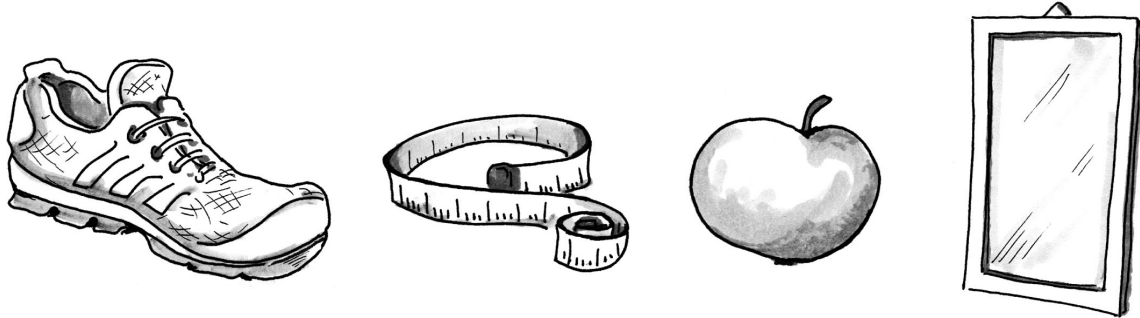
6. Wenn Sie eine Rückmeldung erhalten, hören Sie ruhig zu und lassen Sie diese wirken

Versuchen Sie nicht gleich, sich zu verteidigen oder die Sache „klarzustellen“. Denken Sie daran, dass Ihr Gegenüber keine objektiven Tatsachen mitteilen kann und soll, sondern nur seine subjektiven Gefühle und Wahrnehmungen.



Symbole meiner Essstörung

Bitte bringen Sie zur nächsten Gruppensitzung einen Gegenstand (z.B. ein Kleidungsstück, Nahrungsmittel oder Ähnliches) mit, der für Sie ein Symbol Ihrer Essstörung darstellt.



Bitte beschreiben Sie, warum Sie gerade diesen Gegenstand ausgewählt haben und welche Bedeutung er für Sie hat:

Ich habe einen Sportschuh mitgebracht, weil ich, um mein Gewicht zu kontrollieren, jeden Tag mindestens eine Stunde laufen gehe. Es ist schon wie ein Zwang und ich fühle mich unwohl und dick, wenn ich es nicht tun kann. Daher ist dieser Sportschuh für mich ein Symbol meiner Essstörung.

Dann habe ich noch ein Maßband mitgebracht. Ich messe eigentlich fast jeden Tag meinen Taillenumfang, meine Oberschenkel, den Abstand zwischen den Oberschenkeln und meinen Hüftumfang. Das Messen gibt mir Sicherheit, dass ich nicht an Gewicht zugenommen habe.

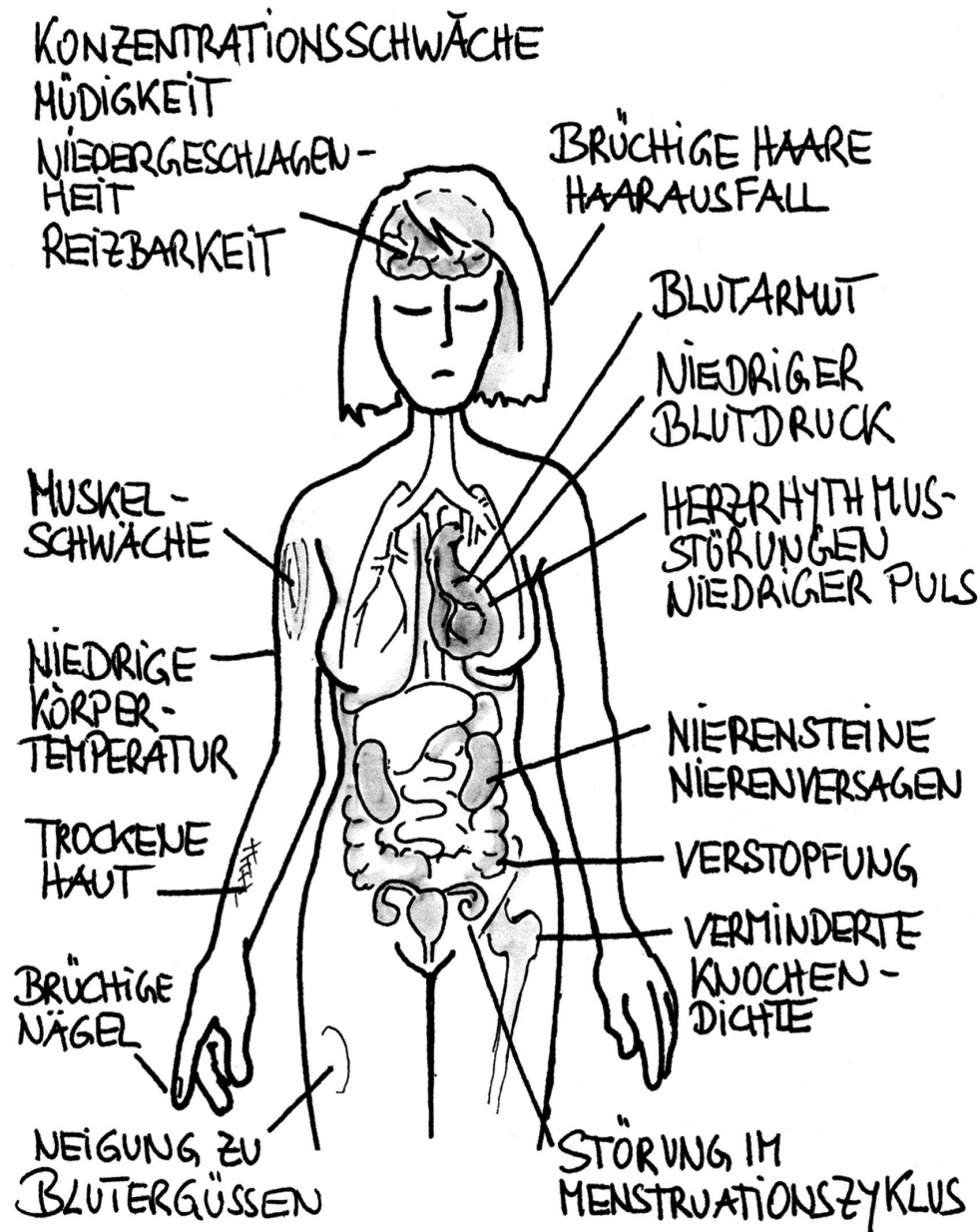
Dann habe ich den Spiegel mitgebracht. Ich schaue mich ständig im Spiegel an und prüfe, ob ich zugenommen habe und wie ich wirke. Ich fühle mich danach immer schlechter, weil ich wieder irgendetwas nicht so Schönes entdeckt habe, aber trotzdem tue ich es ständig.

Der Apfel symbolisiert für mich ein gesundes Nahrungsmittel und gleichzeitig steht er auch dafür, dass ich immer weniger esse und mir immer weniger erlaube.

Also insgesamt stehen alle diese Dinge für die starke Kontrolle, die ich ausübe, um mein Körpergewicht zu kontrollieren und am liebsten weiter abzunehmen.

Auswirkungen von Essstörungen auf den Körper

Bitte schreiben Sie an die entsprechenden Stellen in der Skizze, welche körperlichen Folgeerscheinungen der Essstörung Sie spüren können/Ihnen bekannt sind.



Briefe an die Essstörung: „Krücke“ und/oder „Hindernis“?

Bitte versuchen Sie, einmal die positiven Dinge, die Sie mit Ihrer Essstörung verbinden, zu betrachten und Ihrer Essstörung als „Freundin“ einen Dankesbrief zu schreiben. Betrachten Sie auch die negativen Folgen und Hindernisse, die durch Ihre Essstörung entstanden sind. Schreiben Sie Ihrer Essstörung einen Brief, in dem Sie Ihrer „Feindin“ offen die Meinung sagen.

Liebe Essstörung,

ich wollte dir danken, dass du immer für mich da bist, wenn ich mich einsam und alleine fühle. Wenn sich keiner um mich kümmert, dann brauche ich nur den Kühlschrank zu öffnen und all die schönen Dinge essen, die ich mir sonst verbiete. Du erfüllst mich in diesem Moment, alles um mich herum verschwindet, nichts zählt mehr, außer Essen. Durch dich fühle ich mich unabhängig, ich brauche niemanden. Du machst mich stark, wenn ich down bin. Dank Dir brauche ich keine Angst haben, dick zu werden, ich kann das Essen ganz einfach wieder ausbrechen. Durch dich bin ich etwas Besonderes. Vielen Dank, dass es Dich gibt!

Deine E.



Du Essstörung,

ich wollte dir schon lange einmal sagen, was ich an Dir hasse. Du hinderst mich daran, ein erfülltes Leben zu führen. Ständig lauerst Du darauf, dass ich Dich sättige, ich kann mich auf nichts mehr richtig konzentrieren, meine schulischen Leistungen sind gesunken und ich gehe nicht mehr gerne mit meinen Freunden aus. Wenn ich alleine zu Hause bin, fühle ich mich wie ein gefangener Tiger, der in seinem Käfig umherschleicht auf der Suche nach was zu essen. Ich kann an nichts anderes mehr denken als an Essen und das kotzt mich im wahrsten Sinne des Wortes an. Ich wünschte, ich wäre Dir nie auf den Leim gegangen, Deinem Versprechen von Schönheit. Ich habe Dir meine Seele verkauft und dafür vielleicht oberflächlich einen schönen Körper bekommen, aber was nutzt er mir, wenn ich mich doch im Spiegel nicht betrachten kann, weil ich mich ständig zu dick fühle, ich mich vor ihm ekle und die Waage mein Gefängniswärter ist. Ich hasse Dich dafür, dass Du mir meine Lebensfreude nimmst und mich so verändert hast. Dass ich nicht mehr aus dem Tiefsten heraus lachen kann und mir so viele Dinge egal geworden sind. Ich will mein Leben zurück!

Deine E.



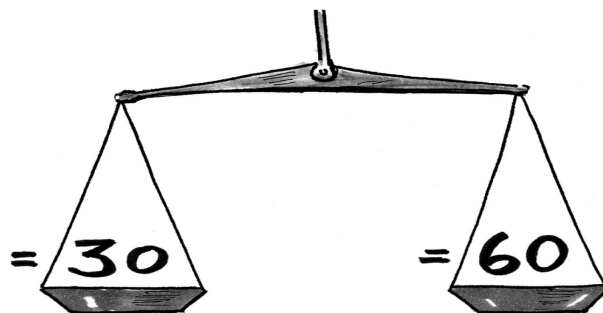
„Die Waage“

Bitte tragen Sie in die Tabelle ein, welche positiven kurz- und langfristigen Folgen der Essstörung Sie sehen/erwarten und inwiefern negative kurz- und langfristige Folgen auftreten/auftreten könnten.

Beurteilen Sie die einzelnen Punkte in Ihrer Wichtigkeit auf einer Skala von 0 bis 100. Wenn Sie alles ausgefüllt haben, überlegen Sie gemeinsam mit Ihrem Therapeuten unter Betrachtung aller Punkte, in welche Richtung die Waage für Sie ausschlägt. Wenn möglich, beziffern Sie für jede Waagschale ein Gewicht.

Positiv kurzfristig:	W	Negativ kurzfristig:	W
<i>Kann Gewicht halten</i>	80	<i>Schlechte Konzentration, mir ist immer kalt</i>	80
<i>Gibt mir Kraft und Stärke</i>	70	<i>Ständig mit Essen beschäftigt</i>	80
<i>Bin etwas Besonderes</i>	90	<i>Ziehe mich zurück</i>	80
Positiv langfristig:	W	Negativ langfristig:	W
<i>Auch in 10 Jahren noch schlank sein</i>	50	<i>Verliere meine Freunde</i>	90
		<i>Alles dreht sich nur um die Essstörung</i>	80
		<i>Erreiche meine Lebensziele nicht</i>	90

W= Wichtigkeit (von 1 bis 100)



Familiäre Beziehungen

Überlegen Sie zunächst, welche Personen Sie in Ihrer Kindheit-/Jugendzeit als prägend erlebt haben. Diese tragen Sie zunächst in die Kästchen auf der linken Seite ein. Beschreiben Sie dann für jede dieser Personen die hervorstechendsten Eigenschaften, die Sie mit der Person in Verbindung bringen. Überlegen Sie dann, wie die Beziehung zwischen Ihnen und der jeweiligen Person gestaltet war und wie die Beziehungen der Personen untereinander aussahen. Bitte zeichnen Sie die Personen und die Beziehung aller Personen untereinander in den rechten Kasten. Sie können diese Personen so anordnen, wie Sie deren Position im Familiensystem erlebt haben (bspw. hierarchisch oder auf einer Ebene stehend). Tragen Sie dann ein, wie Sie die Beziehungen mit den einzelnen Personen bzw. zwischen den betreffenden Personen untereinander erlebt haben. Positive bzw. stabile Beziehungen stellen Sie mit einer durchgezogenen Linie dar, konfliktbehaftete mit einer gestrichelten Linie. Je intensiver Sie die Beziehung erlebt haben (positiv oder negativ), desto dicker machen Sie den Pfeil. Es kann auch positive und negative Verbindungslinien zwischen zwei Personen geben.



----- Konfliktbehaftete Verbindung
 ——— Positive & stabile Beziehung

VATER:

WENIG ZUHAUSE,
 STRENG, ERFOLGREICH,
 SPORTLICH, KANN
 KEINE EMOTIONEN
 ZEIGEN

MUTTER:

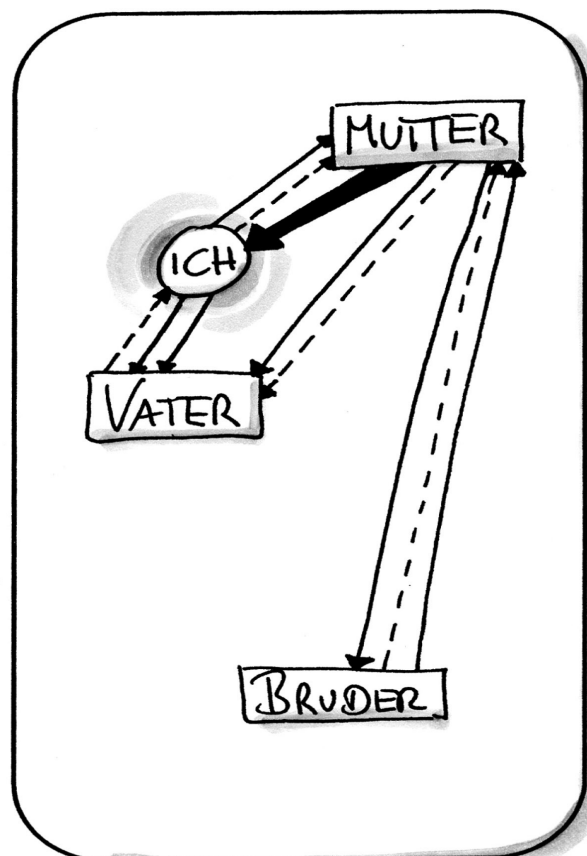
HAUSFRAU, IST IMMER FÜR
 ALLE ANDEREN DA, KANN
 NICHT SAGEN WAS SIE
 WILL, ÜBT EMOTIONALEN
 DRUCK AUS, HAT HOHE
 ANSPRÜCHE AN MICH

GESCHWISTER:

BRUDER: JÜNGER,
 SPORTBEGEISTERT,
 MACHT, WAS ER WILL

SONSTIGE VERWANDTE:

KEINE



Lernerfahrungen und Lebensregeln

Was habe ich gelernt?

Lernerfahrungen mit Familie, Freunden und Schulkameraden wie auch der Einfluss gesellschaftlicher Normen spielen eine Rolle bei der Entwicklung von Essstörungen, beispielsweise kann Perfektionismus gut sein, um gute Leistungen zu erbringen. Er wird aber dann schädlich, wenn zur Erfüllung der eigenen Ansprüche ständig eigene Leistungsgrenzen überschritten werden müssen. Bitte tragen Sie hier ein, welche Erfahrungen Sie im Laufe des Lebens gemacht und welche Regeln und Konsequenzen sich daraus entwickelt haben.

Lernerfahrung/Modell

Meine Eltern wussten immer, was für mich gut ist und ich nicht.



Regel/Konsequenz

Ich kann mich nicht auf meine Gefühle verlassen.

Lernerfahrung/Modell

Meine Eltern waren immer besorgt darüber, was andere Leute von uns denken könnten.



Regel/Konsequenz

Ich achte immer auf die Meinung der anderen und verhalte mich ihren Erwartungen entsprechend.

Lernerfahrung/Modell

Ich stand immer im Schatten meines Bruders und bin nie richtig wahrgenommen worden.



Regel/Konsequenz

Andere sind mehr wert als ich.

Lernerfahrung/Modell

In der Schule und auch zu Hause habe ich meistens für meine gute schulische Leistung Aufmerksamkeit und Anerkennung bekommen.



Regel/Konsequenz

Nur wenn ich gute Leistung bringe, bin ich liebenswert.



Erfahrungen mit dem Körper

Tragen Sie bitte auf diesem Arbeitsblatt die Erfahrungen ein, die Sie mit Ihrem Körper im bisherigen Lebensverlauf gemacht haben. Dazu gehören die Entwicklung des Körpergewichts sowie negative und positive Erfahrungen in der Kindheit wie Reaktionen der Eltern/von Freunden auf Ihren Körper und Erfahrungen mit Sport/Bewegung. Lassen Sie sich Zeit beim Nachdenken und notieren Sie die Dinge, die Ihnen einfallen.

Entwicklung des Körpergewichts

Ich war immer größer und kräftiger als andere. Zum Beispiel hat sich meine Brust schon in der 4. Klasse entwickelt gehabt, so dass beim Schwimmen und beim Sport immer alle geschaut und gelästert haben. Mit 13 habe ich schon eine sehr weibliche Figur gehabt und ganz schön an Gewicht zugenommen, so dass ich etwas propper aussah.

Reaktion der Eltern

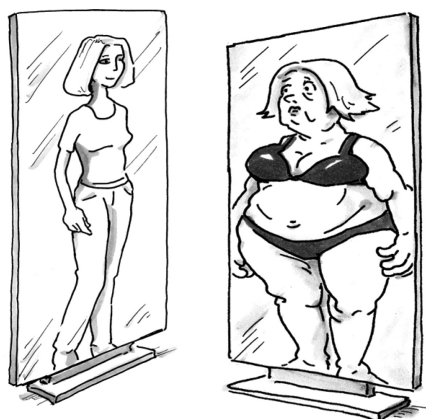
Meine Mutter hat mir immer gesagt, ich soll nicht so viel essen und meine erste Diät habe ich, glaube ich, mit 12 Jahren gemacht. Mein Papa hat nie viel gesagt, aber der hat selbst einen Bauch und ist eher unsportlich.

Reaktionen von Freunden

Meine Freundinnen waren ok. Eher wurde ich von älteren Mädchen in der Schule wegen meiner Klamotten gehänselt und die Jungs haben beim Sport immer blöde Bemerkungen gemacht über meinen Busen.

Sportliche Aktivität

Ich bin zwar im Schulsport eine Niete gewesen (Leichtathletik), aber war im Turnverein, im Ballett und im Volleyball und im Tennisverein. Ich habe mich aber trotzdem meistens eher schwerfällig gefühlt und langsam.

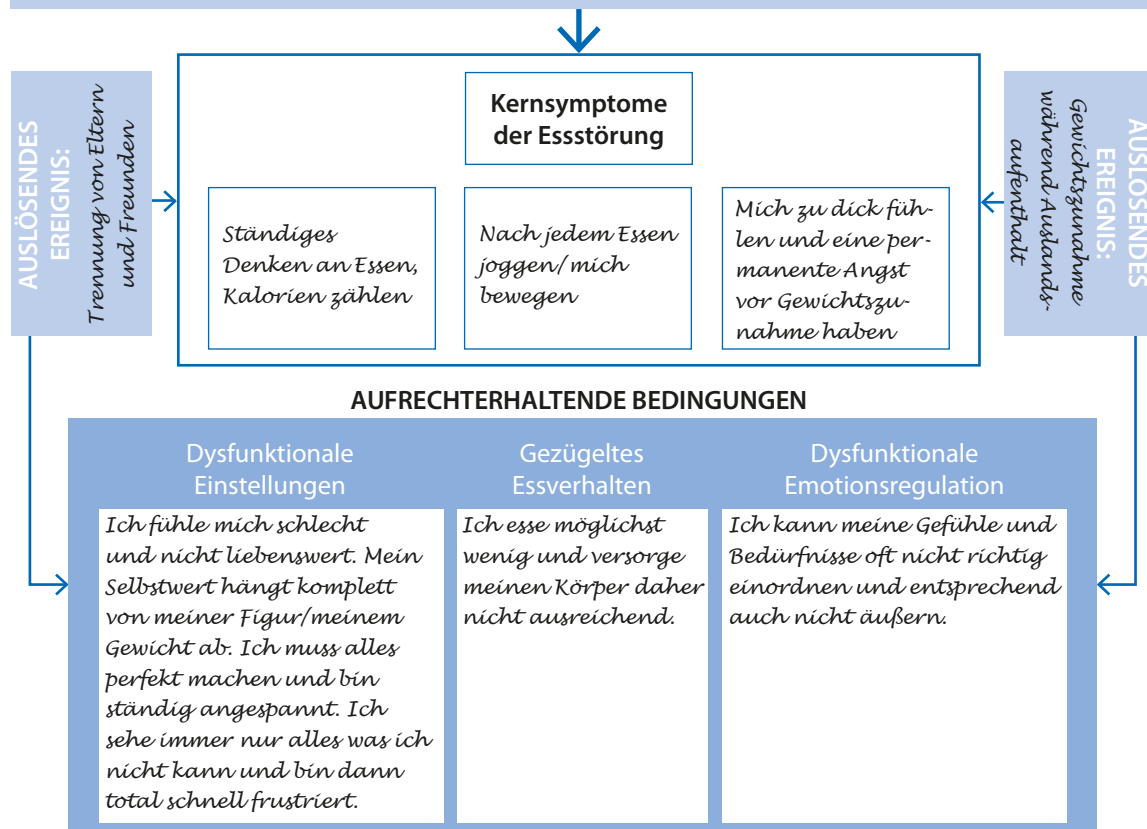


Entstehungsbedingungen

Bitte tragen Sie in dieses Modell Ihre individuellen Faktoren zur Entstehung, Auslösung und Aufrechterhaltung der Essstörung ein!



BIOLOGISCH	SOZIOKULTURELL	FAMILIÄR	INDIVIDUELL
Ich hatte nie ein gutes Hunger- und Sättigungsgefühl. Was auf den Tisch kam, wurde gegessen.	Ich habe jahrelang Ballett gemacht, da war es wichtig, dünn zu sein.	Zu sagen, was ich will und was mir wichtig ist, habe ich nie gelernt.	Ich war nie besonders Selbstbewusst.
Alle in meiner Familie sind eher kräftig.	Ich habe gern Modezeitschriften angesehen und wollte gerne wie die Models in den Zeitschriften aussehen.	Meine Mutter hat häufig Diäten gemacht und war immer sehr unzufrieden mit ihrem Gewicht.	Alles musste bei mir immer perfekt sein.
			Ich fand mich nie besonders schön. Wegen meines Aussehens wurde ich eine Zeit lang gehänselt.



Weg zur Genesung

Bitte überlegen Sie sich zunächst, was es für Sie heißt, gesund zu werden. Woran würden Sie beispielsweise merken, dass Sie keine Essstörung mehr haben? Notieren Sie sich Ihre Gedanken:

Ich denke nicht mehr ständig über Essen nach und mag mich und vor allem meinen Körper so wie ich bin. Ich kann wieder lachen und habe wieder Spaß am Leben.

Überlegen Sie nun, welche Schritte notwendig sind, um die genannten Punkte zu erreichen. Diese Schritte sind die sogenannten „Meilensteine“ auf Ihrem Weg zum Ziel. Zeichnen Sie jetzt einen Weg mit der Genesung als Ziel und tragen Ihre Meilensteine ein.



Folgen von Diäten

Überlegen Sie, wie Sie sich während Ihres Diätverhaltens gefühlt haben.

- Welche körperlichen Veränderungen haben Sie an sich bemerkt?
- Wie hat sich die andauernde Diät auf Ihr seelisches Befinden ausgewirkt?



Bitte tragen Sie die Punkte in die entsprechenden Kästchen unten ein.

Körperlich:

Schlappheit

Heißhunger

Konzentrationsschwierigkeiten

Kein Sättigungsgefühl mehr

Haarausfall wegen Mangelerscheinungen

Seelisch:

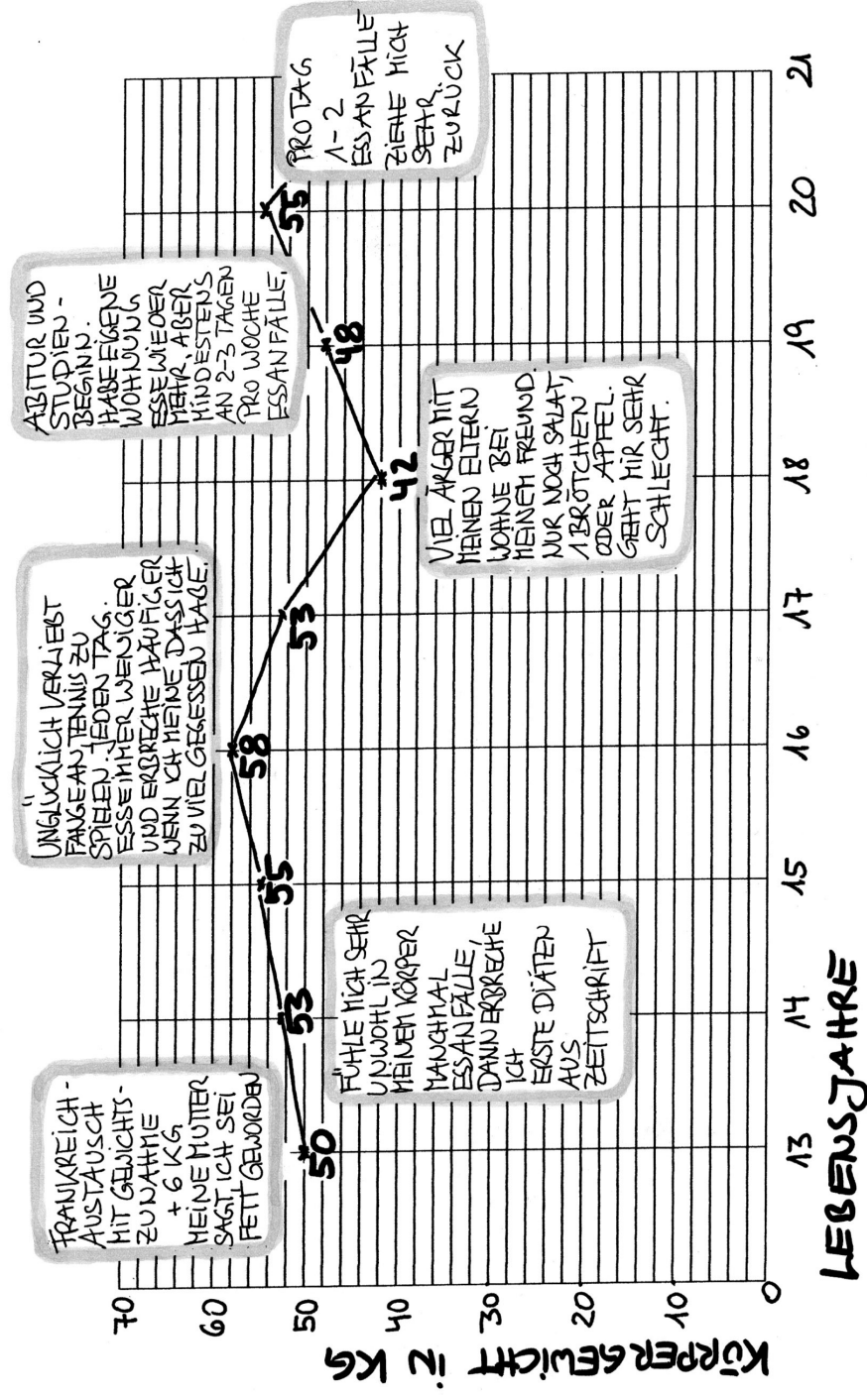
Gereiztheit

Unausgeglichenheit

Ständiges Denken an Essen

Niedergeschlagenheit

Anamnestische Gewichtsverlaufskurve





Essprotokoll



Zeit Von ... bis	Gedanken (vor dem Essen)	Gefühle (vor dem Essen)	H	Art und Menge der Nahrung	Gedanken (nach dem Essen)	Gefühle (nach dem Essen)	H	E	G
11.00 - 11.30	Ich mag nichts essen.	FRÜHSTÜCK	3	1 Milchkaffee	Wie gut, dass ich nichts gegessen habe.	Stolz	3	-	-
		ZWISCHENMAHLZEIT							
14.00 - 14.30	Langsam hab ich wirklich Hunger, jetzt darf ich was essen, habe ja noch gar nichts gehabt	Unruhig MITTAGESSEN	3	1 trockenes Brötchen, 1 Apfel, 1 Joghurt (0,1 % Fett)	Das war ja o.k. Jetzt muss ich wohl lernen.	Angespannt	2	-	-
16.00 - 16.30	Mir ist so langweilig, habe keine Lust zu lernen, ist aber keiner da.	Unruhig ZWISCHENMAHLZEIT	6	5 Kekse	Warum hab ich die bloß gegessen!	Ärgerlich	7		
16.45 - 17.30	Ich hätte die Kekse nicht essen sollen, fühle mich so aufgebläht. Hab immer noch Hunger. Jetzt ist es eh egal!	Ekel, wütend ABENDESSEN	8	2 Croissants, 1 Packung Kekse, 1 Pizza, 1 Eiskrem	Irgendwie geht's mir jetzt besser, aber heute esse ich nichts mehr.	Betäubt	4	Ja	-
		SNACK							
Getränke:									
2 Liter Cola light, 3 Tassen Milchkaffee, 3 Gläser Saftschorle									
Sportliche Betätigung: Treppensteigen, mit Fahrrad zur Uni									

Maßnahmen zur Strukturierung des Essverhaltens

Bitte tragen Sie im Folgenden ein, was Sie in der kommenden Woche unternehmen wollen, um Ihr Essverhalten zu verbessern.

Maßnahmen zur Vorbereitung der Mahlzeit

1. Ich plane meine Mahlzeiten mit 3 Hauptmahlzeiten und 2 Snacks
2. Ich mache mir eine Einkaufsliste und kaufe die entsprechenden Zutaten ein, ohne auf die Inhaltsstoffe und Kalorien zu achten.
3. Ich baue diese Woche einen Riegel Kinderschokolade als verbotenes Nahrungsmittel als Zwischenmahlzeit ein.



Maßnahmen während der Mahlzeit

1. Ich nehme mir für die Hauptmahlzeiten jeweils 30 Minuten Zeit.
2. Ich zerteile das Essen nicht in kleine Stücke, sondern schneide normal große Stücke.
3. Ich benutze adäquates Besteck (bspw. Teelöffel für Joghurt, Esslöffel für Suppe, Brot mit der Hand)





Etablierung eines neuen Ernährungsverhaltens

Bitte überlegen Sie, welche Ernährungsregeln Ihr Essverhalten bislang gesteuert haben. Schreiben Sie diese auf. Überlegen Sie, wie Sie Ihre bisherigen Regeln ändern können, um zu einem ausgewogenen und ausreichendem Ernährungsplan hin zu kommen.



Alte Ernährungsregel:

Nie frühstücken, da kann ich schon mal Kalorien einsparen.



Neue Regel:

Mit einem Müsli und etwas Obst startet es sich besser in den Tag.

Alte Ernährungsregel:

Gegen Hunger hilft Milchkaffee mit viel Schaum.



Neue Regel:

Wenn ich Hunger habe, esse ich eine adäquate Mahlzeit (z. B. entsprechend meinem Essplan).

Alte Ernährungsregel:

Abends esse ich nur noch Obst.



Neue Regel:

Lieber abends eine Scheibe Brot essen, das macht satt.

Alte Ernährungsregel:


Nur Gemüse und Salat darf ich essen, soviel ich will.




Neue Regel:

Zum Salat und Gemüse esse ich Reis oder Kartoffeln dazu.

Bitte tragen Sie unten in die Tabelle ein, welche Nahrungsmittel Sie sich verbieten, und geben Sie eine kurze Begründung für das Verbot an. Verfahren Sie entsprechend in der zweiten Tabelle mit den Nahrungsmitteln, die Sie sich erlauben, und begründen Sie dies ebenfalls.

Verboten ist/sind ...		Begründung
Schokolade		Ich werde davon fett.
Eis		„
Kuchen		„
Pizza		Das hat zu viele Kalorien.
Nudeln		Kohlenhydrate machen dick.
Reis		„
Kartoffeln		„
Fleisch		Da ist viel Fett drin.
Wurst		„

Erlaubt ist/sind ...		Begründung
Obst		Das ist gesund und hat wenig Kalorien.
Salat		„
Gemüse (nur gedünstet)		„
Vollkornbrot		Ballaststoffe sind für die Verdauung wichtig.
Joghurt, fettarm		Das macht mich satt und füllt den Magen ohne dick zu machen.

Gewichtszunahmevertrag

zwischen _____ (Name des/der Patienten/-in) und _____
 _____ (Name des/der Therapeuten/-in) über die Teilnahme am Essstörungenbehandlungskonzept
 der _____ (Name der Praxis/Klinik).

1. Ich bin damit einverstanden, dass ich nach dem Behandlungskonzept für Essstörungen ambulant/stationär in der _____ (Name der Praxis/Klinik) behandelt werde.
 Das Konzept wurde mir erklärt. Wenn ich etwas nicht verstehe, frage ich nach.
2. Ich habe verstanden, dass, um gesund zu werden, der erste Schritt in der Behandlung eine Gewichtszunahme ist, bei der mich das folgende Programm unterstützen soll.
3. Mein gesundes Zielgewicht wird anhand eines BMI von _____ kg/m² berechnet. Das entspricht bei mir einem Gewicht von _____ kg. Um dieses Gewicht zu erreichen, werde ich während der Behandlung _____ kg zunehmen.

Das Programm beinhaltet folgende Punkte:

■ Gewichtszunahme (nicht zutreffendes bitte streichen):

- Ich nehme **wöchentlich mindestens** _____ g zu und bleibe in *Stufe 1* bis ich _____ kg zugenommen habe und _____ kg wiege.
- Ich nehme **wöchentlich mindestens** _____ g zu und bleibe in *Stufe 2* bis ich _____ kg zugenommen habe und _____ kg wiege.
- Ich nehme **wöchentlich mindestens** _____ g zu und bleibe in *Stufe 3* bis ich _____ kg zugenommen habe und _____ kg wiege.
- Zur Unterstützung bei der Gewichtszunahme werde ich **zweimal wöchentlich** (stationär)/**einmal wöchentlich** (ambulant) von _____ (Name des Wiegenden bspw. **Stationsteammitglied/Hausarzt/Therapeut**) gewogen. Bei stationären Maßnahmen erfolgt das Wiegen nüchtern vor dem Frühstück. Es kann bei Bedarf zusätzlich auch unangekündigt gewogen werden. (Nicht zutreffendes bitte streichen).

Mahlzeiten:

■ Gewichtszunahme (nicht zutreffendes bitte streichen):

- **Stufe 1:** Die Mahlzeiten werden in Absprache mit dem/der Therapeuten/in (ggf. Ernährungsberater) zusammengestellt (ggf. bei stationärer Behandlung begleitet). Ich verpflichte mich, die Mahlzeiten wie vereinbart einzunehmen und die vorgegebene Menge zu essen. (Bei stationären Patientinnen: Nach den Mahlzeiten werde ich bis zu 1 Stunde durch die Mitarbeiter beaufsichtigt).
- **Stufe 2:** Die Mahlzeiten werden in Absprache mit dem/der Therapeuten/in (ggf. ErnährungsberaterIn) zusammengestellt (ggf. bei stationärer Behandlung begleitet). Es werden auch solche Nahrungsmittel eingebaut, die ich mir bisher verboten habe. Ich verpflichte mich, die Mahlzeiten wie vereinbart einzunehmen und die vorgegebene Menge aufzuessen. (Bei stationären Patientinnen bei Bedarf: Nach den Mahlzeiten werde ich bis zu 1 Stunde durch die Mitarbeiter beaufsichtigt).
- **Stufe 3:** Ich stelle mir die Mahlzeiten eigenständig zusammen. Bei Bedarf kann ich hierbei Unterstützung durch _____ (Name des/der Therapeuten/-in) erhalten.

Bewegung:

- **Stufe 1:** Ich verzichte auf **Sport** und übermäßige Bewegung. (Bei stationären Patientinnen bei Bedarf: Ich habe zunächst keinen **Ausgang**).
- **Stufe 2:** Ich führe **Sport** und übermäßige Bewegung nur eingeschränkt aus. (Bei stationären Patientinnen bei Bedarf: Ich habe nur eingeschränkten **Ausgang**).

Belohnung:

Bei erfolgreicher Gewichtszunahme (\geq _____g/Woche), bekomme ich 1 Punkt, den ich gemeinsam mit dem/der Therapeuten/in gegen **Belohnungen** eintauschen kann (s. Arbeitsblatt 9.9 und 9.10 Belohnungssystem).

Verfehlen der Gewichtszunahme:

Wenn ich die Gewichtszunahme von mind. _____g pro Woche nicht geschafft habe, erhalte ich keine Belohnung. Ggf. werden die Belohnungen der Vorwoche reduziert. Passiert das mehrmals, ist

■ _____

■ _____

■ _____

- Bei ambulant behandelten Patientinnen: ggf. ist eine stationäre Aufnahme angezeigt.

(Ort, Datum)

(Patient/in)

(Therapeut/in)

Behandlungsvertrag Stabilisierungsphase/Gewichthaltevertrag

zwischen _____ (Name des/der Patienten/-in) und
_____ (Name des/der Therapeuten/-in) über die Teilnahme am Essstörungenbehand-
lungskonzept der _____ (Name der Praxis/Klinik).

1. Ich bin damit einverstanden, dass ich nach dem Behandlungskonzept für Essstörungen ambulant/stationär in der _____ (Name der Praxis/Klinik) behandelt werde. Das Kon-
zept wurde mir erklärt. Wenn ich etwas nicht verstehe, frage ich nach.
2. Ich habe verstanden, dass, um gesund zu werden, der erste Schritt in der Behandlung eine Gewichtszunahme ist, bei
der mich das folgende Programm unterstützen soll.
3. Mein gesundes Zielgewicht wird anhand eines BMI von _____ kg/m² berechnet. Das entspricht bei mir einem Ge-
wicht von _____ kg. Um dieses Gewicht zu erreichen, werde ich während der Behandlung _____ kg zunehmen.

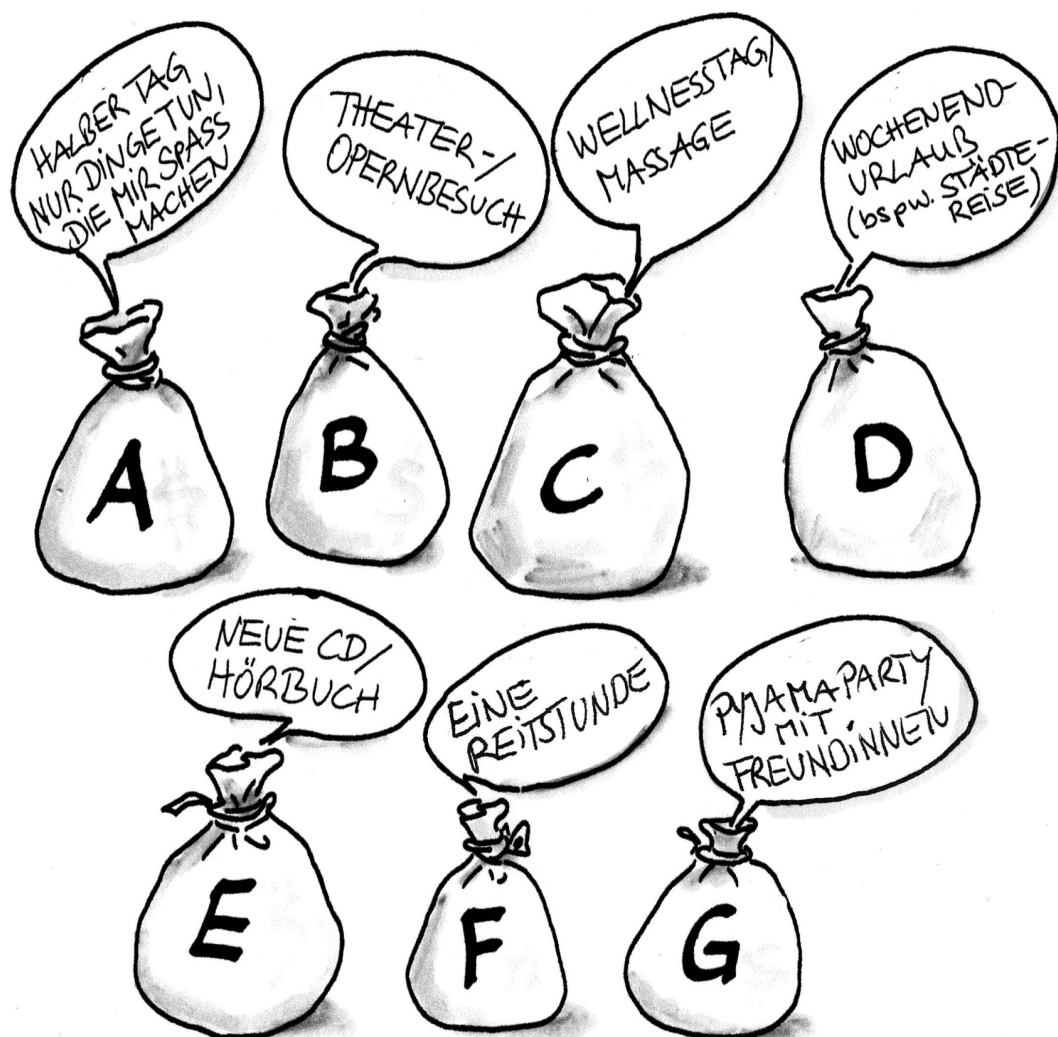
Das Programm sieht in der Stabilisierungsphase/Gewichthaltephase Folgendes vor:

- Ich **halte das (erreichte Ziel-)Gewicht** von _____ kg plus/minus 1 kg bzw. einen BMI von _____ kg/m².
- Zur Unterstützung dabei werde ich **einmal wöchentlich** (stationär: vor dem Frühstück) **gewogen**. Unangekündigtes Wiegen kann zu jedem Zeitpunkt zusätzlich stattfinden.
- Die **Mahlzeiten** werden von mir selbstständig ausgewählt und zubereitet.
- Ich kann uneingeschränkt an **sportlichen Aktivitäten** teilnehmen.
- Ich habe uneingeschränkten **Ausgang**.
- Liegt mein Gewicht unter dem erreichten/vereinbarten (Ziel-)Gewicht (+/- 1 kg), wechsle ich wieder/ggf. in den/
einen Stufenplan. Hierbei legt mein Therapeut die angemessene Behandlungsstufe fest.

Ort, Datum_____
(Patient/in)_____
(Therapeut/in)

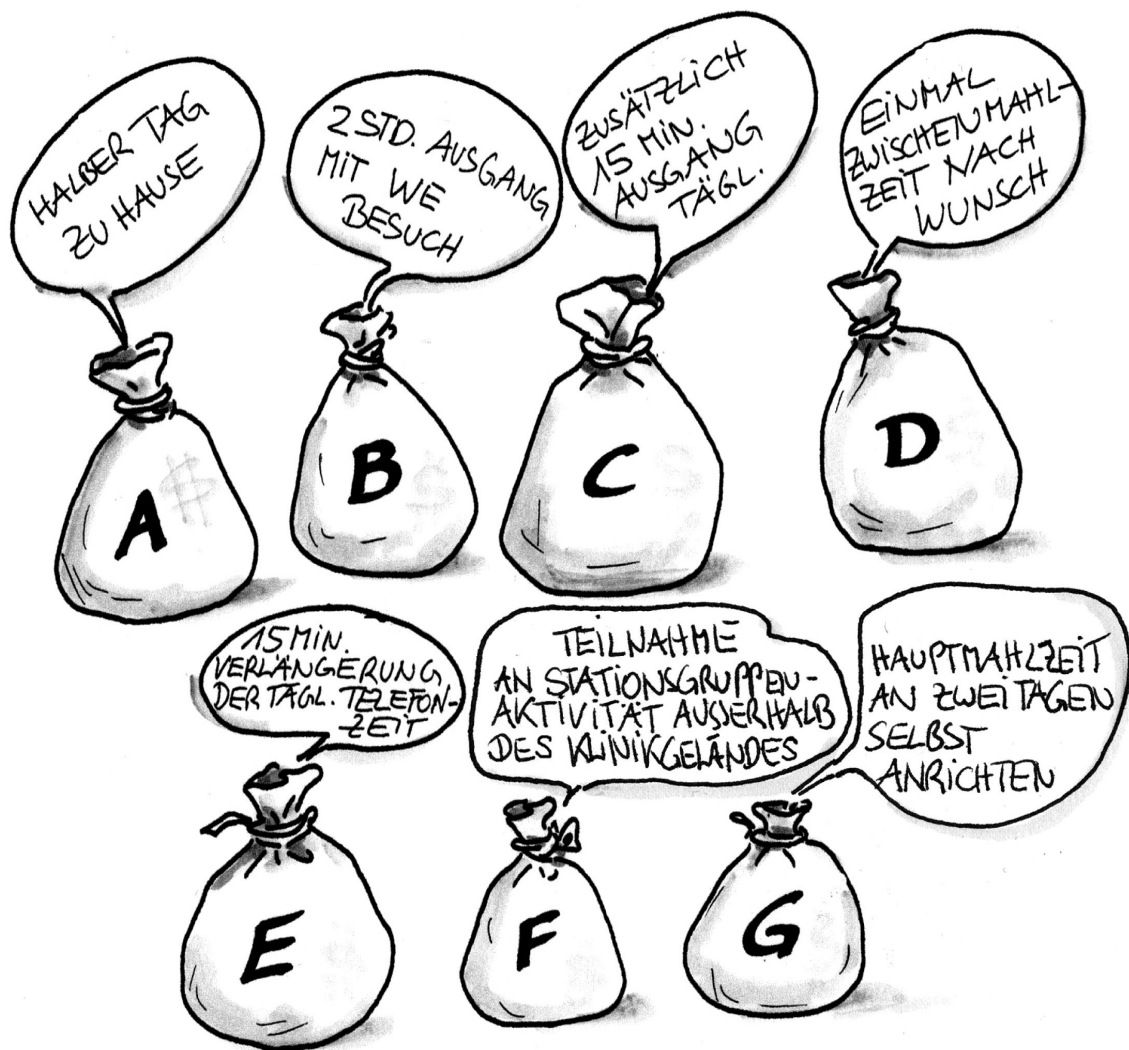
Belohnungen

In die unten stehenden Säckchen können Belohnungen eingetragen werden, welche während der Zeit des Gewichtszunahmevertrags vom _____ (Datum) durch das Erreichen der vereinbarten Gewichtszunahme eingetauscht werden können. Einmal verdiente Belohnungen bleiben solange bestehen, wie zumindest das Gewicht gehalten wird. Bei einer Gewichtsabnahme wird der/die Therapeut/in mit Ihnen gemeinsam überlegen, ob eine der bis dahin verdienten Belohnungen angepasst oder reduziert werden muss. Nehmen Sie weiter an Gewicht zu, kommt zu den bereits bestehenden Belohnungen jeweils eine weitere hinzu.



Belohnungen

In die unten stehenden Säckchen können Belohnungen eingetragen werden, welche während der Zeit des Gewichtszunahmevertrags Stufe _____ vom _____ (Datum) durch das Erreichen der vereinbarten Gewichtszunahme eingetauscht werden können. Einmal verdiente Belohnungen bleiben solange bestehen, wie zumindest das Gewicht gehalten wird. Bei einer Gewichtsabnahme wird der/die Therapeut/in mit Ihnen gemeinsam überlegen, ob eine der bis dahin verdienten Belohnungen angepasst oder reduziert werden muss. Nehmen Sie weiter an Gewicht zu, kommt zu den bereits bestehenden Belohnungen jeweils eine weitere hinzu.





Analyse eines Essprotokolls

Bitte sehen Sie sich das Essprotokoll an. Machen Sie sich Notizen dazu, was Ihnen an dem Protokoll auffällt. Bitte berücksichtigen Sie bei der Auswertung folgende Aspekte:



Checkliste	Notizen
– Bestimmte Gedanken und Gefühle vor und nach dem Essen	<i>Vor dem Essanfall Unruhe, vor allem eher negative Stimmung</i>
– Auslassen von Mahlzeiten	<i>Keine Zwischenmahlzeit vor dem Mittagessen</i>
– Art der Lebensmittel	<i>Vor allem viel Eiweiß und wenig Kohlenhydrate und fettarm</i>
– Menge der Lebensmittel	<i>Vor allem Frühstück und Mittagessen sehr wenig</i>
– Situationale Besonderheiten	<i>Immer alleine</i>
– Abstände zwischen den Mahlzeiten	<i>Zwischen Frühstück und Mittagessen mehr als 5 Stunden ohne Zwischenmahlzeit</i>

Auslöser für Essanfälle

Meine individuellen körperlichen Auslöser für Essanfälle

Unruhe
Anspannung
Erschöpfung
Hunger

Meine individuellen seelischen Auslöser für Essanfälle

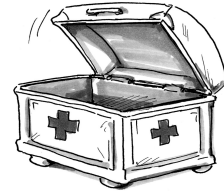
Langeweile
Traurigkeit
Ärger
diffuse Gefühle

Meine typischen Auslösesituationen für Essanfälle

alleine zu Hause
nichts zu tun
Fernsehen



Kurzfristige Maßnahmen zur Verhinderung von Essanfällen



Strategien mit Schwerpunkt „Gefühle abschwächen“

- „Kneipp-Kur“ (z. B. Füße in kalte Badewanne)
- Hände/Gesicht kalt abwaschen
- Massage mit Igel-Massageball, Klopfmassage
- Flaschen in Glascontainer werfen

Strategien mit Schwerpunkt „Von Gefühlen ablenken“

- Waldspaziergang
- Atemübungen
- Hörbücher hören
- Baden
- Musik hören
- Fußbad
- laut singen
- Entspannungsübungen

Allgemeine Strategien zur Verhinderung von Essanfällen

Was mir helfen kann, einen Essanfall zu verhindern:

- ausreichende Ernährung, über den ganzen Tag hinweg
- lange „Leerzeiten“ zwischen Terminen/Tätigkeiten vermeiden, aber auch Ruhepausen einplanen
- möglichst keine bevorzugten Lebensmittel für Essanfälle einkaufen
- sich mit Menschen umgeben
- Entspannungstechniken
- genügend trinken

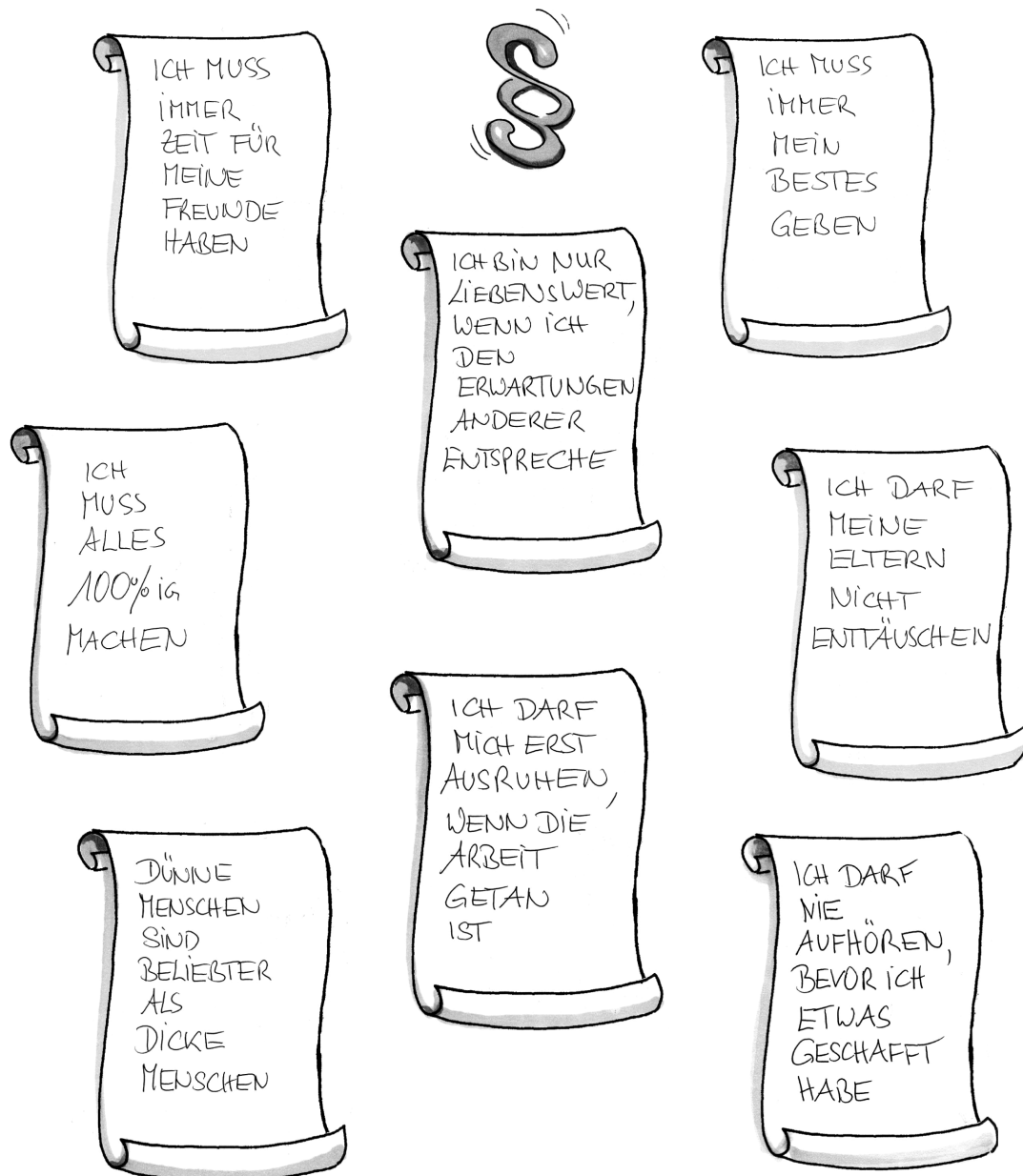
Wenn es kritisch wird:

- Freund(in) besuchen oder anrufen
- nach dem Essen zum Spaziergang verabreden
- ein Bad nehmen



Kernüberzeugungen

Fügen Sie in die leeren Felder Ihre grundlegenden Überzeugungen (sog. Kernüberzeugungen oder Gesetze) ein, welche für Sie die Basis Ihres Handelns darstellen.



Talkshow

Bitte überlegen Sie sich Pro- bzw. Kontra-Argumente für eine Kernüberzeugung, die Sie diskutieren wollen. Notieren Sie Ihre Argumente.

Kernüberzeugung: *Nur schlank bin ich liebenswert*

PRO

Schlanke Menschen

- sind erfolgreicher,
- verdienen mehr,
- sind glücklicher.

Weil ich dünn bin, bekomme ich viel mehr Aufmerksamkeit von anderen.

KONTRA

Wenn ich über meine Freunde nachdenke, dann hat deren Figur nichts damit zu tun, wie liebenswert oder erfolgreich sie sind.

Aussehen ist nicht alles.

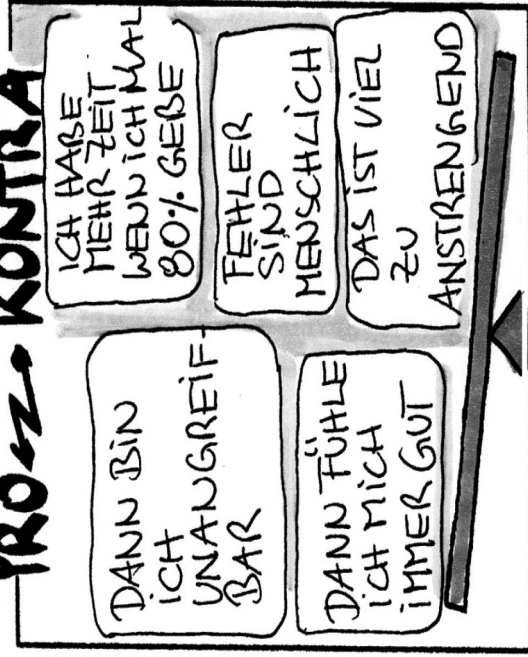
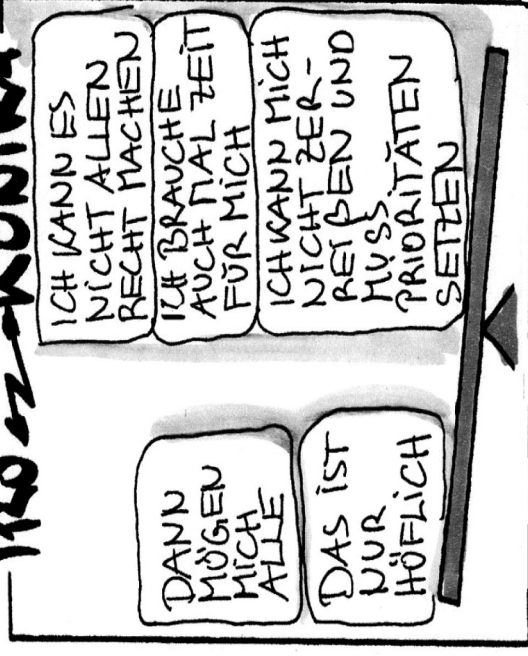
Wer mich nur für mein Aussehen mag, ist oberflächlich.



Pro und Kontra

Tragen Sie bitte hier zwei Ihrer Kernüberzeugungen aus dem Arbeitsblatt „Kernüberzeugungen“ ein. Anschließend überlegen Sie, welche Argumente dafür sprechen, diese Kernüberzeugungen beizubehalten und welche Argumente dafür sprechen, diese Überzeugung zu ändern.

ICH MUSS IMMER
1. MEIN BESTES GEBEN
ICH MUSS IMMER
2. FÜR ANDERE DA SEIN

PRO - KONTRA**PRO - KONTRA**



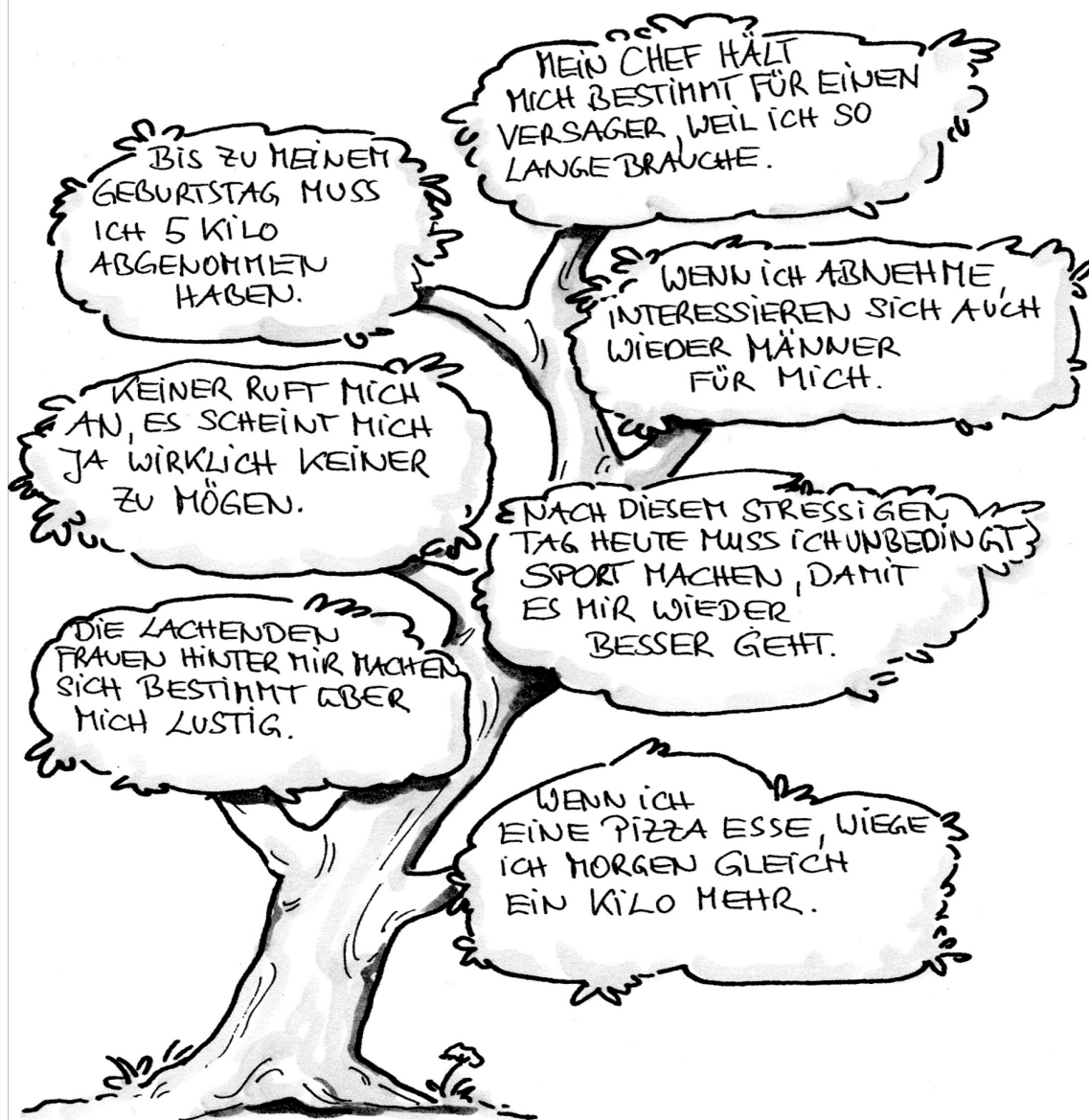
Gedankenprotokoll

Bitte tragen Sie hier im Laufe des Tages alle zwei Stunden ein, was Ihnen durch den Kopf geht.

Wann	Wo	Gedanke
24.8. 7:30h	Badezimmer	<i>Ich habe einen furchtbar dicken Bauch. Heute muss ich unbedingt joggen gehen. Wieder nichts abgenommen.</i>
24.8. 10:00h	Vorlesung	<i>Ich habe total Angst vor der Klausur. Ich verstehe nichts von dem, was er sagt. Ich bin einfach zu blöde.</i>
24.8. 13:00h	Mensa	<i>Was soll ich bloß essen. Es gibt nur wieder total fettige Sachen. Was die anderen bloß denken, wenn ich immer nur Salat esse. Am besten gehe ich einfach nicht mehr mit zum Essen in die Mensa.</i>
24.8. 15:00h	Zu Hause nach dem Joggen	<i>Ich fühle mich viel besser. Das tat richtig gut. Ich war zwei Minuten schneller als sonst. Mal sehen, ob ich das Morgen auch wieder schaffe.</i>
24.8. 17:00h	Küche	<i>Ich weiß nicht recht, ob ich Hunger habe. Ich bin so unruhig. Ich muss nochmal an die frische Luft. Ich will auch nichts essen. Der Tag war bislang so gut. Ich mag es, wenn der Bauch sich leer anfühlt.</i>
24.8. 20:00h	Schreibtisch	<i>Wenn ich nicht das ganze Kapitel bis morgen durchgearbeitet habe, sehe ich schwarz für die Klausur morgen.</i>

Automatische Gedanken

Wählen Sie aus dem Gedankenprotokoll einige Gedanken aus, die typischerweise in den Bereichen Figur, Gewicht, Essen, Sport, Leistung auftreten.



Denkfehler

Überlegen Sie, welche möglichen Denkfehler bei Ihnen auftreten können und schreiben Sie ein Beispiel in die entsprechende Kategorie.

Alles-oder-nichts-Denken

Es wird nur in Extremen gedacht und oft generalisiert; Zwischenstufen werden nicht berücksichtigt.

„Er kann mich nicht leiden, sonst würde er mit mir heute ins Kino gehen“ oder „Ich darf nie Süßes essen, weil ich davon fett werde.“

Muss-Denken

Die Person fordert, dass die Situation bzw. das Ergebnis einer Sache genauso zu sein hat, wie sie es erwartet.

„Ich muss die Klausur morgen bestehen“ oder „Der muss mich mögen“

Selbstschuttsdenken

Um nicht von anderen persönlich verletzt zu werden, redet man sich selbst etwas ein.

„Ich darf nicht enttäuscht sein, sonst merkt er, wie sehr mich das verletzt.“

Katastrophendenken

Die Person bewertet die Situation im negativen Sinne maßlos über und erwartet eine Katastrophe.

„Wenn ich nicht immer mein Gewicht kontrolliere, dann nehme ich immer weiter zu.“

Klischeekiste

Die Person fällt Urteile über andere Menschen aufgrund bestimmter Vorstellungen oder Merkmale.

„Dicke Menschen sind faul und gefräßig.“

Beliebtheitsdenken

Aus Furcht vor Ablehnung werden stets vermeintliche Erwartungen anderer erfüllt und eigene Bedürfnisse in den Hintergrund gestellt.

„Sicher bearbeite ich die Akte noch heute und sage meine Verabredung ab, das ist kein Problem.“

Punktesammeln

Die Person macht ihren Selbstwert von Leistung und Erfolg abhängig.

„Nur wenn ich die Deadline einhalte und alles perfekt ist, findet mich mein Chef gut.“

Versicherungsdenken

Die Person erwartet von Anfang an etwas Negatives, um hinterher nicht enttäuscht zu werden.

„Die Klausur habe ich bestimmt nicht geschafft.“

Verrenkungsdenken

Die Bewertung einer Situation geschieht willkürlich und führt zu einer verzerrten Deutung, die nicht der Realität entspricht.

Eine schlanke Frau in der Disko denkt „Die starren mich alle so an, weil ich unmöglich und fett aussehe.“

Engelchen und Teufelchen

Bitte notieren Sie für sich nach dem Rollenspiel, welche Argumente vom Engelchen bzw. vom Teufelchen für Sie überzeugend waren und Ihnen zu einer Neubewertung Ihres nicht hilfreichen Gedankens verhelfen könnten.

Nicht-hilfreicher Gedanke: Du musst immer weiter abnehmen.



Argumente Teufelchen

- Du wirst bewundert.
- Du bist etwas Besonderes.
- Du bist anderen überlegen.
- Es gibt dir ein gutes Gefühl, wenn das Gewicht, das die Waage anzeigt, immer niedriger wird.

Argumente Engelchen

- Die Leute mögen dich nicht nur wegen deines Gewichts.
- Du bist etwas Besonderes, dafür musst du nicht erst abnehmen.
- Durch die Essstörung hast du an nichts mehr Spaß, dabei bist du früher so gerne mit deinen Freunden ausgegangen.
- Wenn du weiter abnimmst, wirst du krank; schlimmstenfalls kannst du an den Folgen deines Untergewichts sterben.
- Du fühlst dich jetzt schon schwach und bist unkonzentriert und das wirkt sich auf deine schulischen Leistungen aus.



Denkste...

Bitte tragen Sie einen typischen automatischen Gedanken in die erste Spalte ein und erarbeiten Sie mit Hilfe der Fragen in den weiteren Spalten einen möglichen funktionaleren alternativen Gedanken.

Automatischer Gedanke	Denkfehler	Folge	Zielverhalten	Möglicher alternativer Gedanke
Ich habe bestimmt total versagt im Test.	Katastrophen-Denken	Schlechte Laune, Essanfall.	Nicht stundenlang über Test nachdenken.	Ich kann jetzt eh nichts mehr ändern, ich muss nicht immer Einsen schreiben, eine schlechtere Note ist auch o.k.
Die Verkäuferin lacht über mich, weil ich in der Hose unmöglich aussehe.	Verrenkungs-Denken	Kaufe mir keine neue Hose, bin traurig und wütend.	Hose kaufen und mich nicht ärgern.	Warum sollte die lachen - die will mir ja die Hose verkaufen.
Dass ich 150 g zugenommen habe, ist total schlimm, wenn ich nicht aufpasse, geht das immer weiter so.	Katastrophen-Denken	Ich esse nichts.	Ich will gesund werden und wieder mit Genuss essen.	Das Gewicht unterliegt Schwankungen und nur, weil ich 150 g zugenommen habe, heißt das nicht, dass ich total fett werde, die Gewichtszunahme gehört zum Gesundwerden dazu.

Veränderung automatischer Gedanken



Die „Sherlock-Holmes-Methode“

A) Denkfehler finden

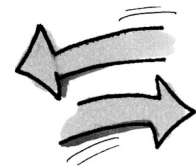
- Schreiben Sie einen negativen Gedanken auf und prüfen Sie, ob dieser möglicherweise einen Denkfehler darstellt.

B) Beweise suchen

- Wählen Sie einen negativen Gedanken aus und suchen Sie nach Beweisen, die dem Gedanken entgegenstehen.

Die „Neue-Perspektiven-Methode“

Versuchen Sie einmal Ihre Situation aus einem anderen Blickwinkel – z. B. den Augen einer guten Freundin – zu betrachten. Überlegen Sie, was Sie sich selbst an der Stelle der Freundin raten würden.



Die „Ich-trau-mich-Methode“

Führen Sie ein Verhaltensexperiment durch. Dies dient Ihnen dazu, das Zutreffen Ihres Gedankens in der Realität zu überprüfen. Beispielsweise könnte der Gedanke: „Wenn ich jetzt noch etwas esse, wiege ich morgen zwei Kilo mehr“ überprüft werden, indem Sie die Mahlzeit essen und sie auch bei sich behalten. So können Sie herausfinden, ob Sie am nächsten Tag tatsächlich, wie erwartet, zwei Kilo mehr wiegen.

Die „Mittelmaßmethode“

Wenn Sie zum „Katastrophendenken“ oder „Alles-oder-nichts-Denken“ neigen, könnte es hilfreich sein, sich zu überlegen, wie ein Mittelmaß aussehen würde. Sie könnten die Wahrscheinlichkeit der angenommenen Katastrophe auf einer Skala von 0 bis 100 einschätzen: „Wie wahrscheinlich ist es, dass ich mein Studium nicht schaffe, wenn ich jetzt nicht weiterarbeite?“ und überlegen, wie ein Gedanke aussehen könnte, der bei 50 liegt.



Die „Umfragemethode“

Befragen Sie einmal einen anderen Menschen zu Ihrem Problem. Festzustellen, dass andere Menschen ähnliche Probleme haben und ihre Sichtweise kennenzulernen kann helfen, die eigene Sichtweise zu hinterfragen.

Die „Alles-eine-Sache-der-Definition-Methode“

Überprüfen Sie die Begriffe, die Sie häufig benutzen, genauer. Was ist z. B. ein „totaler Versager“? Zu überlegen, wie Sie ein Merkmal genau definieren, kann helfen zu erkennen, dass Sie das Merkmal gar nicht aufweisen.



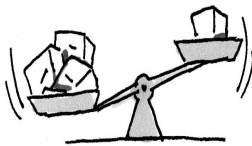


Die „Nett-gesagt-ist-halb-gewonnen-Methode“

Schwächen Sie Ihre eigenen Aussagen, indem Sie in „nicht-absoluten“ Formulierungen sprechen. Beispielsweise statt „Wie konnte ich nur so blöde sein, diesen Fehler zu machen?“, sagen Sie sich: „Dieser Fehler hätte mir nicht unbedingt passieren sollen“. Dadurch können Sie eine gemäßigte und neutralere Sichtweise Ihres Verhaltens erreichen.

Die „Gewusst-wie-Methode“

Orientieren Sie sich zunächst an Ihrem Problem. Überlegen Sie, was dazu beigetragen hat, dass es aufgetreten ist. Dadurch können Sie zu einem neuen Verständnis des Problems kommen. Dies kann auch im Weiteren helfen, einen neuen Weg einer Problemlösung zu beschreiten.



Die „BWLer-Methode“

Überlegen Sie einmal, was es Ihnen nutzt, beispielsweise einen Gedanken zu haben wie „Wenn ich das Essen auslasse, dann werde ich abnehmen“. Der Gedanke hilft Ihnen möglicherweise kurzfristig, weiter an Gewicht abzunehmen, aber langfristig trägt er auch zur Aufrechterhaltung der Störung bei. Insgesamt sind daher die Kosten größer als der Nutzen.

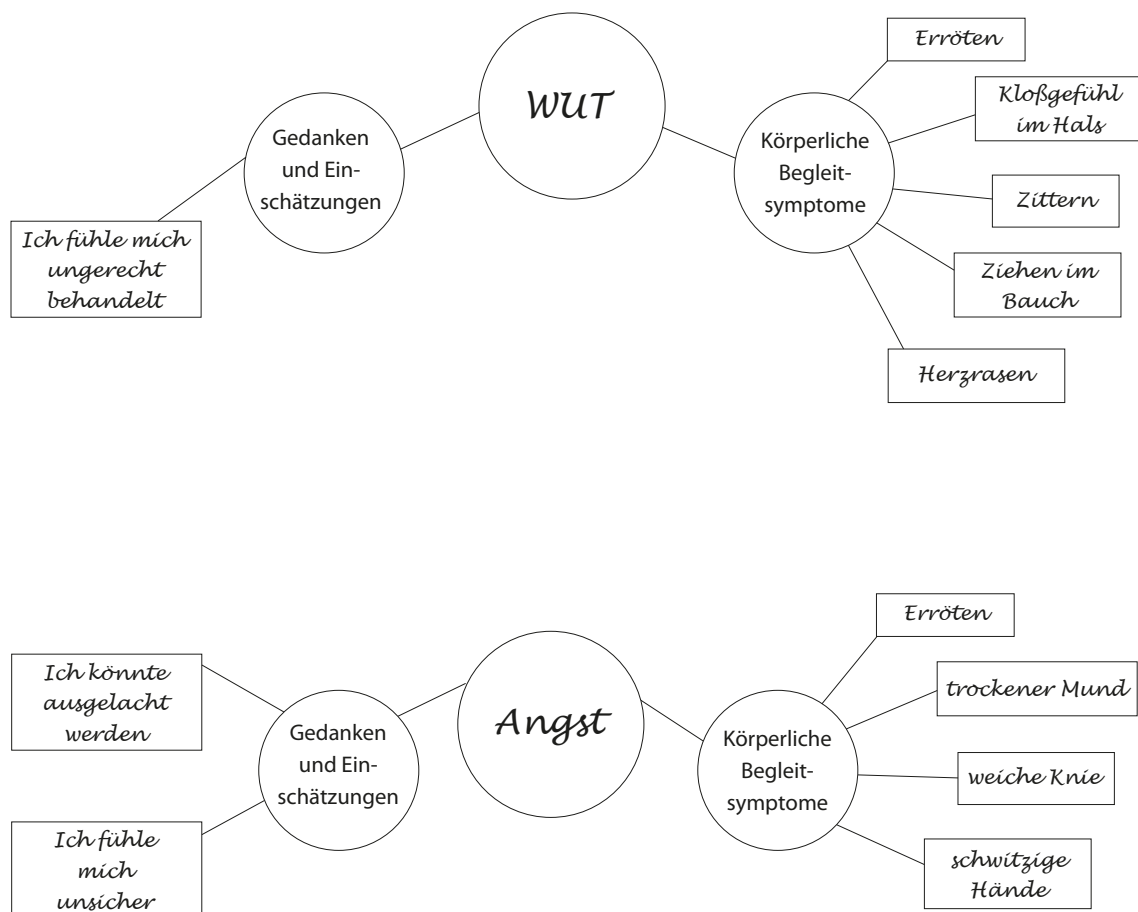
Landkarte der Gefühle

Hier finden Sie die „Landkarte der Gefühle“. Dabei stellen folgende (Grund-)Emotionen die Länder dar: Interesse, Ekel, Verachtung, Trauer, Traurigkeit, Scham, Ärger, Angst, Neid, Zuneigung und Freude. Diesen Emotionen können verwandte Emotionszustände zugeordnet werden. Die Länder sind um das Gefühl „Neutralität“ herum angeordnet. Ihre Aufgabe ist es nun, zu überlegen, welche weiteren Gefühlszustände Sie den unterschiedlichen Ländern zuordnen können. Dabei sollten Gefühle mit geringerer Intensität näher am Land „Neutralität“ liegen, sehr intensive Gefühlszustände weiter weg davon. Gefühlszustände, die nicht eindeutig einer Grundemotion (also einem Land) zugeordnet werden können, können Sie auch als Brücke zwischen die Länder legen.

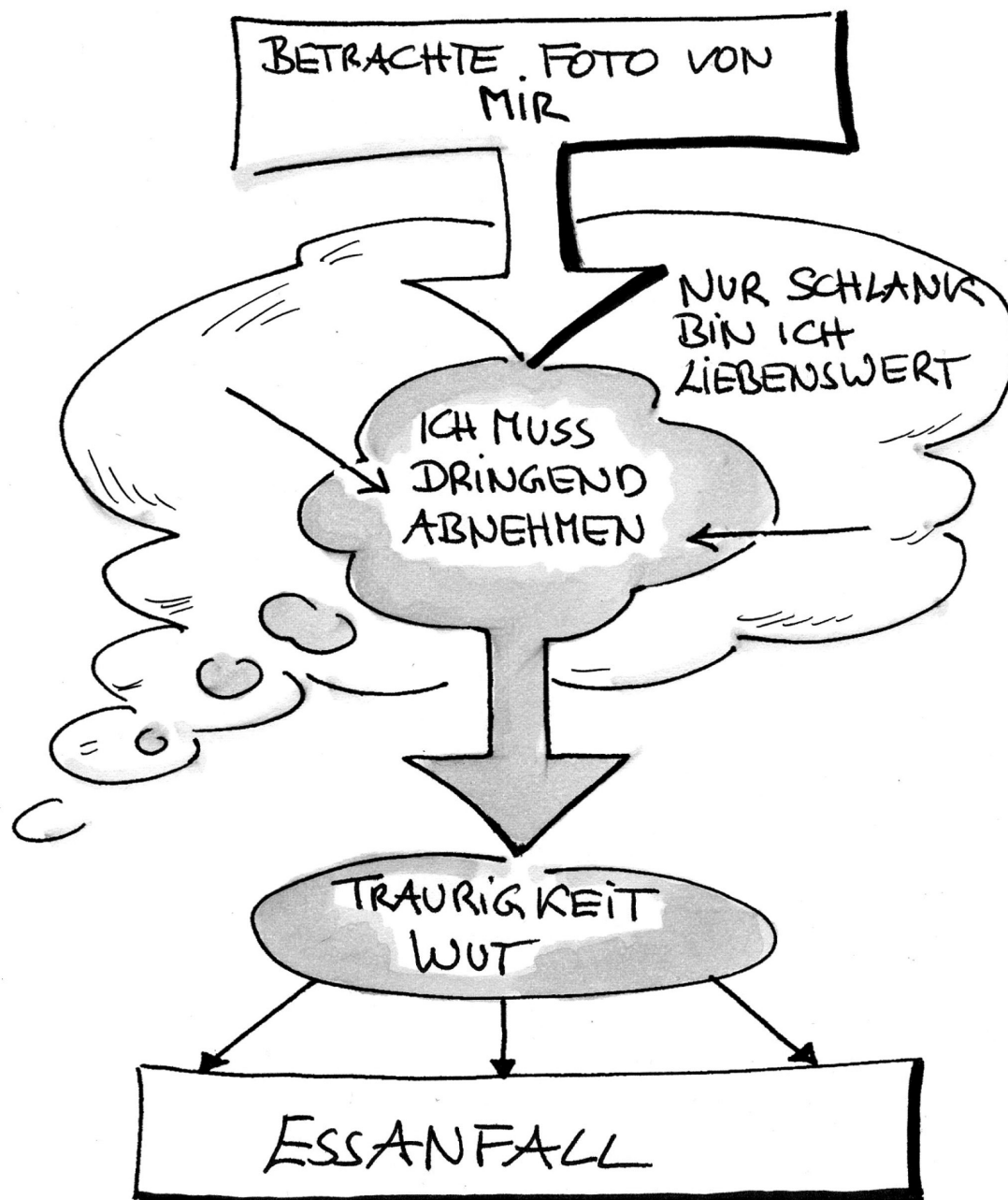


Begleitzustände von Gefühlen

In der Alltagssprache verwenden wir die Bezeichnung „Gefühl“, um verschiedene Befindlichkeiten auszudrücken. Das können zum einen Gefühle wie bspw. Freude, Trauer oder Wut sein. Diesen Gefühlen können aber auch physiologische (körperliche) Begleiterscheinungen oder aber auch Gedanken zugeordnet werden. Bitte überlegen Sie anhand von Beispielen, welchen Gefühlen Sie welchen Gedanken oder körperlichen Begleitzustand zuordnen würden.



Modell zum Zusammenhang von Gedanken, Gefühlen und Verhalten



Gefühlsprotokoll

Bitte beobachten Sie sich 2–3mal am Tag und achten darauf, wie es Ihnen gerade geht. Notieren Sie dann, welches Gefühl in diesem Moment vorherrschend war und beschreiben die unterschiedlichen Komponenten des Gefühls, das Sie wahrgenommen haben. Bei Schwierigkeiten der Benennung des Gefühls beschreiben Sie bitte einfach die übrigen Bereiche wie Gedanken, körperliche Begleiterscheinungen, gegebenenfalls situationale Merkmale.



Datum	Uhrzeit	Gefühl	Gedanken/ Einschätzungen	Körperliche Begleitscheinungen	Situationale Merkmale
27.2.	19:00h	Traurig	Fühle mich ungeliebt	Kloß im Hals	Bin alleine, keiner ruft an, Verabredung geplatzt
28.2.	8:00h	Freude/ Stolz	Fühle mich bestärkt, gespannt	Kribbeln im Bauch, mir ist warm	Komme vom Joggen
28.2.	12:30h	Ärger	Bin abhängig von anderen	Hertz schlägt schneller, mir ist warm	Verpasse meine Bahn und komme zu spät zur Vorlesung

Ruhebild

Bitte erinnern Sie sich an einen schönen Urlaub oder eine andere positive Situation, in der Sie sich sehr wohl und unbeschwert gefühlt haben. Beschreiben Sie die Situation detailliert mit Angaben zu Geräuschen, Gerüchen, der Umgebung und Ihren eigenen Gefühlen. Wenn Sie mit der Beschreibung fertig sind, versuchen Sie, sich auf diese Situation zu konzentrieren und sich vorzustellen, dass Sie sich gerade in dieser Situation befinden. Wichtig ist zu versuchen, die Gefühle, Geräusche und Gerüche möglichst real nachzuempfinden.

Umgebungsbeschreibung:

Ich schwimme im Baggersee.

Es ist bewölkt und es sind kaum Leute da. Das Wasser ist angenehm kühl. Der Wind weht über die Wasseroberfläche. Ich atme die frische Brise ein. Plötzlich kommt die Sonne raus.



Geräusche:

Die Blätter in den Bäumen rauschen, das Wasser plätschert und schlägt leichte Wellen. Ich höre meinen Atem, wie er ein- und ausströmt, gleichmäßig.



Gerüche:

Es duftet nach Sommer, nach Blüten. Das Wasser riecht frisch.



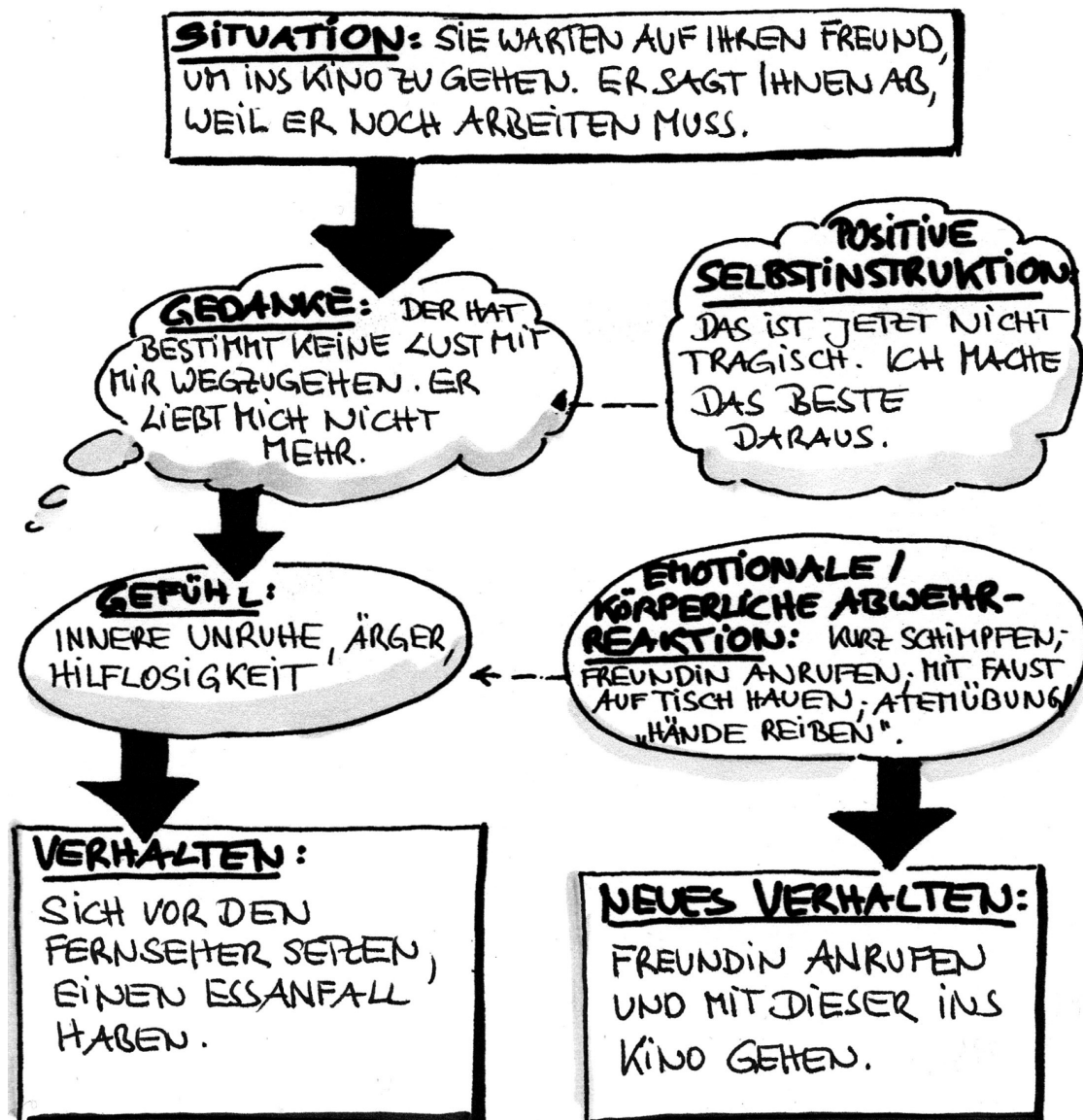
Gefühl:

Ich fühle mich unglaublich lebendig, frei, leicht und unbeschwert. Ich könnte alles um mich herum vergessen.



Situation und Reaktion

In emotional belastenden Situationen ist es oft schwierig, so zu reagieren wie man es eigentlich möchte. Daher ist es sinnvoll, schon früh in der Situation gegenzusteuern. Mit dem vorliegenden Arbeitsblatt sollen Sie nun beispielhaft anhand einer kürzlich aufgetretenen emotionalen Belastungssituation durchgehen, an welchen Punkten Sie den Lauf der Situation positiv hätten verändern können.





In einem Gespräch teilen wir nicht nur Sachinformation mit. Es gibt drei weitere Ebenen, auf denen uns unser Gegenüber Informationen mitteilen kann. Einfach ausgedrückt können seine Botschaften bei uns auf vier verschiedenen Kanälen ankommen.

Dazu folgendes Beispiel: Ein Ehepaar fährt zusammen im Auto. Der Mann sitzt am Steuer und die Frau auf dem Beifahrersitz. Die Frau sagt: „Du, da vorne ist grün!“ Der Mann hat nun verschiedene Möglichkeiten, darauf zu reagieren:

1. „Fährst du oder fahre ich?“ Dies ist eine Beziehungsreaktion: Er wehrt sich damit gegen die Bevormundung, die er auf der Beziehungsseite der Nachricht spürt. (Beziehungskanal)
2. „Ja, hier ist grüne Welle, das ist ganz angenehm.“ Damit reagiert er auf den Sachinhalt. (Sachkanal)
3. „Du hast es wohl eilig?“ Hier würde er auf die Selbstoffenbarung reagieren. (Selbstoffenbarungskanal)
4. Indem er Gas gibt, reagiert der Mann auf den Appell. (Appellkanal)

Übungsanleitung „Gefühlsbild“

Bitte wählen Sie sich zunächst eine Partnerin aus. Einigen Sie sich darauf, wer in der ersten Runde Beobachterin und wer Gefühlsdemonstrantin ist. In der zweiten Runde werden die Rollen getauscht.

Als ersten Übungsabschnitt möchte ich Sie bitten, sich Ihrer Gefühle gewahr zu werden. Bitte gehen Sie dazu im Raum umher und besinnen Sie sich dabei auf Ihre momentane Stimmung. Versuchen Sie dann, Ihre Körperhaltung, Ihren Gesichtsausdruck und Ihren Gang mit Ihren momentanen Gedanken und Gefühlen in Einklang zu bringen.

Als nächstes sollte Ihre Partnerin versuchen zu erraten, in welcher Stimmung Sie gerade sind. Dazu gehen Sie nun bitte auf Ihre Partnerin zu und bleiben stehen. Richten Sie nun Ihre ganze Aufmerksamkeit nach innen auf Ihre momentane Stimmung, die dazugehörigen Gedanken, die Körperhaltung. Ihre Partnerin beobachtet Sie dabei und versucht, Ihre Stimmung zu erraten. Sie sollte dazu das Gesicht, die Haltung der Schultern, die Atmung, die Art und Weise, wie Sie auf dem Boden stehen, betrachten. Ihre Partnerin sollte dann ihre Beobachtungen und Vermutungen hinsichtlich des von Ihnen derzeit empfundenen Gefühls auf den Rückmeldebogen schreiben.

Danach möchte ich Sie bitten, einige Sätze, die zu Ihrer momentanen Stimmung passen, ohne die tatsächliche Stimmung direkt auszudrücken, zu äußern. Wenn Sie beispielsweise müde sind, können Sie das ausdrücken, indem Sie beschreiben, dass Sie früh aufstehen mussten und einen langen Tag hatten. Ihre Partnerin versucht, anhand dieser unkonkreten Aussagen das vermutete Gefühl weiter zu spezifizieren und ergänzt ihre Beobachtung auf dem Rückmeldebogen.

Abschließend vergleichen Sie Ihre mimisch und gestisch bzw. durch indirekte Äußerungen ausgedrückten Gefühle mit den Einschätzungen Ihres Gegenübers. Bitte achten Sie darauf, welche Gefühle und deren Nuancen korrekt wahrgenommen wurden und wo es Unterschiede gab. Wichtig ist darauf zu achten, wo mögliche Schwierigkeiten im Ausdruck der Gefühle und deren Entschlüsselung lagen. Überlegen Sie sich gemeinsam mit Ihrer Übungspartnerin, wie es dazu gekommen sein könnte, dass Ihre Gefühle nicht korrekt eingeschätzt und benannt werden konnten.

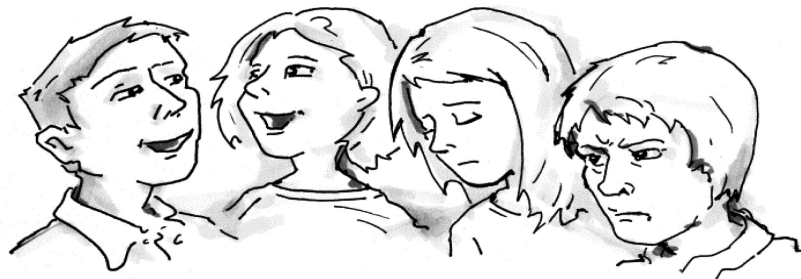
Anschließend wechseln Sie bitte die Rollen.



Rückmeldebogen „Gefühlsbild“

Tragen Sie bitte in die Tabelle unten Ihre Beobachtungen während der Übung „Gefühlsbild“ ein.

Beobachtungskategorien	Wahrnehmung nonverbal	Wahrnehmung verbal
Was sehe ich? <ul style="list-style-type: none"> – Gesicht – Schultern – Atmung – Körperhaltung – Stand – sonstiges 	<i>Blickt in die Gegend, Mundwinkel nach unten gezogen, Stirn in Falten, Augen leicht zusammengekniffen, Arme in die Hüften, fuchtelte mit den Händen beim Reden</i>	<i>Früh aufgestanden, viel zu tun heute, Klausur steht an; Bahn verpasst, zu spät gekommen</i>
Was höre ich? <ul style="list-style-type: none"> – Tonlage – Inhalt 		<i>Schnelles und aufgeregtes Sprechen, hohe Tonlage</i>
Welche Gefühle vermute ich?	<i>Ärger, Wut</i>	<i>Ärger, Wut</i>



Regeln zum Äußern von Gefühlen

— Ich-Gebrauch

Sprechen Sie von Ihren eigenen Gedanken und Gefühlen. Vermeiden Sie das Formulieren von „Du-Sätzen“.

Beispiel: „*Ich bin müde und möchte nicht ins Kino gehen.*“ anstatt

„*Meinst du nicht, dass es vielleicht für dich etwas zu spät fürs Kino ist, wenn du morgen so früh aufstehen musst?*“

— Konkret bleiben

Sprechen Sie über die konkrete Situation und vermeiden Sie Verallgemeinerungen wie „immer“ oder „nie“.

Beispiel: „*Ich finde es schade, dass du mit mir heute Abend nicht ausgehen willst.*“ anstatt

„*Nie gehst du mit mir aus!*“

— Verhaltensweisen ansprechen

Sprechen Sie Verhaltensweisen des Gegenübers an, die Sie stören, nicht Charaktereigenschaften.

Beispiel: „*Es verunsichert mich, wenn du meine Fragen nicht beantwortest.*“ anstatt

„*Deine Ignoranz nervt mich!*“

— Ziele definieren

Sagen Sie konkret, was Sie möchten. Wenn Sie formulieren, was Sie nicht wollen, machen Sie einen Gegenvorschlag, was Sie stattdessen besser fänden.

Beispiel: „*Ich würde gerne heute Abend mit dir ins Kino gehen anstatt fernzusehen.*“



Übung „Äußern von Gefühlen“

Bitte lesen Sie sich die beschriebenen Beispielsituationen durch. Überlegen Sie, was die Person eigentlich sagen möchte. Identifizieren Sie zunächst das Gefühl, das in der Aussage beschrieben wird und tragen Sie es in die Spalte „Gefühl“ ein. Anschließend versuchen Sie bitte, eine Aussage zu formulieren, die dieses Gefühl direkt ausdrückt.

Situation	Gefühl	Direkter Ausdruck
Sie sagen zu einem Bekannten, der zu Ihrer Verabredung zu spät kommt: „Das macht doch nichts, ich bin ja gewöhnt auf dich zu warten.“	Ärger	<i>Ich ärgere mich darüber, dass du immer zu spät kommst und mich warten lässt. Bitte bemühe dich das nächste Mal um Pünktlichkeit.</i>
Anna sagt zu einer Freundin, die sie lange nicht mehr gesprochen hat: „Schön, dass du dich auch mal wieder meldest!“	Freude	<i>Ich freue mich, dass du anrufst, wir haben uns so lange nicht mehr gesprochen.</i>
Eine Frau sagt zu ihrem Mann, als der später als angekündigt nach Hause kommt: „Dein Essen habe ich weggeschmissen, weil es kalt war.“	Wut	<i>Ich bin sehr wütend, dass du zu spät kommst, daher habe ich dein Essen weggeworfen.</i>
Jana hat ihrer Freundin Lea ihren Lieblingspullover geliehen. Lea gibt ihn ihr mit Flecken zurück und entschuldigt sich dafür. Jana sagt: „Ist nicht so schlimm, den hab ich eh nicht mehr so gerne getragen.“	Traurigkeit	<i>Ich finde es traurig, dass mein Lieblingspullover jetzt Flecken hat und möchte gerne, dass du ihn in die Reinigung bringst.</i>
Lena wird von ihrer Freundin blamiert; später, unter vier Augen fragt Lena sie: „Findest du dein Verhalten richtig?“	Enttäuschung	<i>Ich bin wirklich enttäuscht, weil du mich vor den anderen blamiert hast. Ich möchte nicht, dass du so mit mir umgehst.</i>



Übung „Hörfehler“

Im Folgenden finden Sie ein Beispiel, das zeigt, was passiert, wenn auf unterschiedlichen Ebenen, Nachrichten versendet und empfangen werden. Lesen Sie sich dieses Beispiel durch und beschreiben Sie anschließend Ihrerseits Beispielsituationen, an die Sie sich erinnern können und in denen ebenfalls Missverständnisse aufgrund des Hörens auf unterschiedlichen Ebenen entstanden.

Beispiel: Der Mann fragt beim Mittagessen: „Was ist denn das für ein Gemüse?“ Die Frau antwortet: „Mein Gott, wenn es dir hier nicht schmeckt, kannst du ja woanders essen gehen.“ Hier treten Missverständnisse auf, weil der Mann etwas auf der Sachebene vermitteln wollte, die Frau jedoch nur auf dem Beziehungs-Kanal empfängt.

Situation:

Meine Mutter fragt mich, wo ich den Pullover gekauft habe, den ich gerade trage. Daraufhin sage ich: „Das geht dich wohl nichts an. Ich kann kaufen und anziehen, was ich möchte.“

Das habe ich gehört:

Meine Mutter findet den Pullover grässlich.

Grund des Missverständnisses/Hörfehler:

Ich habe auf dem Beziehungssohr gehört und geantwortet, denn ich wehre mich gegen die auf der Beziehungsseite empfundene Kränkung.



Missverständnisse klären

Bitte notieren Sie hier ein „Missverständnis“, das kürzlich aufgetreten ist. Beschreiben Sie die Situation bzw. die Aussage, die das Missverständnis ausgelöst hat und überlegen Sie, ob das Missverständnis aufgrund von „Falschhören“ entstanden sein könnte. Versuchen Sie, die empfangene Botschaft den vier Ebenen nach Schulz von Thun zuzuordnen. Im Anschluss daran überlegen Sie, wie Sie sich hätten alternativ verhalten können (oder die Situation/Aussage alternativ hätten interpretieren können), um das Missverständnis zu klären oder sogar zu vermeiden.

Situation/Aussage	<i>„Das andere Kleid gefällt mir besser!“ (sagt mein Freund, als wir zu einer Party gehen wollen).</i>
Interpretation (auf welchem Kanal haben Sie gehört?)	<i>Der will, dass ich das andere Kleid anziehe (Apellkanal). Das Kleid gefällt ihm an mir nicht, er findet bestimmt, dass ich darin zu dick aussehe (Beziehungskanal).</i>
Gefühle und Verhalten in der Situation	<i>Ich bin gekränkt und fühle mich unwohl, ziehe mich noch mal um.</i>
Alternative Interpretation	<i>Sachebene: Das andere Kleid gefällt ihm einfach besser, weil er das Muster schöner findet.</i>
Alternatives Verhalten	<i>1. Nachfragen wieso er das meint; 2. Mich nicht umziehen und das Kleid anbehalten.</i>
Bewertung der Alternativen	<i>1. Nachfragen ist gut, ich sollte das in Zukunft öfter tun. 2. Dafür muss ich selbstbewusster werden.</i>



Soziale Kompetenz

(nach Ullrich de Muynck und Ullrich 1978)

Was bedeutet „soziale Kompetenz“? Eine Person ist sozial kompetent, wenn sie ...

1. ...weiß, was sie möchte oder braucht und
2. ...ausdrückt, was sie benötigt oder sich wünscht (Problembewusstsein),
3. ...sich an der Verwirklichung der eigenen Ziele orientiert (Handlungsplanung),
4. ...entsprechend den eigenen Bedürfnissen handelt (Handlungsausführung),
5. ...und zwar so, dass sowohl sie selbst als auch die anderen zufrieden sein können (Handlungsbewertung).

Diese Punkte sollen am folgenden Beispiel verdeutlicht werden.

Der Chef legt Frau M. zum vierten Mal in Folge um Punkt 17 Uhr eine Akte auf den Tisch, die sie noch heute bearbeiten soll. Sie sagt ihm, dass sie diese Arbeit heute nicht mehr erledigen könne, da sie einen Termin habe, die Akte aber morgen früh als erstes bearbeiten werde.

Frau M. zeigt in dieser Situation soziale Kompetenz,

- weil sie weiß, dass sie die Arbeit nicht mehr tun möchte (1.)
- und deshalb auch ausdrückt, dass sie die Akte heute nicht mehr bearbeiten kann (2.).
- Ihr Ziel ist es, die Verabredung mit einer Freundin einzuhalten und zu entspannen (3.),
- was sie auch erreicht, indem sie die Zusatzarbeit für heute nicht mehr annimmt, sondern auf morgen verweist (4.).
- Sie bleibt jedoch dem Chef gegenüber freundlich und höflich und bietet eine Alternative an. Der Chef erwidert die Höflichkeit und ist mit dem Kompromiss einverstanden, sodass Frau M. ihren Termin wahrnehmen kann (5.).



Feedback-Regeln

Feedback-Geber („Sender“)

Vor dem Feedback werde ich...

- ...feststellen, ob mein Gegenüber bereit ist, mein Feedback aufzunehmen
- ...überprüfen, ob mein Feedback angemessen und nützlich ist
- ...einen geeigneten Zeitpunkt wählen
- ...meine eigenen Motive beim Geben des Feedbacks betrachten
- ...ein richtiges Maß finden (keine verletzen- den Äußerungen machen)

Während des Feedbacks werde ich ...

- ...konkret und verhaltensnah bleiben
- ...überprüfen, was wie ankommt

Feedback-Nehmer („Empfänger“)

Ich werde...

- ...ein Feedback einfordern
- ...konkrete Fragen stellen
- ...das Feedback annehmen und mich nicht verteidigen oder rechtfertigen
- ...nachfragen, wenn mir die Bedeutung nicht klar ist
- ...meine eigenen Reaktionen (Gedanken/ Gefühle) mitteilen



Sechs Schritte zur Problemlösung

Im Folgenden sind sechs Schritte zum Vorgehen beim Problemlösen (Mod. nach D'Zurilla u. Goldfried 1971) beschrieben. Sie stellen geeignete Problemlösestrategien dar, die helfen sollen, Konflikte zu lösen und immer wieder auftretende Streitauslöser zu vermeiden.

1. Schritt: Problem- und Zieldefinition

Hier soll definiert werden, wo genau das Problem liegt und welches Ziel man erreichen möchte.

2. Schritt: Entwicklung von Lösungsmöglichkeiten

An dieser Stelle sollen Ideen für Lösungsmöglichkeiten des Problems gesammelt werden, die geeignet wären, dem gesetzten Ziel näher zu kommen. Die Lösungsmöglichkeiten sollen aber noch nicht bewertet werden.

3. Schritt: Bewertung von Lösungsmöglichkeiten

Nun sollen die einzelnen Vorschläge hinsichtlich ihrer kurz- und langfristigen Vor- und Nachteile bewertet werden.

4. Schritt: Entscheidung über die besten Lösungsmöglichkeiten

Hier sollen die einzelnen Vor- und Nachteile gegeneinander abgewogen und es soll die beste Möglichkeit ausgewählt werden.

5. Schritt: Planung der Umsetzung

Nun soll die beste Lösungsmöglichkeit auch in die Tat umgesetzt werden. Dazu sollen konkrete Handlungsschritte erarbeitet werden.

6. Schritt: Bewertung der Lösungsversuche

An dieser Stelle soll eine Bewertung des Erfolgs der Lösungsversuche stattfinden. Dabei ist zu beachten, dass auch Fehlschläge oder Misserfolge eine wichtige Informationsquelle für ein verbessertes Vorgehen beim nächsten Mal sein können.

Übung „Problemlösen“

Versuchen Sie, ein eigenes Problem anhand der „sechs Schritte zum Vorgehen beim Problemlösen“ zu lösen.

1. Schritt: Problem- und Zieldefinition

Ich stelle morgens den Wecker immer weiter und kann dann nicht frühstücken, wenn ich nicht zu spät kommen will. Ich möchte früher aufstehen, um morgens weniger Stress zu haben.

4. Schritt: Entscheidung über die besten Lösungsmöglichkeiten

Ich kombiniere 1. und 3., dann kann ich gefühlt länger liegen bleiben, habe aber effektiv mehr Zeit.

2. Schritt: Entwicklung von Lösungsmöglichkeiten

1. Ich stelle mir den Wecker 15 min früher, als ich aufstehen müsste;
2. Ich stelle alle Uhren in der Wohnung 10 min vor;
3. Ich bereite abends schon alles vor (Tisch decken, Tasche packen, Kleidung raussuchen)

5. Schritt: Planung der Umsetzung

Ich klebe einen großen Zettel an den Badezimmerspiegel, damit ich abends nicht vergesse, die Sachen für den Morgen bereitzustellen. Wecker früher stellen!

3. Schritt: Bewertung von Lösungsmöglichkeiten

1. Ich müsste spätestens beim 3. Klingeln aufstehen, damit ich Zeit gewinne.
2. Wenn alle Uhren vor gehen, rechne ich nicht mehr zurück, stresse mich aber vielleicht mehr, da ich denke, ich sei zu spät.
3. Wenn alles schon vorbereitet ist, spare ich ca. 10 min; ich muss mich abends aufraffen, die Vorbereitungen zu treffen.

6. Schritt: Bewertung der Lösungsversuche

Die Kombination hat prima geklappt. Es ist nur etwas ungewohnt, sich abends schon auf den nächsten Tag vorzubereiten.



Protokollbogen für Konflikt- und Problemsituationen

Bitte notieren Sie hier Konflikte bzw. Problemsituationen, die im Verlauf der Woche aufgetreten sind. Beschreiben Sie die Situation und überlegen Sie entsprechend dem Problemlöseschema, was Ihr Ziel in der Situation war und welche möglichen Lösungen es dafür gab. Beschreiben Sie in Stichworten, was Sie zur Lösung des Konflikts/Problems getan haben und bewerten Sie Ihren Lösungsversuch.

	1. Konflikt/Problemsituation	2. Konflikt/Problemsituation
Problem bzw. Konflikt	<i>Mein Freund schaut beim Abendessen immer Fernsehen.</i>	<i>Ich bin furchtbar müde und kaputt, bin aber eigentlich noch verabredet und will meine Freundin nicht enttäuschen.</i>
Ursprüngliches Verhalten	<i>Ich sage nichts und ärgere mich darüber.</i>	<i>Ich gehe zu dem Treffen, obwohl ich viel zu müde bin und mir Ruhe besser täte.</i>
Gewünschtes Ziel in der Situation	<i>Alex schaltet den Fernseher aus und wir unterhalten uns beim Abendessen über den Tag.</i>	<i>Lena sagen, dass ich zu müde bin und zu Hause bleiben.</i>
Lösungsmöglichkeiten	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ich schalte den Fernseher selbst aus. 2. Ich decke den Tisch in der Küche. 3. Ich erkläre ihm mein Anliegen und höre, was er sagt. 4. Ich setze mich auf seinen Platz, so dass er nichts sehen kann. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ich rufe Lena an und sage, dass mein Chef Überstunden angeordnet hat. 2. Ich rufe Lena an und sage, dass ich krank bin und deshalb nicht kommen kann. 3. Ich sage Lena die Wahrheit und hoffe auf ihr Verständnis. 4. Ich biete Lena an, dass sie zum Videoschauen bei mir vorbeikommen kann.
Umgesetzte Lösungsversuche	<i>Ich habe mit Alex gesprochen und ihm mein Anliegen erklärt, außerdem haben wir in der Küche gegessen.</i>	<i>Ich habe Lena gesagt, dass ich furchtbar müde und kaputt bin und früh ins Bett möchte.</i>
Bewertung der Konflikt-/Problemlösung	<i>Alex hat nicht gewusst, dass mich das Fernsehen überhaupt stört und fand meinen Wunsch völlig unproblematisch; gute Idee in der Küche zu essen - viel netter!</i>	<i>Lena fand das gar nicht so schlimm, war zwar traurig und enttäuscht, fand es aber gut, dass ich jetzt besser auf mich achte und wir haben einen neuen Termin ausgemacht.</i>

Gedanken sammeln

Setzen Sie sich bequem hin, schließen Sie die Augen und entspannen Sie sich.

1. Versetzen Sie sich ganz in Ihren Körper. Wie fühlen Sie sich in diesem Augenblick in ihm?... Wie denken Sie über ihn? Bleiben Sie einen Moment in diesem Zustand und sammeln Sie die aufkommenden Gedanken.
2. Schreiben Sie nun die Gedanken in die Spalten dieses Arbeitsblatts. Waren es positive oder negative Gedanken? Ordnen Sie die Gedanken in die Kästen unten ein.

Positive Gedanken



Ich fühle mich ausgeglichen

Ich bin zufrieden

Ich fühle mich angenehm warm und entspannt

Negative Gedanken



Ich fühle mich schwer

Ich fühle mich träge

Ich fühle mich erschöpft

Ich fühle mich unwohl

Mein Bauch ist so aufgebläht

Partnerübung zum Abtasten

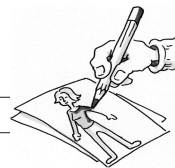
In dieser Übung geht es darum, inwiefern sich Ihre eigene Körperwahrnehmung von der Wahrnehmung Ihres Körpers durch eine andere Person unterscheidet. Dies soll unabhängig vom Sehsinn geschehen. Dazu suchen Sie sich zuerst eine Partnerin. Tasten Sie sich zunächst selbst ab und notieren Sie Ihre Erfahrungen im ersten Kasten. Dann lassen Sie sich von Ihrer Partnerin abtasten. Tragen Sie dann zunächst ein, was Sie während des Abtastens gespürt haben. Im Anschluss lassen Sie sich von Ihrer Partnerin beschreiben, was diese beim Abtasten Ihres Körpers erspürt hat. Tragen Sie die Rückmeldung Ihrer Partnerin in das zweite Kästchen ein. Danach tauschen Sie die Rollen und tasten Ihre Partnerin ab.

Beim Abtasten habe ich gefühlt, dass...

...meine Rippen deutlich hervortreten, dass mein Brustbein sehr knochig ist, dass ich eine ganz dünne Taille habe, dass zwischen meinen Oberschenkeln ca. eine Handbreit Abstand ist.

Als ich abgetastet wurde habe ich gefühlt, dass...

...das weniger unangenehm war als erwartet habe. Meine Arme haben sich ganz dünn angefühlt und auch meine Rippen konnte ich wieder deutlich spüren. Unter den Achseln hat es gekitzelt. Mein Gesicht hat sich ganz klein angefühlt und mein Hals lang und schmal. Meine Beine konnten von den Händen umschlossen werden. Das hat mich erschreckt.



Meiner Partnerin ist beim Abtasten aufgefallen, dass...

...ich ganz spitze und kantige Ellenbogen habe und dass meine Knie auch sehr spitz sind. Sie fand meine Rippen auch spitz und meine Schultern sehr eckig. Sie hat eine sehr dünne Taille gespürt und konnte mit beiden Händen um meine Oberschenkel greifen. Die waren ganz hart und muskulös, nichts weiches dran. Meinen Hals fand sie sehr sehnig. Meine Haut hat sie als sehr glatt und weich wahrgenommen.

Körperwahrnehmungsübungen

Bitte tragen Sie ein, welche Eindrücke die Körperwahrnehmungsübungen bei Ihnen hinterlassen haben und welche positiven Rückmeldungen Sie bekommen haben. Achten Sie besonders auf positive Aspekte Ihres Körpers. Beantworten Sie dazu bitte die vorgegebenen Fragen.

Welche körperliche Erfahrung war bei der Übung für Sie wichtig?

Es hat sich angenehm angefühlt, von einer anderen Person berührt zu werden.

Meine Arme haben sich ganz dünn und zerbrechlich angefühlt. Ich habe meine Schulterblätter als sehr knöchig empfunden.

Welche positiven Erfahrungen haben Sie während der Übung gemacht?

Wie vorsichtig jemand anderes mit mir umgeht und auf meine Wünsche und Bedürfnisse achtet.

Wie sehen andere Menschen ihren Körper?

Die anderen haben meinen Körper als sehr dünn und zerbrechlich erlebt und beschrieben.

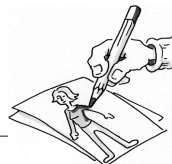
Vor allem die dünne Taille und das knöchige Becken und meine dünnen Arme wurden betont.

Wie hat sich Ihre Einstellung zu Ihrem Körper durch diese Übungen verändert?

Ich fühle mich im Moment tatsächlich irgendwie zerbrechlich. Aber auch irgendwie weicher, offener und verletzlicher.

Welche Ziele möchten Sie im Umgang mit Ihrem Körper noch erreichen?

Ich möchte meinen Körper so mögen, wie er ist und nicht weiter kasteien.



Sonstiges:

Ich möchte gerne nicht immer gleich auf die negativen Stellen sehen, sondern meinen Körper als Ganzes wahrnehmen lernen.

So sehe ich mich

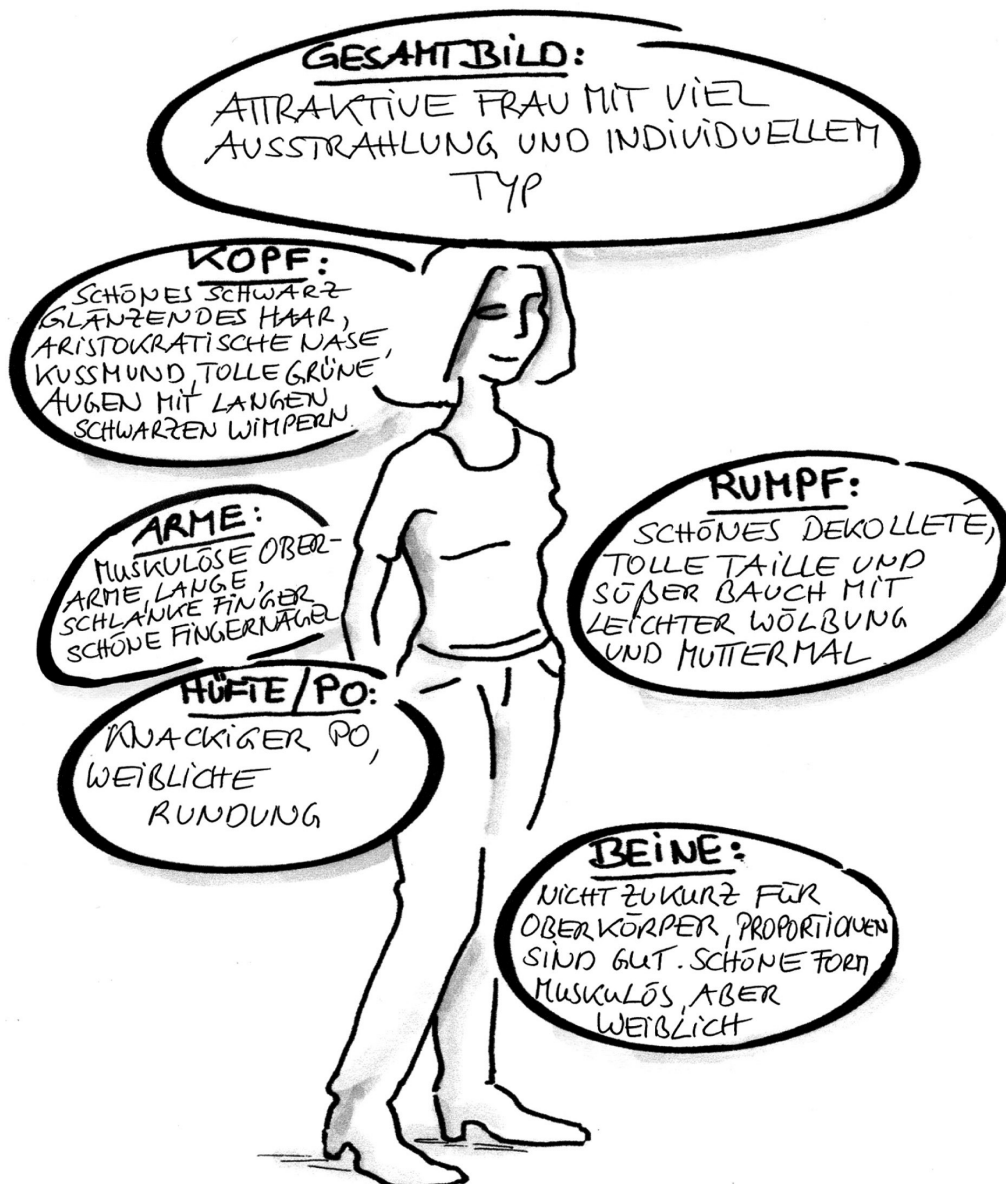
Beschreiben Sie, wie Sie sich selbst sehen. Dabei können sie auf Körperpartien wie Beine, Hüften, Bauch, Arme und Ihr Gesicht eingehen oder Ihre Haut beschreiben. Achten Sie jedoch darauf, dass Sie nur Ihre eigene Sicht darstellen und nicht, wie andere Menschen Ihrer Meinung nach über Ihr Aussehen denken würden.

Ich habe schwarze, fesselige Haare, die glatt runter hängen und mein Vollmondgesicht umrahmen. Meine Nase ist irgendwie krumm und meine Augen sind recht klein, so wie Schweinchenaugen. Sie sind grün und die Farbe mag ich. Ich habe volle Lippen und ein Grübchen in der linken Wange. Mein Hals ist recht sehnig und lang, meine Schultern breit und kantig. Mein Busen ist zu klein, finde ich, und mein Bauch ist schwabbelig und sieht wie im vierten Monat schwanger aus. Meine Beine sind zu kurz für meinen Oberkörper und sind zudem viel zu dick. Die sehen aus wie Stampfer.



So wurde ich gesehen

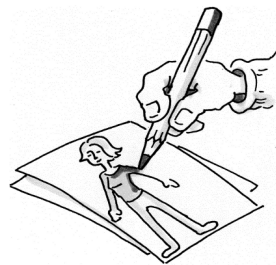
Schreiben Sie auf diesem Blatt auf, welche positiven Rückmeldungen Sie von den anderen Gruppenteilnehmerinnen zu jedem der unten genannten Körperbereiche erhalten haben.



So sehe ich mich jetzt

Nachdem Sie nun die Spiegelexposition gemacht haben und Rückmeldungen von den anderen Teilnehmerinnen zu Ihrem Körper bekommen haben, möchten wir Sie bitten, sich noch mal selbst zu beschreiben.

Ich habe schwarze schulterlange, glänzende Haare die mein Gesicht umrahmen. Der Pony fällt mir frech in die Augen. Meine Stirn ist durch den Pony nicht zu sehen und auch meine Augenbrauen sind kaum sichtbar. Meine grünen Augen strahlen unter dem schwarzen Haar und sind ein echter „Hingucker“. Meine Nase ist leicht gebogen mit einem Stupser am Ende. Meine Lippen sind voll und ich habe ein attraktives Grübchen in der linken Wange. Mein Hals ist ungefähr so lang wie mein Mittelfinger, an ihm sieht man die Sehnen. Meine Schultern sind ca. eineinhalb Handlängen lang und am Ende leicht abgerundet. Meine Arme gehen mir bis ca. zur Hälfte der Oberschenkel, wenn sie ausgestreckt sind. Die Oberarme sind muskulös und die Haut leicht gebräunt. Am Unterarm habe ich auf der rechten Seite ein kleines, rundes Muttermal. Meine Hände sind eher rundlich mit langen Fingern und kurzen, geraden und festen Nägeln. Mein Oberkörper ist athletisch, kleine feste Brüste und ein eigentlich flacher Bauch mit nur einer kleinen, handgroßen Wölbung und einem runden Bauchnabel. An der Hüfte kann man die Hüftknochen erahnen. Meine Beine sind muskulös. Die Oberschenkel sind ca. eine Handbreit auseinander. Oberkörper und Beine sind ungefähr ausgewogen von der Proportion her. Die Knie sind etwas spitz, die Waden ebenfalls muskulös. Die kann ich mit zwei Händen gut umfassen. Die Fesseln sind grazil und die Füße schmal und sehnig. Die Fußnägeln kurz geschnitten.



Manual der kognitiven Verhaltenstherapie bei Anorexie und Bulimie

Arbeitsblatt 14.1SelbstwerthausSeite 1

Selbstwerthaus

Das Selbstwertgefühl einer Person speist sich aus Faktoren, die in der Person selbst liegen (bspw. das Gefühl, sich zu mögen, wie man ist, eigene Schwächen zu akzeptieren oder der Glaube an eigene Fähigkeiten oder das Gefühl, Erfolg zu haben) und Faktoren, die aus dem Umgang mit anderen Menschen resultieren (bspw. die Fähigkeit, zwischenmenschliche Beziehungen aufzubauen und aufrechtzuerhalten, positive Rückmeldungen, das Gefühl, beliebt zu sein oder Bewältigung von Anforderungssituationen entsprechend eignen Zielen sowie Qualität von Beziehungen oder Vorhandensein von Freundschaften; Potreck-Rose und Jakob 2004). Diese Faktoren lassen sich grob vier Bereichen (Selbstakzeptanz, Selbstvertrauen, soziale Kompetenz und soziales Netz) zuordnen. Wir bezeichnen diese Bereiche als Säulen, da sie den Selbstwert stützen bzw. tragen. Um dies zu verdeutlichen, finden Sie unten exemplarisch zwei „Selbstwerthäuser“, die den Selbstwert inklusive der tragenden Säulen einer Person darstellen. Das Haus links steht für einen instabilen Selbstwert mit Säulen aus nur zwei Bereichen, das Haus auf der rechten Seite steht für einen stabilen Selbstwert, da dieser viele verschiedene Quellen hat, aus denen er sich speist und damit auf stabilen Säulen steht.

The image contains two hand-drawn diagrams of 'Selbstwerthäuser' (Self-Worth Houses). The left house is titled 'SELBSTWERT' and is supported by two pillars labeled 'SELBSTAKZEPTANZ' and 'SELBSTVERTRAUEN'. The right house is also titled 'SELBSTWERT' and is supported by four pillars labeled 'SELBSTAKZEPTANZ', 'SELBSTVERTRAUEN', 'SOZIALE KOMPETENZ', and 'SOZIALES NETZ'. Both houses have a chimney and a door. The left house has a sign 'ICH KANN FÜR MICH EINSTEHEN' on the wall, while the right house has a sign 'ICH KANN FÜR MICH EINSTEHEN' on the wall and a sign 'ICH KANN FÜR MICH EINSTEHEN' on the wall.

© 2014, Springer-Verlag Berlin Heidelberg, Aus: Legenbauer T, Vocks S: Manual der KVT bei Anorexie und Bulimie

Stärken

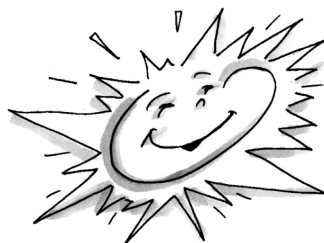
Bitte tragen Sie in die beiden Kästen Dinge ein, die Sie an sich selbst mögen, d. h. bestimmte Eigenschaften, Verhaltensweisen sowie Dinge, die Sie gut können, d. h. bestimmte Fertigkeiten, Talente, Aktivitäten, Hobbys.

Was ich an mir mag

meine Stimme
meinen Kleidungsgeschmack
mein Lachen
meine Wohnungseinrichtung
meine Grübchen
mein Muttermal am Bauch
meine blauen Augen
meinen Humor
meinen Optimismus
meine Natürlichkeit
meine Neugierde

Was ich gut kann

kochen
backen
fotografieren
Wohnung einrichten
Dinge schnell begreifen
Leute motivieren
organisieren
Scrabble spielen
Leute kennenlernen
anderen zuhören



Protokollbogen „positive Ereignisse“

Bitte notieren Sie sich eine Woche lang jeden Abend, welche positiven Erlebnisse und Begegnungen Sie den Tag über hatten.

MONTAG

BIN ZUM
KAFFEE TRINKEN
EINGELADEN
WORDEN.

**DIENSTAG**

HABE KARTEN FÜR
MEINE LIEBLINGSBAND
BEKOMMEN –
TROTZ MEGAANDRANG.

**MITTWOCH**

FÜR KLAUSUR
GELERNT, ZWAR NICHT
ALLES GESCHAFFT, ABER
TROTZDEM BIN ICH
STOLZ

**DONNERSTAG**

HABE SPANNENDES
SEMINAR GEHAFT UND
HIR SIND EIN PAAR
JOEEN FÜR MEINE
DIPLOMARBEIT
GEKOMMEN

**FREITAG**

HEUTE ABEND
KINO!
FREU MICH, DASS
WG-BEWÖHNER MICH
GEFRAGT HABEN.

**SAMSTAG**

AUF DEM MARKT
BLUMEN GEKAUFT
UND NETT MIT VERKÄUFER
UNTERHALTEN
WAR GUTES GEFÜHL.

**SONNTAG**

IM SCHWIMMRAD UNTER
BÄUMEN GELESEN UND
GEDÜST UND VERSUCHT,
DABEI NICHT AN MEINEN
DICKEN BAUCH ZU DENKEN,
WAR Sogar IM BECKEN
SCHWIMMEN.



Idealtag

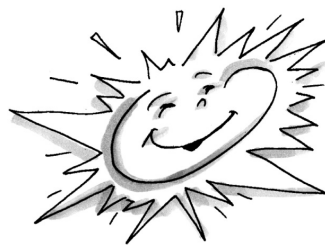
Bitte beschreiben Sie einen idealen Tag, wie dieser in Ihrem „normalen“ Alltag aussehen könnte.

„Ich wache ausgeruht und gut gelaunt auf, ohne dass mein Wecker klingelt. Die Sonne scheint und ich fühle mich frisch und freue mich auf den Tag. Ich gönne mir ein leckeres Frühstück auf dem Balkon mit frischem Obst und Brötchen, lese dabei in einer Zeitung und höre Radio.“

Danach fahre ich in die Stadt und treffe mich mit meiner besten Freundin zum Schaufensterbummel. Wir schlendern durch die Geschäfte ohne Zeitdruck, reden ein bisschen über dies und das und genießen einfach den Tag. Ich finde ein schönes T-Shirt und einen Rock und meine Freundin kauft sich ein paar Schuhe. Zum Abschluss setzen wir uns noch auf die Terrasse meines Lieblingscafés, essen eine leckere Ruccola-Pizza und lauschen dem Plätschern des Brunnens. Ein Straßenmusikant spielt gegenüber auf dem Saxophon und es ist einfach eine wunderbare Sommer- und Urlaubsatmosphäre.

Danach fahre ich mit dem Fahrrad nach Hause, genieße den Fahrtwind um die Nase und kaufe mir noch ein paar Blumen. Zu Hause angekommen setze ich mich mit einem Buch auf den Balkon und lese.

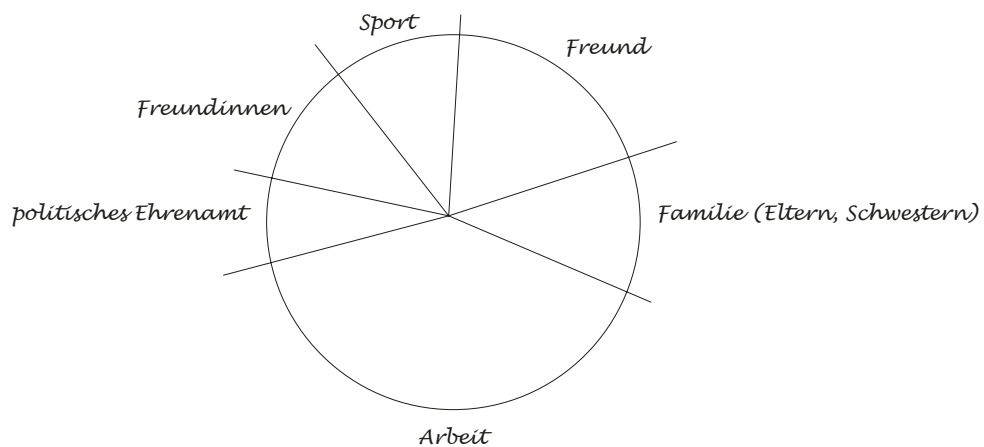
Am frühen Abend gehe ich zu meinem Yoga-Kurs. Danach bin ich herrlich entspannt. Mit meiner Schwester koche ich gemeinsam, bevor wir einen netten Film anschauen. Wir lachen viel zusammen und lassen den Abend auf dem Sofa ausklingen.“



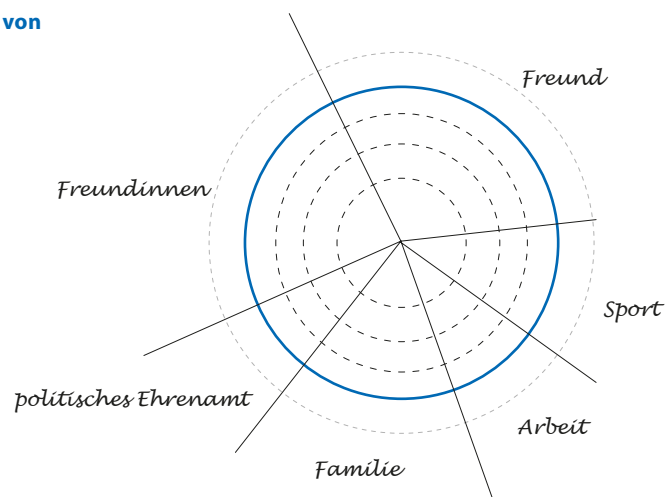
Energiehaushalt

In dieser Aufgabe geht es darum, eine Energiebilanz zu erstellen. Bitte tragen Sie dazu in das erste Diagramm diejenigen Lebensbereiche ein, die Sie Energie kosten. Achten Sie hierbei darauf, dass die Größe des jeweiligen „Tortenstücks“ auch der Energiemenge, die Sie in den Bereich investieren, entspricht. Dann zeichnen Sie bitte einen zweiten Kreis. Dieser soll im Verhältnis zum ersten Kreis so groß sein, dass das Verhältnis zwischen der von Ihnen abgegebenen (erster Kreis) und der erhaltenen (zweiter Kreis) Energie erkennbar wird. Wenn Sie also mehr Energie abgeben als Sie empfangen, sollte der zweite Kreis kleiner sein als der erste. Vermerken Sie in dem zweiten Kreis die Bereiche aus denen Sie Energie beziehen. Überlegen Sie dann, wie Ihre Energiebilanz aussieht. Geben Sie mehr Energie ab als Sie erhalten? Welche Bereiche sind es, die Sie die meiste Energie kosten und welche sind es, die Ihnen die meiste Energie liefern? Was können Sie ändern, um die Energiebilanz ausgewogener zu gestalten?

Ich gebe Energie ab an

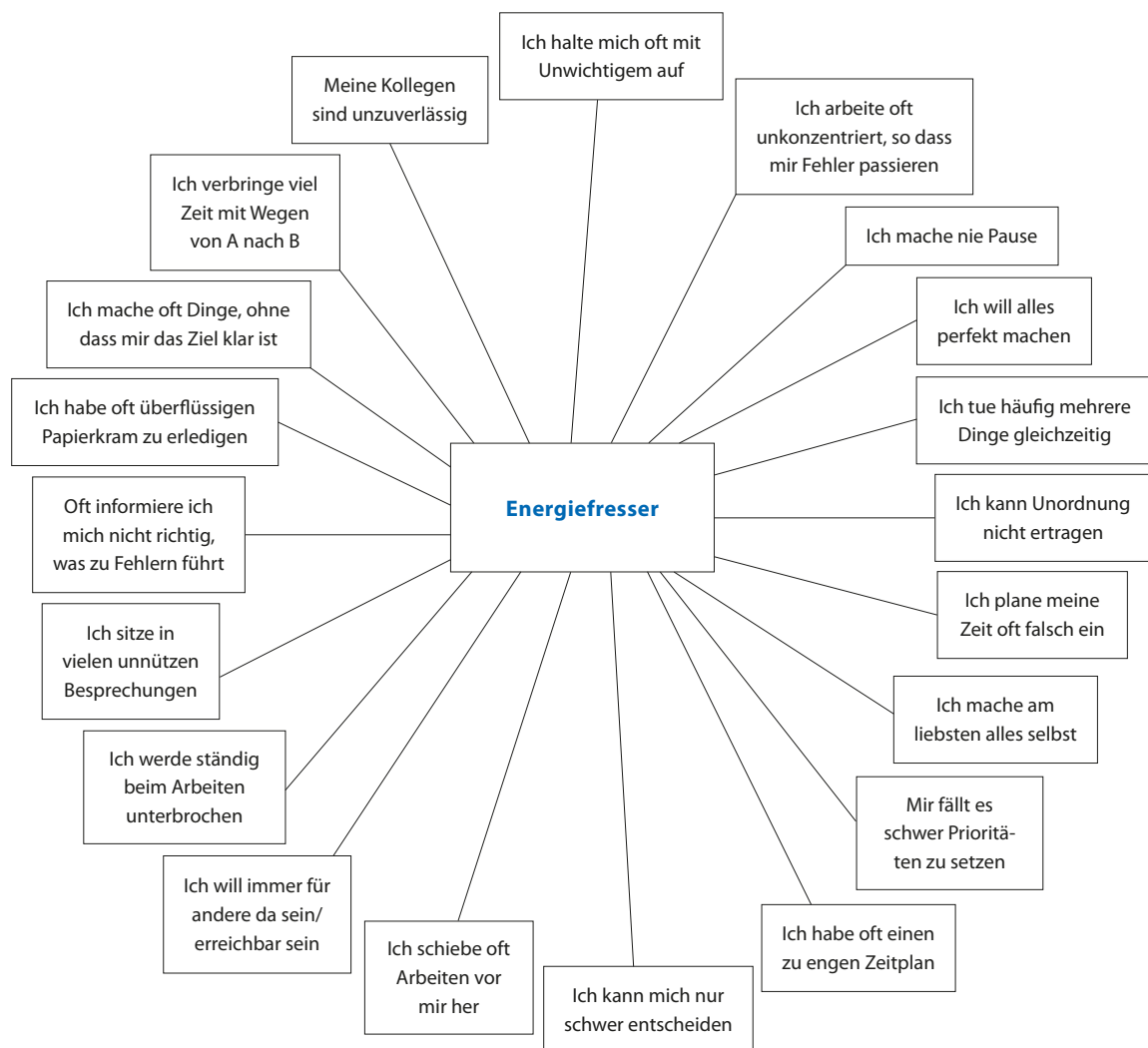


Ich erhalte Energie von



Energiefresser

Bitte lesen Sie sich die folgenden Beispiele für Energiefresser durch und überlegen Sie, welche davon auf Sie persönlich zutreffen.



Zufriedenheit

Bitte beantworten Sie die folgenden Fragen. Sie sollen Ihnen Hinweise darauf geben, was Sie für sich unter Zufriedenheit verstehen.

Wie stelle ich mir ein zufriedenes Dasein vor?

Wenn ich weiß, was ich will, Freunde habe, die für mich da sind, meine Arbeit mich erfüllt, ich ein schönes Hobby habe. Meine Lebensziele erreicht habe.

Was verstehe ich unter „Wohlbefinden“?

Wenn ich mich und meinen Körper so akzeptieren kann, wie er ist und ich mich ausgeglichen und entspannt fühle.

Wie kann ich entspannen?

Sport oder Yoga, in der Badewanne, bei einem guten Buch, bei schöner Musik, bei einem Gespräch mit meiner Freundin.

Was verstehe ich unter „Genuss“?

Dass sich etwas schön anfühlt, dass etwas gut schmeckt oder riecht, dass ich Freude oder Wohlgefühl empfinde, wenn ich Dinge tue.

Was bedeutet mir Gesundheit?

Dass es meinem Körper gut geht und ich fit und funktionsfähig bin.

Was verstehe ich unter „Glück“?

Morgens aufzuwachen und mich in meinem Körper wohl zu fühlen, anderen Menschen eine Freude zu machen.



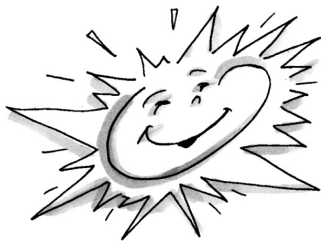
Regenerieren

Überlegen Sie, welche Tätigkeit sich für kurz- bzw. längerfristige Regenerationsphasen eignen könnten und tragen Sie in die Kästen unter den Sonnen mindestens drei kurz- und drei längerfristige Aktivitäten zur Reperation ein.

Aktivitäten zur kurzfristigen Regeneration



30 min Buch lesen



meine Lieblingsmusik hören



heiße Dusche

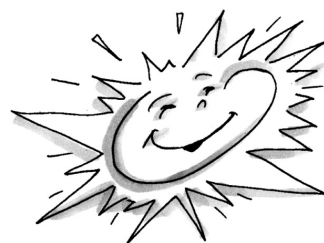
Aktivitäten zur längerfristigen Regeneration



*regelmäßig meine
Atemübungen machen*



mind. acht Stunden schlafen



einmal in der Woche Sauna

Wohlfühlwoche

Tag	Arbeit	Soziale Kontakte	Hobbys	Essen	Gefallen hat mir besonders	Bewertung insgesamt
Mo	8 Stunden lernen	Eis essen mit Nadine	Nachmittags Fahrrad fahren	Leckerer Frühstück in Ruhe, mittags Mensa, Abendessen mit Maïke	Tolles Wetter, mittags in der Mensa in der Sonne gegessen und gelesen	Schöner Tag
Di	Vormittags lernen, nachmittags Hausarbeit	Lernen zusammen mit Silke, abends Kino mit Nadine	-	Mittags selbst kochen	Kino zur Belohnung für den Lerntag	Guter Tag
Mi	8 Stunden gejobbt	Mittagessen mit Sonya	Abends Yogakurs	Mittagessen, Abendessen: leckerer Salat mit Putenbrust	Yogakurs, konnte mich gut entspannen	Stress auf Arbeit, bin nicht fertig geworden, aber Yoga war entspannend
Do	Vormittags lernen, nachmittags frei	-	Nachmittags Stadtrummel (alleine)	Frühstück und Mittag: gang okay,	In Stadt auf Markt gewesen und frisches Gemüse und Pesto gekauft; abends lecker gekocht für mich alleine	Schöner Tag, zur Belohnung Kleid gekauft
Fr	Vormittags Uni, nachmittags lernen	Mittagessen mit Kommilitonen	Abends Rollerbladen mit Katja am Rhein	okay	Nach dem Rollerbladen im Biergarten gegessen und gut unterhalten	Toller Einstieg ins Wochenende
Sa	-	Frühstücken, grillen am Rhein	-	Opulenter Brunch, kein Mittag; abends grillen	Abhängen im Schwimmbad, grillen	Schöner Tag
So	-	-	Alte Fotos eingeklebt	Selbstgemachte Pasta gegessen, lecker!	Tag für mich genossen, ungestört	Schöner Tag, gut erholt

Genießen mit allen Sinnen

Der Mensch verfügt bekanntermaßen über fünf Sinne, das Sehen, das Hören, das Riechen, das Schmecken und das Tasten betreffend. Bitte überlegen Sie, auf welche Art und Weise mit den fünf Sinnen Genuss empfunden werden kann. Bitte notieren Sie für jeden Sinn ein persönliches Genusserlebnis.

Riechen

- morgens an der frisch aufgerissenen Kaffeepackung riechen
- frische Zitronenmelisse oder Pfefferminze aus dem Kräuterbeet in der Hand zerreiben



Hören

- das Brausen der aufgedrehten Dusche - das Wasserbrausen klingt beruhigend
- das Tock-tock des Spechts, wenn ich auf dem Balkon sitze

Schmecken

- ein richtig guter Espresso ist erst bitter, erfüllt dann aber den ganzen Mund
- der erste Bissen eines scharfen Currys, der einem das Wasser in die Augen treibt und die Nase und den Kopf ganz frei macht



Tasten

- meine Seidenbluse ist ganz luftig auf der Haut, das fühlt sich leicht und frei an
- wenn ich das Fell meiner Katze streichele, das fühlt sich ganz seidig und weich an

Sehen

- das Grün der Blätter gegen den blauen Himmel, wenn die Sonne scheint, das sieht so friedlich und nach Urlaub aus.
- im Herbst die bunten Wälder



Genussregeln

(adaptiert nach Lutz 1999)

Gönn dir Genuss

Viele Menschen haben Hemmungen, ein schlechtes Gewissen oder schämen sich, wenn sie sich selbst etwas Gutes tun. Bei den folgenden Übungen kommt es darauf an, sich über unnötig gewordene Genussverbote klar zu werden und sie fallen zu lassen.

Nimm dir Zeit zu genießen

Das klingt banal, ist aber eine ganz wichtige Voraussetzung für das Genießen. Genuss geht nicht unter Zeitdruck – aber manchmal genügt schon ein Augenblick.

Genieße bewusst

Wer viele Dinge gleichzeitig tut, wird dabei kaum genießen können. Wollen Sie Genuss erleben, dann müssen Sie andere Tätigkeiten ausschalten und sich ganz auf diesen Genuss besinnen. Genuss geht nicht nebenbei.

Schule deine Sinne für Genuss

Genießen setzt eine fein differenzierte Sinneswahrnehmung voraus, die sich durch Erfahrung gebildet hat. Beim Genießen kommt es auf das Wahrnehmen von Nuancen an. Es gilt hier, die eigenen Sinne zu schärfen.

Genieße auf deine eigene Art

Genuss bedeutet für jeden etwas anderes. Hier kommt es darauf an herauszufinden, was einem guttut und – genauso wichtig – was einem nicht guttut und was einem wann guttut.

Genieße lieber wenig, aber richtig

Ein populäres Missverständnis über Genießen ist, dass derjenige mehr genießt, der mehr konsumiert. Für den Genuss ist jedoch nicht die Menge, sondern die Qualität entscheidend. Ein Zuviel wirkt auf die Dauer sättigend und langweilend. Deshalb sollte man sich beschränken, nicht aus Geiz oder aus falscher Bescheidenheit, sondern um sich das jeweils Beste zu gönnen.

Überlasse deinen Genuss nicht dem Zufall

Eine Redensart besagt, dass man die Feste feiern soll, wie sie fallen. Das Zufällige, Spontane, Unerwartete bringt häufig einen ganz besonderen Genuss. Es erscheint jedoch nicht günstig, den Genuss alleine dem Zufall zu überlassen. Im Alltag wird es oft nötig sein, Genuss zu planen, das heißt die Zeit dafür einzuteilen, die entsprechenden Vorbereitungen zu treffen, Verabredungen zu vereinbaren usw..

Genieße die kleinen Dinge des Alltags

Genuss ist nicht immer zwangsläufig etwas ganz Außerordentliches. Vielmehr gilt es, Genuss im ganz normalen Alltag zu finden – in kleinen Begebenheiten und alltäglichen Verrichtungen. Wer sich selbst im Alltag innerlich dafür offen hält, kann eine Vielzahl von Quellen für angenehme Erlebnisse gerade auch im alltäglichen Leben entdecken.



Sinnesspaziergang

Die Natur bietet vielfältige Sinneseindrücke, die es sich lohnt näher zu betrachten. Nehmen Sie sich daher die Zeit, in Ruhe durch einen Park, den eigenen Garten, durch Felder oder den Wald zu gehen. Suchen Sie sich von dem vielfältigen Angebot an Eindrücken in der Natur die heraus, die Ihren Vorlieben entsprechen. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf diese Dinge, die Ihnen besonders gefallen, und nehmen Sie sich Zeit sie bewusst zu genießen.

Sie können dabei auf die folgenden Aspekte achten:

- **Farben** von Blumen, Bäumen
- **Formen** von Blättern, Blüten, Gräsern
- **Bewegungen** von Tieren während des Flugs oder beim Krabbeln
- **Strukturen** wie Maserungen von Baumrinde oder die Oberfläche von Blättern
- **Geräusche** – lassen Sie Hintergrundgeräusche auf sich wirken. Hören Sie, welches Klangbild die einzelnen Geräusche zusammen ergeben.

Notieren Sie hier Ihre Beobachtungen:

Ich laufe über einen Feldweg. Links von mir ist ein Rapsfeld. Der Raps blüht gerade wunderschön. Die Blüten sind knallig gelb. Das ist eine ganz frische und frohe Farbe, die mich fast blendet. Die Blüten der Rapspflanze haben eine ganz besondere Form. Im Grunde genommen sind es viele kleine Blüten, die die gesamte blühende Spitze wie Trauben formen. Jede einzelne kleine Blüte hat vier Blätter, die mich irgendwie an die Form von Kleeblättern erinnern. Der Raps duftet ganz intensiv und irgendwie sehr süßlich. Er erinnert mich an den Geruch von Honig. Die Blüten wiegen sich leicht im Wind. Sie werden von Bienen angefliegen, die von Blüte zu Blüte fliegen und den Nektar sammeln. Ich höre ihr Summen. Ich schaue ihnen eine Weile zu, wie sie in die Blüte hinein- und wieder herauskrabbeln und dann weiterfliegen zur nächsten Blüte.



Bilanzierung „Was habe ich erreicht?“

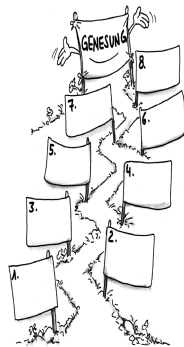
Bitte überlegen Sie für sich, welche Ziele und Veränderungen Sie im Verlauf der Behandlung erreicht haben. Überlegen Sie, in welche der angegebenen Bereiche Sie diese Ziele und Veränderungen einordnen können. Tragen Sie diese dann in die entsprechenden unten stehenden Kästchen ein.

Essverhalten

Ich esse jetzt regelmäßig und ausgewogen. Mein Gewicht ist im Normalbereich. Ich habe meine Verbotzliste abgebaut und kann mir auch mal ein Stück Schokolade ohne ein schlechtes Gewissen gönnen.

Selbstwertgefühl

Ich habe gelernt, meine Schwächen zu akzeptieren und bin mir meiner Stärken bewusst. Ich bin stolz auf die Dinge, die ich gut kann (bspw. Fotografieren, Kochen, Leute motivieren).

**Beziehung/Freunde**

Ich unternehme wieder mehr mit meiner besten Freundin. Ich habe überhaupt gemerkt, dass ich noch Freunde habe, die sich für mich interessieren, die ich nur nicht an mich herangelassen habe. Das ist jetzt anders.

Schule/Ausbildung/Studium/Arbeit

Ich habe im nächsten Semester weniger Kurse belegt und mir Pausen in den Alltag eingeplant. Außerdem habe ich mir eine Lerngruppe gesucht, damit ich Unterstützung beim Lernen habe und mich nicht so schnell mit meinen Leistungsansprüchen überfordere.

Schwierige Situation

Um zu verhindern, dass es durch schwierige Situationen tatsächlich zu einem Rückfall in die Essstörungssymptomatik kommt, sollen Sie versuchen, sich schon jetzt möglicherweise in Zukunft auftretende kritische Situationen zu überlegen und dafür Lösungsmöglichkeiten zu finden, die Ihnen dann zu gegebener Zeit helfen können, einen Rückfall zu verhindern.



Schwierige Situation

Ich habe zugenommen und fühle mich unwohl. Will wieder Diät halten.

Jemand macht eine negative Bemerkung über meine Figur.

Es gibt ein Familientreffen, an dem mir wieder alle sagen, dass ich das Falsche studiere und klarere Pläne für mein Leben haben sollte.

Ich nehme weiter an Gewicht zu und muss mir neue Kleidung in Größe 38 kaufen.



Lösungsmöglichkeit

Ich will mich nicht wieder in den Teufelskreis ziehen lassen, sondern versuche mein Essverhalten stabil zu halten und regelmäßig zu essen.

Ich lasse mich durch die anderen nicht provozieren und halte mir noch mal vor Augen, dass ich ein ganz normales Gewicht habe.

Wenn jemand von diesem Thema anfängt, sage ich, dass ich es im Moment nicht diskutieren möchte und frage nach, was die Person selbst gerade tut.

Ich sage mir, dass mein Wert als Mensch nicht von der Kleidergröße abhängt und nehme meine beste Freundin zum shoppen mit.

Rückfallprotokoll

Rückfälle können immer wieder mal auftreten. Meist passieren sie nicht ohne Grund, so dass es, um weitere Rückfälle zu verhindern, wichtig ist, die Gründe zu verstehen und für das nächste Mal bessere Alternativen zur Hand zu haben, um dadurch einem weiteren Rückfall vorzubeugen. Hierzu ist es günstig, sich zunächst vor Augen zu führen, was genau passiert ist und welche Vermutung darüber besteht, warum es passiert ist. Auch ist es sinnvoll, sich im Sinne der Vorsorge zu überlegen, was man in Zukunft anders machen möchte damit es in einer vergleichbaren Situation nicht nochmal zu einem Rückfall kommt. Füllen Sie daher das Protokoll wie im Beispiel nach jedem Rückfall aus.

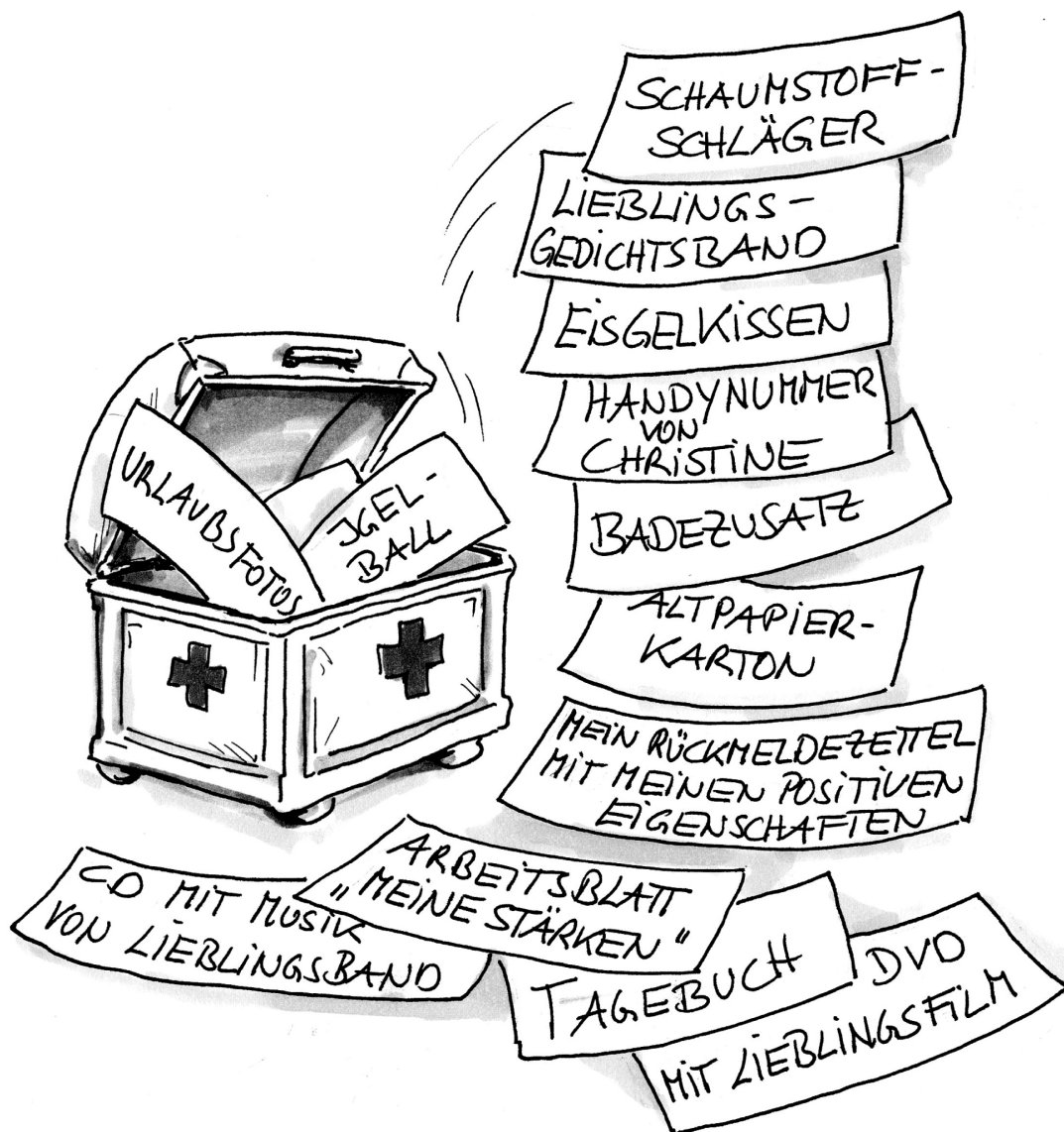
Was ist passiert?	Warum ist es passiert	Was kann ich in Zukunft anders machen?
<i>Meine Eltern und mein Bruder sind am Wochenende in die Bretagne gefahren. Ich wollte nicht mit, fühle mich aber jetzt alleingelassen; hatte fiesen Essanfall.</i>	<i>Ich hab mich total alleine, verlassen und überflüssig gefühlt, da war Essen einfach ein Trost.</i>	<i>Mich selbst mit jemandem treffen, alleine ins Kino, ins Theater oder in die Sauna gehen, ein schönes Video ausleihen, meine Oma besuchen.</i>
<i>Natalie und Susanne sind zusammen ins Kino gegangen und mich hat keiner gefragt. Habe es ganz zufällig mitbekommen. Das war in der Mensa beim Mittagessen.</i>	<i>Aus Frust habe ich meinen ganzen Teller aufgegessen und habe mich dann total voll gefühlt und erbrochen.</i>	<i>Ich hätte sie direkt ansprechen sollen, dass es für mich etwas komisch ist und ich mich ausgeschlossen fühle, weil wir ja sonst immer zu dritt etwas zusammen machen.</i>



Notfallkiste

Die „Notfallkiste“ soll Sie im Umgang mit zukünftigen schwierigen Situationen, in denen das Risiko für einen Rückfall in die Essstörungssymptomatik erhöht ist, unterstützen. Bitte überlegen Sie sich nun, was Sie in diese „Notfallkiste“ packen möchten, und füllen Sie nun Ihre eigene „Notfallkiste“!

Der Inhalt meiner Notfallkiste:



Zukunftsplanung

Um die Stabilisierung Ihrer Erfolge zu gewährleisten ist es sinnvoll, sich immer wieder Ihre Fortschritte vor Augen zu führen. Zudem sollten Bewältigungsstrategien für mögliche Schwierigkeiten weiter gezielt geübt werden. Bitte überlegen Sie sich daher, welche Hürden noch überwunden werden müssen. Überlegen Sie sich, welche Sie sich für die nächsten vier Wochen vornehmen können. Schreiben Sie auf, was Sie in vier Wochen erreicht haben möchten, wie genau Sie das erreichen werden und ziehen Sie nach vier Wochen Bilanz (bspw. was klappt, was nicht). Wiederholen Sie das Vorgehen auch für längerfristige Ziele.

ZUKUNFTS-PLANUNG

6 MONATE

3 MONATE

4 WOCHEN

DAS HAT GEKLAPPT: BILANZ

DAS HAT NICHT GEKLAPPT:

DIE KÖRPERREISE HABE ICH MIND. 2 X PRO WOCHE UMGESETZT UND KONNTE MICH GUT ENTSPANNEN

DER KURS HAT NOCH NICHT ANGEFANGEN ABER ICH BIN ANGEMELDET UND ER BEGINNT IN 2 WOCHEN. ICH HABE NICHT IMMER LUST ZUM BADEN: ALTERNATIVE: AUCH IM BETT ÜBEN

• DANN MÖCHTE ICH:

MIR EINEN ENTSPANNUNGSKURS GESUCHT HABEN. REGELMÄßIG ENTSPANNUNGSÜBUNGEN IM ALLTAG EINBAUEN

• DAFÜR WERDE ICH:

BEI DER VHS ANRUFEN UND MICH NACH DEM KURSANGEBOT ERKUNDIGEN UND AN DER UNI SCHAUEN, OB SOLCHE KURSE ANGEBOten WERDEN. AUßERDEM WERDE ICH ZWEIMAL PRO WOCHE BADEN UND EINE KÖRPERREISE MACHEN.

Legenbauer • Vocks • Seilheimer

Info-Broschüre Ernährung



**RUHR
UNIVERSITÄT
BOCHUM**

RUB

LWL

Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.

Ruhr Universität Bochum
LWL Universitätsklinik Hamm für
Kinder- und Jugendpsychiatrie
Klinische Psychologie und Psychotherapie

Universität Osnabrück
Institut für Psychologie
Fachgebiet Klinische Psychologie und
Psychotherapie



Forschungs- und Lehrambulanz der
Poliklinischen Institutsambulanz für Psychotherapie
Behandlungsschwerpunkt Essstörungen, Mainz

© 2005, 2014

Alle Rechte vorbehalten

Fotografien - Simin Seilheimer

Titel - Andreas Paulus

Satz und Layout - Andreas Paulus

Inhalt

Vorwort	S. 5
„An alle schönen Frauen“	S. 6
Appetit, Hunger und Sättigung	S. 7
Was passiert mit dem Körper bei Diäten und gezügeltem Essverhalten ?	S. 12
Gegenmaßnahmen und deren Auswirkungen auf den Körper	S. 14
Erbrechen	S. 14
Abführmittel (Laxanzien)	S. 15
Entwässerungsmittel (Diuretika)	S. 15
Appetitzügler	S. 16
Auswirkungen von Hungern und Mangelernährung	S. 17
Auswirkungen von Hungern auf den Körper	S. 17
Auswirkungen von Hungern auf die Seele	S. 18
So sollte ich mich ernähren	S. 20
Das Ernährungsdreieck	S. 20
Was bedeutet „normales“ Essen?	S. 24
Beispiel Mahlzeit: Diätplan für einen Tag	S. 26
Literaturangaben	S. 27

Du kannst vor dem davonlaufen, was hinter dir her ist, aber was in dir ist, das holt dich ein.

Aus Afrika

Vorwort

Die vorliegende Informationsbroschüre ist als Ergänzung im Rahmen der Essstörungsbehandlung zu verstehen. Sie soll Ihnen helfen, Zusammenhänge zwischen Diätverhalten und der Essstörung zu verstehen und ein Grundwissen über eine gesunde Ernährung vermitteln. Als Grundlage dazu möchten wir im ersten Kapitel die Mechanismen von Hunger und Sättigung erklären und aufzeigen, was im Körper bei Diäten passiert. Neben den Folgen von Diäten gehen wir dabei auch auf mögliche Konsequenzen anderer mit einer Essstörung im Zusammenhang stehenden Maßnahmen zur Gewichtskontrolle und –reduktion ein. Dies beinhaltet auch die Darstellung von körperlichen und seelischen Veränderungen, die mit einer Mangelernährung einhergehen können. Abschließend zeigen wir anhand der Richtlinien der deutschen Gesellschaft für Ernährung auf, was alles zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung gehört und geben Beispiele zur Erstellung eines Ernährungsplans.

Wir hoffen, Ihnen mit der Informationsbroschüre einen Leitfaden an die Hand zu geben, der Ihnen hilft, Ihr Ernährungsverhalten besser zu verstehen und Ideen zu entwickeln, wie Sie aus dem Teufelskreis der Essstörung wieder zu einem normalen und ausgewogenen Ernährungsverhalten kommen können.

Hamm, März 2014

„An alle schönen Frauen“

Alle wollen schlank sein. Viele machen Diäten. Was diese Diäten anrichten, ist weithin nicht bekannt. B. Jung hat deshalb einen Brief an alle schönen Frauen geschrieben:

An alle schönen Frauen ...

- Wusstest du, dass wenn Schaufensterpuppen richtige Frauen wären, Sie zu schmal wären, um Kinder zu kriegen?
- Es gibt drei Milliarden Frauen, die nicht wie Supermodels aussehen und nur acht, die wie eins aussehen.
- Wenn Barbie eine richtige Frau wäre, müsste sie auf allen vieren kriechen, mit ihren Proportionen ist es unmöglich, aufrecht zu gehen.
- Die Durchschnittsfrau wiegt ungefähr 66 Kilo.
- Die Models in Zeitungen sind retuschiert, also auch selber nicht perfekt.
- Vor 20 Jahren wogen die Models 8% weniger als die Durchschnittsfrau. Heute wiegen sie 23% weniger.

aus dem Brief „An alle schönen Frauen“ (B. Jung, 2003)



Appetit, Hunger und Sättigung

Die Regulation der Nahrungsaufnahme ist ein komplexer psychophysiologischer, d.h. sowohl körperlicher als auch mentaler Prozess. Begriffe wie Appetit, Hunger und Sättigung sind für die Steuerung der Nahrungsaufnahme von zentraler Bedeutung. Jeder dieser Begriffe bezeichnet jeweils eine Wahrnehmung von Körpergefühlen, die das Essverhalten steuern. Beim Menschen steuern solche Wahrnehmungen und Signale das Essverhalten jedoch nicht allein. Menschen sind in der Lage, zu essen, ohne Hunger oder Appetit zu haben, sowie die Nahrungsaufnahme zu beenden, ohne satt zu sein. Lernprozesse spielen hier eine große Rolle. Appetit und Sättigung können als erlernte Reaktionen nach dem Schema der klassischen Konditionierung verstanden werden, z. B. als Reaktion auf körpereigene Signale, Reize aus der Umwelt, sowie soziale, kognitive oder emotionale Umstände. Die besonderen Eigenschaften der Nahrungsmittel wie Geschmack, Geruch und Aussehen spielen ebenfalls eine Rolle.

Appetit ist die lustvolle Motivation zu essen, und häufig auf bestimmte Nahrungsmittel ausgerichtet.

Hunger ist ein eher unbehagliches, oft schmerzhaftes Verlangen, etwas zu essen, wobei dieses Verlangen zumeist nicht auf ein spezifisches Lebensmittel abzielt. Appetit und Hunger sind jeweils Signale, die als ein Startsignal zum Beginn der Nahrungsaufnahme führen.

Mit *Sättigung* wird das Stoppsignal umschrieben, das zur Beendigung der Nahrungsaufnahme beiträgt. Sättigung wird definiert als der Prozess der Beendigung einer Mahlzeit, der direkt durch die Aufnahme von Nahrung ausgelöst wird (DGE 1988). Der Prozess der Sättigung führt jedoch nicht nur dazu, dass wir eine Mahlzeit beenden, sondern das Resultat dieser Sättigung, das *Sattsein*, bewirkt, dass bis zur nächsten Nahrungsaufnahme eine gewisse Zeit vergeht, in der nichts gegessen wird, der Beginn einer neuen Mahlzeit wird also verhindert.



Wie entsteht das Gefühl der Sättigung?

Sättigung oder Sattsein tritt nicht plötzlich ein, sondern ist ein Prozess, der durch verschiedene Komponenten beeinflusst wird. Wissenschaftler sprechen von einer Sättigungskaskade, da Sättigung bzw. Sattsein während und nach der Nahrungsaufnahme von verschiedenen Prozessen beeinflusst wird.

Sensorische Prozesse, kognitive Prozesse, postingestionale Effekte und postresorptive Prozesse wirken an der Sättigung und am Sattsein mit:

Sensorische (= die Sinneswahrnehmung betreffende) Prozesse nach dem Essen von Nahrung mit einer bestimmten sensorischen Qualität (z.B. salzig) setzt Sättigung ein, d.h. das Essen dieser Nahrung wird beendet. Werden Nahrungsmittel mit einer anderen sensorischen Qualität (z.B. süß) angeboten, wird weitergegessen. Diesem Phänomen kann die alltägliche Erfahrung zugeordnet werden, dass man nach einer umfangreichen Hauptmahlzeit zwar satt ist, aber ein Nachtisch trotzdem noch gegessen werden kann. Das Gleiche gilt für opulente mehrgängige Menüs oder Essanfälle: Erst die Abwechslung der Geschmacksrichtungen durch die verschiedenen Gänge schafft die Möglichkeit und Voraussetzung dafür, dass die angebotene Nahrungsmenge und -vielfalt gegessen werden kann. Die Sättigung stellt sich nicht ein, wird also ausgetrickst.

Kognitive Prozesse (= Einstellungen, Werturteile) beruhen auf der Meinung und Einstellung gegenüber bestimmten Lebensmitteln. Am Beispiel des gezügelten Essverhaltens wird deutlich, dass der vermutete (nicht der tatsächliche) Kaloriengehalt der gegessenen Nahrung einen deutlichen Einfluss auf die gegessene Menge hat, z.B. wenn man eine Mahlzeit beendet, bevor man satt ist, weil man denkt, die Mahlzeit hatte zu viele Kalorien.

Sogenannte *postingestionale Effekte*, d.h. Effekte, die nach der Nahrungsaufnahme einsetzen, sind z. B. Magendehnung und die Entleerungsrate des Magens sowie die Ausschüttung von Hormonen und Stimulation von Chemorezeptoren im Magen und oberen Dünndarmabschnitt.

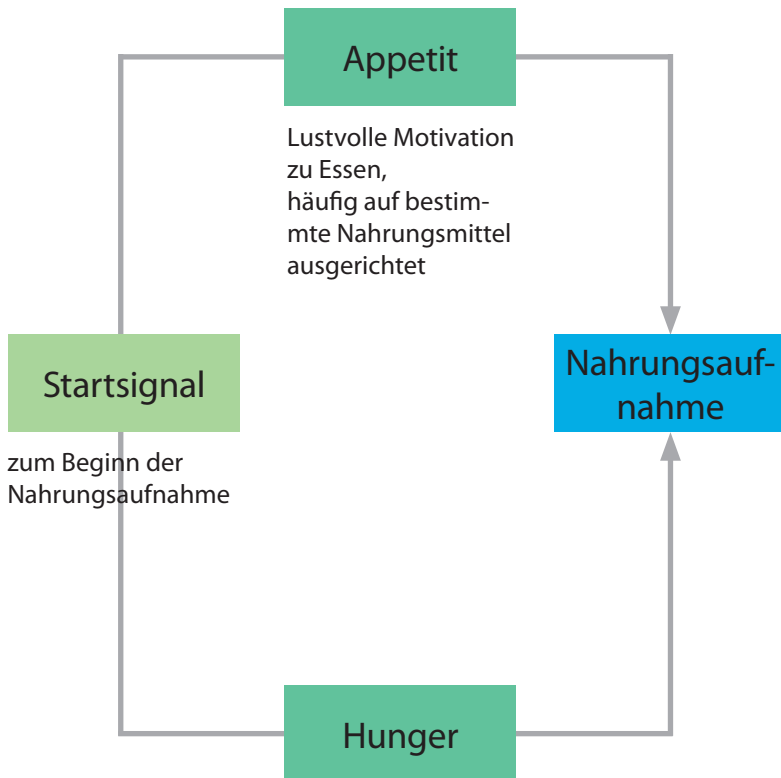
Von *postresorptiven Prozessen* spricht man, wenn die *Mechanismen der Sättigung* gemeint sind, die durch die Aufnahme der Nährstoffe bzw. durch ihre verschiedenen Stoffwechselprodukte ausgelöst werden z. B. durch Messung der Konzentration des Blutzuckers.

Bei der Sättigung wirken alle diese Prozesse und Mechanismen mit. Sie überschneiden sich in ihrer zeitlichen Wirkung und führen insgesamt zu einem kombinierten Sättigungsprozess bei dem auch Lernprozesse mitwirken.



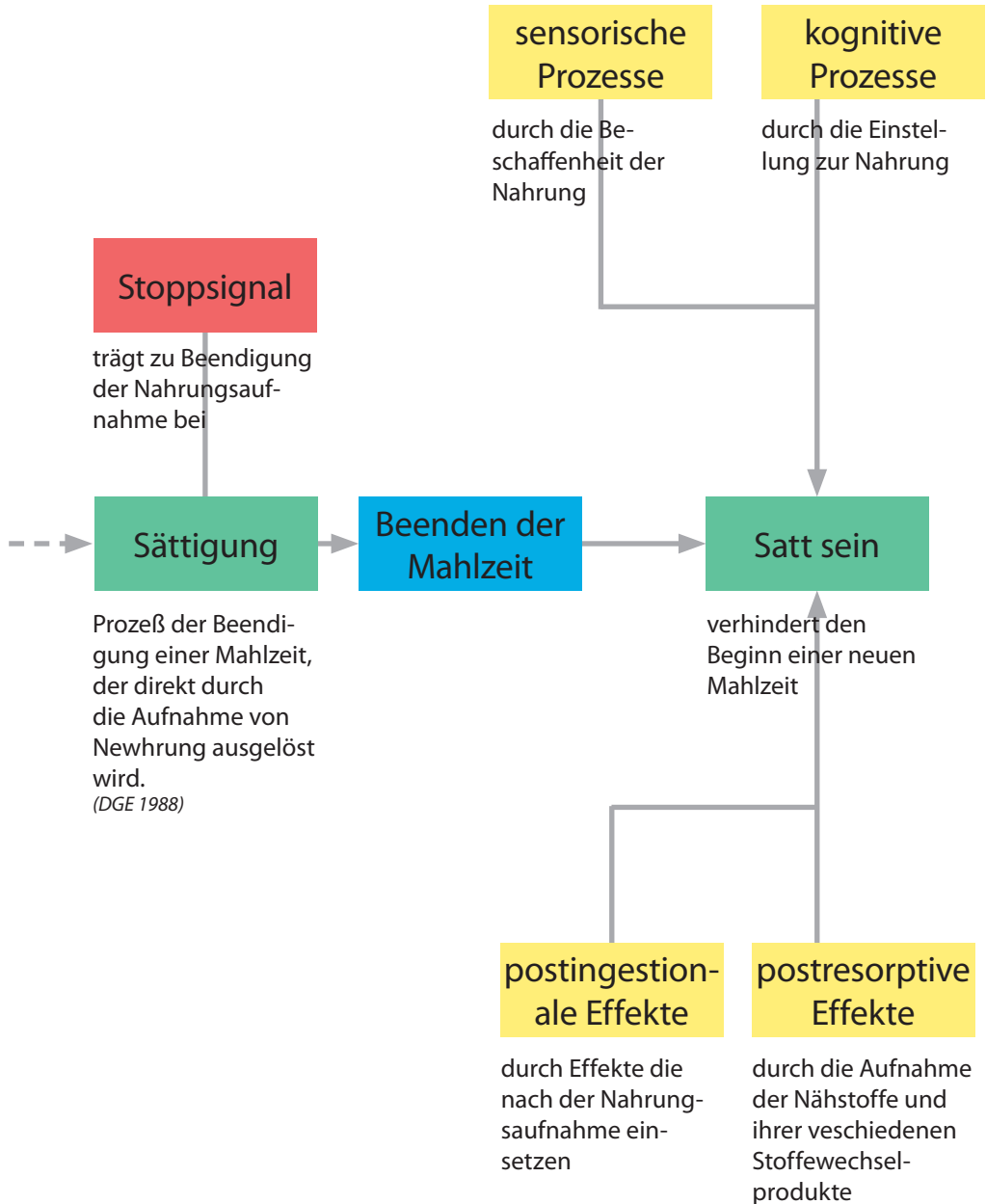
Schaubild zu Hunger und Sättigung

Körpergefühle



Eher unbehagliches, oft auch schmerzhaftes Verlangen, etwas zu essen, wobei dieses Verlangen zunächst nicht auf ein spezifisches Lebensmittel abzielt.
(DGE 1988, Bludell & Hill 1985)

Essverhalten



Was passiert mit dem Körper bei Diäten und gezügeltem Essverhalten ?

Gezügeltes Essverhalten bezeichnet die Tendenz, die Nahrungsaufnahme einzuschränken, um an Gewicht abzunehmen oder zumindest nicht zuzunehmen. Man bemüht sich also, weniger zu essen, als man eigentlich möchte oder bräuchte, aus Angst, zuzunehmen. Das wiederholte Durchführen von „Schlankheitsdiäten“ oder ein in den normalen Alltag integriertes alltägliches Diäthalten ist ein Zeichen gezügelten Essens. Aber, und das ist wissenschaftlich belegt: Diäten, die auf Kalorienzählen aufbauen, also die Gesamtenergie reduzieren, bringen langfristig wenig. Reduzierte Nahrungsaufnahme führt zwar kurzfristig zu Gewichtsverlust, doch wenn wieder normal gegessen wird, steigt die Energieaufnahme, und das Körpergewicht kehrt zu seinem früheren Stand zurück (Harris et al., 1986). In den ersten Tagen einer Diät nimmt man deshalb schnell ab, weil der Körper vor allem Wasser verliert, ein Scheinerfolg also.

Appetit und Energieverbrauch sind eng miteinander verbunden. Sport, Klima und hormonelle Veränderungen beeinflussen den Energieverbrauch. Je häufiger man versucht, eine Diät zu machen, desto schneller kommt der Körper mit weniger Nahrung aus, denn um sich an Veränderungen in der Nahrungsaufnahme anzupassen, wird der Energieverbrauch ebenso reduziert oder gesteigert bis das Körpergewicht wiederhergestellt ist. Vor allem einseitige Blitz- und Crash-Diäten schaden mehr als sie nutzen. Wenn Sie eine einseitige Diät länger machen, fehlen Ihnen wichtige Nährstoffe und Vitamine. Der Körper greift seine Eiweißreserven an, das schwächt die Muskeln, schlimmstenfalls auch den Herzmuskel. Und: Sobald Sie wieder normal essen, kommen die Pfunde zurück, oft sogar mit „Zinsen“ (Jojo-Effekt).

Ein weiteres Ergebnis aus der Wissenschaft bestätigt die These, dass das Körpergewicht in den meisten Fällen eng reguliert zu sein scheint: Bei den meisten Erwachsenen bleiben Körpergewicht und Körperfett auffallend konstant, ungeachtet großer Variation in der Menge der konsumierten Kalorien von einer Mahlzeit zur nächsten und der verbrauchten Energie (Edholm, 1977). Gerade Frauen jagen häufig einer unrealistischen Idealfigur hinterher, wollen schlank werden um jeden Preis. Aber entgegen den in den Medien propagierten Vorstellungen ist der Körper nicht unbegrenzt formbar! Wundermittel, ständiges Hungern oder Diät halten sind der falsche Weg, um ein wünschenswertes Gewicht zu erreichen. Wer nur noch die Traumfigur im Blick hat, ständig Kalorien zählt, sich alles Genussvolle verbietet und trotzdem nur ans Essen denkt, ist möglicherweise sein Leben lang mit den falschen Dingen beschäftigt und versucht vergeblich, sein Ziel zu erreichen. „Sich Wohlfühlen im eigenen Körper“ heißt die Devise. Wer sich regelmäßig, aber nicht übermäßig bewegt und ein vernünftiges, ausgewogenes Essverhalten

erlernt, das individuelle Vorlieben bzw. Geschmack berücksichtigt, fühlt sich wohl. Strikte Vorsätze oder rigide Diätvorschriften, die beinhalten, bestimmte Lebensmittel „nie mehr“ oder „ab jetzt immer“ zu essen, bringen keinen Erfolg. Sie werden auf Dauer nicht in den Alltag übernommen. Es können dadurch schwere Essstörungen entstehen, wenn der Diätwillige schon bei der kleinsten Abweichung von der rigiden Vorschrift glaubt, versagt zu haben und sich mit regelrechten „Fressattacken“ tröstet.

Diäten sind wirkungslos und gefährlich!



Gegenmaßnahmen und deren Auswirkungen auf den Körper

Außer gezieltem Essverhalten setzen viele Frauen auch andere Methoden ein, um ihr Gewicht zu kontrollieren und schlank zu bleiben. Diese Methoden können den Körper enorm schädigen und führen, wenn überhaupt, nur kurzfristig zum gewünschten Erfolg. Um dauerhaft schlank zu bleiben ist keine dieser Methoden geeignet!

Erbrechen

Regelmäßiges, selbsterbeigeführtes Erbrechen über längere Zeit bedeutet einen massiven Eingriff in die natürlichen Körperfunktionen, die dadurch oft erheblich gestört werden. Eine über Jahre andauernde Bulimie kann schwere, sogar lebensbedrohliche Gesundheitsschäden zur Folge haben: Sodbrennen und Entzündungen der Speiseröhre und des Rachenraumes sind die Folge von Verätzungen durch Magensäure, die durch das Erbrechen in Speiseröhre, Rachen und Mundraum gelangt, wo sie nicht hingehört. Durch die Magensäureverätzungen können sich die Speicheldrüsen in den Wangen und auf dem Mundboden entzünden und anschwellen. Diese Schwellungen können so stark sein, dass sie nach außen sichtbar sind (als „Hamsterbacken“) und verunstaltend wirken. Typisch für viele Betroffene sind auch schlechte Zähne: durch die in den Mundraum gelangende Magensäure wird der Zahnschmelz angegriffen und Karies und Verfall der Zähne sind die Folge. Der Säure – Base – Haushalt des Körpers kann empfindlich gestört werden, da der Körper durch ständiges Erbrechen Säure verliert. In leichter Form führt dies zu Schwäche und Müdigkeit, bei stärkerer Ausprägung können Kopfschmerzen, Temperaturregulationsstörungen, Unruhe und Angstgefühle entstehen. Der Körper verliert beim Erbrechen außerdem lebenswichtige, im Magensaft konzentriert vorhandene Elektrolyte (Blutsalze wie Kalium, Chlorid, Calcium, Natrium und andere), was zu Müdigkeit, Muskelkrämpfen, Muskelschwächen (zum Beispiel Erschlaffung der Darmmuskulatur), leichten Lähmungserscheinungen, in schweren Fällen auch zu bleibenden Nierenschäden und Störungen der Herzaktivität führen kann. Im Extremfall kann es zu einem Herzstillstand kommen. Obwohl Sie vielleicht 30 bis 50% der aufgenommenen Kalorien wieder loswerden, führt es jedoch nie zu einer dauerhaften Gewichtsabnahme. Außerdem bewirkt das häufige Erbrechen, dass die natürliche Sättigungsgrenze nach oben verschoben wird und der Körper deshalb immer mehr Nahrung braucht, um sich überhaupt noch satt fühlen zu können. Das Resultat werden weitere Essanfälle sein, die wiederum zu Erbrechen führen und sie befinden sich schnell in einem Teufelskreis, den zu durchbrechen immer schwieriger wird.

Abführmittel (Laxanzien)

Abführmittel beschleunigen und beschleunigen die Darmentleerung, da sie den Stuhl erweichen und die Stuhlmenge vergrößern, was zu einer Dehnung der Darmwand führt, die reflexhaft den Stuhlgang einleitet. Bei chronischem Gebrauch von Abführmitteln verliert die Darmmuskulatur mit der Zeit ihre Fähigkeit, ohne äußere Stimulation reibungslos zu arbeiten. Sie kann sich nicht mehr ausreichend kontrahieren (zusammenziehen). Das nennt man Darmträgheit. Um diese zu bekämpfen, sind immer größere Mengen Abführmittel notwendig, da sich das Volumen von Magen und Darm durch die fehlende natürliche Regulation erweitern kann. Als Folge von Abführmittelmissbrauch kann es zu Durchfall, Unterbauchschmerzen, Blutungen im Magen – Darm – Trakt und Nierenschäden kommen. Hautschäden, Haarausfall und Nachtblindheit wurden ebenfalls beobachtet. Chronischer Abführmittelmissbrauch kann die feinen Nerven in der Darmwand zerstören und zu Darmlähmung führen, die sogar operativ behandelt werden muss. Tatsächlich hat ein regelmäßiger Stuhlgang keinerlei Auswirkungen auf das Körpergewicht. Wenn ein kurzfristiger Gewichtsverlust festzustellen ist, liegt das nur daran, dass der Körper Flüssigkeit verloren hat. Also: Abführmittel sind schädlich und gefährlich und wenn Sie sie nehmen müssen, dann nur unter ärztlicher Aufsicht und Kontrolle!

Entwässerungsmittel (Diuretika)

Entwässerungsmittel können – wie ihr Name schon sagt – nur eines: den Körper entwässern, d. h. dem Körper Wasser entziehen, indem sie die Niere veranlassen, vermehrt Wasser über den Urin auszuscheiden. Auch wenn es durch den



Wasserverlust zu einer vorübergehenden Gewichtsabnahme kommt, resultiert diese doch nur aus verlorener Flüssigkeit, die der Körper rasch wieder ersetzt. Diuretika - Missbrauch wirkt gesundheitsschädigend, weil der Körper mit der Flüssigkeit viel Kalium und Säure verliert, und der Stoffwechsel durcheinandergebracht wird. Kaliummangel führt zu Muskelschwäche und kann Herzschwäche verursachen (auch das Herz ist ein Muskel!). Steigende Blutfett- und Harnsäurewerte, hoher Blutzucker, Austrocknung und Nierenschäden sind weitere Folgen des Wasserverlustes. Als Schlankheitsmittel sind Diuretika sinnlos, denn der Körper verliert zwar literweise Wasser, dazu wichtige Mineralstoffe und Spurenelemente, aber kein Gramm Fett. Also auch hier: Entwässerungsmittel sind sinnlos und schädigend!

Appetitzügler

Appetitzügler enthalten Substanzen, die direkt auf das Appetit- und Sättigungszentrum im Gehirn wirken. Appetitzügler allein führen aber zu keiner dauerhaften Gewichtsabnahme. Die alleinige Anwendung reduziert höchstens kurzfristig das Gewicht. Sobald der Appetitzügler abgesetzt wird, nimmt man sofort wieder zu. Das Körpergewicht steigt wieder an, da die Ursachen des Übergewichtes nicht verändert wurden. Zudem haben Appetitzügler z. T. starke Nebenwirkungen: Sie können den Blutdruck allgemein sowie im Lungenkreislauf drastisch steigern und zu Herzrhythmusstörungen führen. Weitere Folgen können Nervosität, Unruhe, Angst, Reizbarkeit und Schlafstörungen, sowie Konzentrations- und Bewusstseinsstörungen sein. Durch bestimmte Appetitzügler können auch Depressionen ausgelöst werden. Bei wiederholter und langanhaltender Einnahme von Appetitzüglern tritt ein Wirkungsverlust ein, d. h. es müssen immer höhere Dosen geschluckt werden, um den gewünschten Effekt zu erzielen. Es besteht daher eine hohe Suchtgefahr. Aufgrund der Nebenwirkungen ist es ratsam, die Medikamente zur Gewichtsabnahme – wenn überhaupt – nur kurzfristig und unter ärztlicher Aufsicht zu nehmen. Wer sein Gewicht langfristig reduzieren will, kann dies nur durch Veränderung seines Ernährungsverhaltens erreichen. Vorsicht: Alle geschilderten Nachteile treffen genauso auf sogenannte natürliche oder rein pflanzliche Präparate zu!

Auswirkungen von Hungern und Mangelernährung

Gezügeltes Essverhalten hat tiefgreifende Auswirkungen auf Ihre körperliche und seelische Gesundheit. Wenn Sie mehr als vier Stunden nichts gegessen haben, schaltet ihr Körper auf Hungerbetrieb um und stellt alle Stoffwechselvorgänge so ein, dass Energie gespart wird. Diese Umstellung als Anpassung an die verminderte Nahrungsmenge zieht diverse körperliche, aber auch seelische Auswirkungen nach sich, von denen Sie bestimmt schon einige an sich beobachtet haben:

Auswirkungen von Hungern auf den Körper

Da sich der Stoffwechsel an die eingeschränkte Nahrungszufuhr anpasst, kommt es zu erhöhter Kälteempfindlichkeit und kalten Händen und Füßen. Häufig kommt es zu Schlafstörungen, wie z.B. frühes Aufwachen oder mehrfaches Aufwachen während der Nacht. Viele leiden unter Blasen-schwäche, die sich in häufigem Wasserlassen, tagsüber und nachts, bemerkbar macht. Durch die Mangelernährung kann es zu vermehrtem Körperhaarwuchs kommen.

Häufig berichtet werden Kreislaufprobleme, niedriger Puls und Ohnmachtsanfälle („schwarz vor Augen werden“). Da der Körper auf seine internen Speicher zurückgreifen muss, kommt es häufig zu porösen Knochen (Osteoporose). Die Menstruation bleibt aus oder wird unregelmäßig, denn normalerweise bekommt eine Frau ihre Periode nur, wenn mindestens 15% ihres Körpers aus Fett besteht. Der Magen schrumpft und fühlt sich selbst nach einer kleinen Mahlzeit unangenehm gedehnt an. Die Darmfunktion ist eingeschränkt, wodurch es häufig zu Verstopfung kommen kann. Das Knochenmark, in dem rote und weiße Blutkörperchen gebildet werden, arbeitet langsamer, was zu Anämie (Mangel an roten Blutkörperchen) führen kann. Die Leber erhält weniger Nährstoffe und wird dadurch so geschädigt, dass sie kein Körpereiwweiß mehr herstellen kann, was zur Folge haben kann, dass Fußgelenke und Beine anschwellen. Durch einen Mangel an Östrogen und aufgrund der anomalen Leberfunktion ist der Cholesterinspiegel im Blut erhöht. Viele Betroffene berichten eine allgemeine Müdigkeit. Bei jungen Mädchen kann es durch permanente Mangelernährung zu einer Hemmung des Wachstums kommen und die Pubertät verzögert werden.

Im Kasten 1 sind alle körperlichen Symptome als Übersicht aufgeführt.

Auswirkungen von Hungern auf die Seele

Die Stimmung ist häufig sehr gedrückt, geradezu pessimistisch und häufig brechen Betroffene leicht in Tränen aus. Die Gedanken drehen sich nur noch ums Essen und es besteht häufig ein starker Drang, zuviel zu essen. Auch werden zwischenmenschliche Beziehungen und Kontakte vermieden, sowohl die Fähigkeit als auch das Interesse, Beziehungen einzugehen, sind vermindert. Im schlimmsten Fall kommt es zu sozialer Isolation. Die Konzentration ist schlechter und es fällt schwer, etwas mit voller Leistungskraft zu tun. Schon kleinere Probleme erscheinen unüberwindbar.

Im Kasten 2 sind alle seelischen Auswirkungen als Übersicht aufgeführt.

Kälteempfindlichkeit
Schlafstörungen
Blasenschwäche
Vermehrter Körperhaarwuchs
Kreislaufprobleme
Osteoporose (poröse Knochen)
Ausbleibende Menstruation
Verstopfung
Anämie (Mangel an roten Blutkörperchen)
Geschwollene Fußgelenke und Beine
Erhöhter Cholesterinspiegel
Allgemeine Müdigkeit
Gehemmtes Wachstum, verzögerte Pubertät

Kasten 1 - körperliche Symptome

Gedrückte Stimmung
Gedanken drehen sich nur noch um Essen und Gewicht
Beziehungen werden vermieden
Isolation
Konzentrationsprobleme

Kasten 2 - seelische Auswirkungen

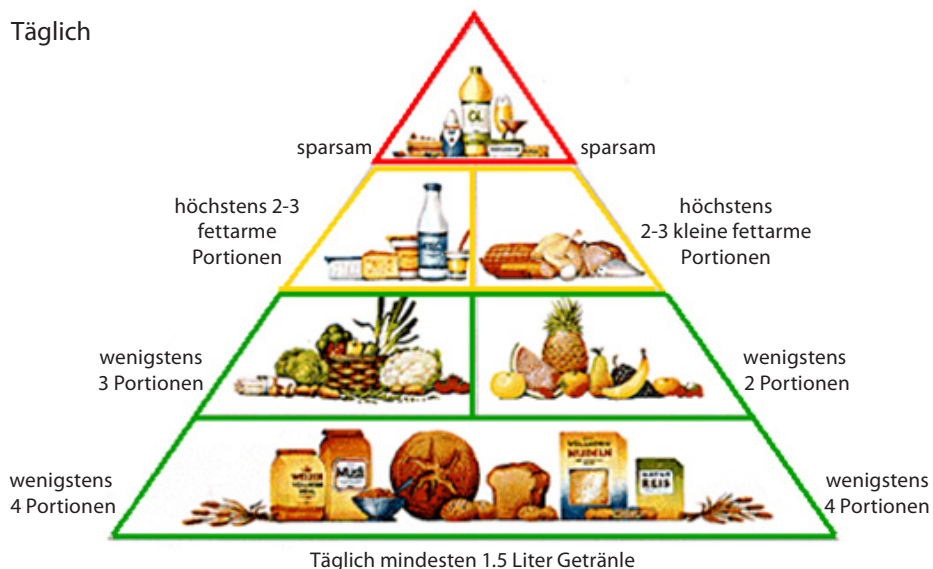
So sollte ich mich ernähren

Nachdem nun dargestellt wurde, wie das Hunger- und Sättigungssystem funktioniert und welche Folgen Diäten und gezügeltes Essverhalten haben, wollen wir nun vorstellen, was unter einem gesunden Essverhalten verstanden wird.

Das Ernährungsdreieck

Der Verband für Ernährung und Diätetik (VFED) ordnet Lebensmittel nach Gruppen in ein Ernährungsdreieck ein. Jede Gruppe liefert Nährstoffe in unterschiedlicher Menge, die wiederum wichtige Aufgaben im Körper erfüllen.

Täglich



© VFED e.V.

- Gruppe 1: Getränke
- Gruppe 2: Lebensmittel, die viel Stärke enthalten
- Gruppe 3: Gemüse und Hülsenfrüchte
- Gruppe 4: Obst
- Gruppe 5: Milch und Milchprodukte
- Gruppe 6: Fleisch, Wurst und Fisch
- Gruppe 7: Streich- und Kochfette

Anhand dieses Ernährungsdreiecks können Sie sehen, wie abwechslungsreiche Ernährung aussieht. Laut der deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) sollten Sie aus allen Lebensmitteln auswählen: Getränke, stärkehaltige Lebensmittel, Gemüse, Obst und Milchprodukte (Gruppen 1 – 5) täglich und reichlich, von Fleisch, Fisch und Streich- und Kochfetten (Gruppen 6 – 7) weniger und nicht jeden Tag. Im folgenden werden zunächst die einzelnen Gruppen im Detail vorgestellt und im Anschluss daran die Funktion einzelner Vitamine und Mineralstoffe beschrieben.

Gruppe 1: Getränke

Sie versorgen den Körper mit Wasser, welches er z.B. für den Transport der Nährstoffe und zum Quellen der verdauungsfördernden Ballaststoffe im Darm braucht. Wer gut aussehen und eine schöne Haut haben will, sollte auch täglich viel trinken, mindestens 1,5 Liter - am besten Mineralwasser, Obstsafts mit Wasser gemischt, Kräuter- und Früchtetees.

Gruppe 2: Lebensmittel, die viel Stärke enthalten, wie Getreideprodukte (z. B. Brot, Nudeln und Müsli), Kartoffeln, Speisestärke

Diese Lebensmittel enthalten viel Eisen, Magnesium, B-Vitamine und Ballaststoffe. Kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Kartoffeln, Nudeln, Reis und Vollkornprodukte sättigen durch den hohen Stärkeanteil gut.



Gruppe 3: Gemüse und Hülsenfrüchte

Sie liefern die Vitamine A, B und C, Magnesium, Kalium, Eisen, Calcium und Ballaststoffe. Empfehlenswert ist generell frisches Gemüse, roh, gegart oder als Saft. Gute Eiweißlieferanten sind Hülsenfrüchte, wie zum Beispiel Erbsen oder Bohnen.

Gruppe 4: Obst

Obst ist der beste Vitamin C – Spender und enthält jede Menge verdauungsfördernde Ballaststoffe. Am besten ist frisches Obst als Snack zwischendurch, Nachtisch oder in Saftform.

Gruppe 5: Milch und Milchprodukte

Sie sind verhältnismäßig reich an Calcium, Vitamin A und Vitamin B12. Dazu zählen Milch, Joghurt und Käse.

Gruppe 6: Fleisch, Wurst und Fisch

Fleisch und Fisch liefern Eisen, Jod, Vitamin A und D sowie B-Vitamine. Unsere Lebensmittel sind von Natur aus jodarm. Der Körper braucht aber Jod für die Schilddrüse, den „Motor“ unseres Körpers. Deshalb ist es wichtig, 1-2mal pro Woche Fisch, zum Beispiel Seelachs, Zander oder ähnlichen zu essen und jodiertes Speisesalz zu verwenden bzw. Brot und Wurst zu essen, die mit jodiertem Speisesalz hergestellt sind.

Gruppe 7: Streich- und Kochfette

Sie enthalten die Vitamine A und E und wichtige Fettsäuren. Streich- und Kochfette sind Butter, Öl sowie in anderen Nahrungsmitteln enthaltenes Fett.

In den Tabellen 1 und 2 finden Sie alle genannten Vitamine und Mineralstoffe und deren Funktion im Körper.

Übersichtstabellen

Vitamine und Mineralstoffe

Vitamin	Wirkung im Körper
Vitamin A (Betacarotin)	Braucht man für Augen, Haut und Schleimhäute. Regeneriert die Haut, schützt vor Zellschäden, stärkt die Abwehrkräfte
Vitamin B	Sorgt für gute Nerven und eine schöne Haut
Vitamin B 1	Wichtig im Stoffwechsel der Kohlenhydrate, wichtig für Nerven und Herz
Vitamin B 2	Ist im gesamten Stoffwechsel beteiligt: wichtig für Wachstum und Abwehrkräfte
Vitamin B 6	Ist Schaltstelle für den Eiweißstoffwechsel: wichtig für Wachstum, Haut, Haare, Nerven
Vitamin B12	Schützt den Zellinnenraum, erhöht die Abwehr, wichtig für das Bindegewebe
Vitamin C	Baut die Zellen auf und sorgt für frisches Blut. Ein Mangel kann zu Müdigkeit, Leistungsschwäche und Infektionsanfälligkeit führen
Vitamin D	Wird unter Sonneneinstrahlung in der Haut gebildet und ist für den Aufbau der Knochen von äußerster Wichtigkeit.
Vitamin E	Schützt die Zellwände, unterstützt die Leber bei der Entgiftung.

Mineralstoff	Wirkung im Körper
Calcium (Ca)	Festigt Knochen und Zähne, ist Kurier für jede Muskelbewegung
Eisen (Fe)	Sorgt für die roten Blutkörperchen und damit für genügend Sauerstoff in den Zellen. Ein Mangel kann zu Blutarmut, Müdigkeit und Schwäche führen
Kalium (K)	Sorgt in der Zelle für den richtigen Druck, wichtig für Stoffwechselreaktionen (Eiweißaufbau, Energiereserven im Muskel)
Magnesium (Mg)	Ist wichtig für die Funktion der Muskeln, wichtiger Teil der Knochenstruktur, hält den Druck zwischen den Zellen aufrecht

Was bedeutet „normales“ Essen?

Nachdem Sie nun gehört haben, was auf Dauer schädlich und schlecht ist, möchten wir Ihnen nun einige Regeln zur Etablierung eines geregelten und gesunden Essverhaltens aufzeigen.

Die Devise lautet „Genießen Sie Lebensmittelvielfalt“, denn es gibt keine „gesunden“, „ungesunden“ oder gar „verbotenen“ Lebensmittel. Es kommt auf die Menge, Auswahl und Kombination an. Beispielsweise wird bis zu 3 mal Fleisch in der Woche empfohlen. Süßigkeiten sollten auch kein Tabu sein. Besser ist es, sich lieber regelmäßig etwas zu gönnen, das Sie mögen, um Heißhunger vorzubeugen. Fassen Sie keine „Alles – oder – nichts“ - Vorsätze. Der Vorsatz „nie wieder Süßes“ fördert nur Gedanken an das „Verbotene“ (Pralinen, Sahnetorte usw.). Planen sie ruhig etwas Schokolade oder ein paar Kekse ein. Totaler Verzicht führt nur zum Misserfolg.

Zählen Sie keine Kalorien, sondern orientieren Sie sich an Portionen, die andere zu sich nehmen oder an den im Handel erhältlichen, wenn Sie unsicher sind bezüglich der Mengen.

Lernen Sie wieder, auf sich hören, ob Sie Hunger haben oder nicht. Versuchen Sie tagsüber in regelmäßigen Abständen zu essen. Essen Sie drei vom Umfang ungefähr gleich große Hauptmahlzeiten und zwei Snacks täglich. Erst regelmäßiges Essen kann Ihnen dabei helfen, Ihr Gewicht zu halten oder - wenn medizinisch notwendig - zu verringern. Lange Abstände zwischen den Mahlzeiten veranlassen den Körper, wie bereits beschrieben, auf Speichern umzuschalten.

Wann immer es Ihnen möglich ist, planen Sie vor dem Essen, was Sie essen möchten und bereiten Sie die entsprechende Menge zu. Tun Sie dies so appetitlich und attraktiv wie möglich. Versuchen Sie nach Möglichkeit in einem anderen Raum zu essen als in dem, wo Sie Ihre Nahrungsmittel aufbewahren und zubereiten. Decken Sie für sich den Tisch ansprechend. Versuchen Sie, alle Verpackungen, Frischhalteboxen u.ä. in einem anderen Zimmer zu lassen und bringen Sie nur Ihren Teller herein.

Nehmen Sie sich Zeit und genießen Sie ihr Essen. Lenken Sie sich nicht durch Fernsehen, lesen usw. ab. Bewusstes Genießen hilft, richtig zu essen und fördert das Sättigungsempfinden



Beispielmahlzeit: Ernährungsplan für einen Tag

Im folgenden haben wir Ihnen beispielhaft einen Ernährungsplan für einen Tag zusammengestellt.

7.15: FRÜHSTÜCK

1 Glas Obstsaft, 1 Portion Müsli (3EL), 1 Tasse Milch,
1 Brötchen, 1 Portion Butter oder Margarine, 1 EL Marmelade,
1 große Tasse Tee oder Kaffee

10.30: ZWISCHENMAHLZEIT

Tee oder Kaffee mit Milch, 1 Joghurt mit Obst

12.30 MITTAGESSEN

1 Stück gegrilltes Fleisch, 3EL Reis, Brokkoli, Obstsalat,
1 Glas Mineralwasser
1 Tasse Kaffee oder Tee

15.30 ZWISCHENMAHLZEIT

Tee mit Milch,
1 Stück Obst oder Joghurt oder 2 - 3 Plätzchen oder 1 Riegel Schokolade

18.30 ABENDESSEN

2 Scheiben Brot mit Käse und Tomatenscheiben, angemachter Salat,
2 Kugeln Vanilleeis mit 4EL heißen Himbeeren,
1 Glas Mineralwasser, 1 Tasse Tee mit Milch

BETTHUPFERL

heißes Getränk mit Milch

***Versuchen Sie Schritt für Schritt die vorgeschlagenen Tipps umzusetzen.
Nehmen Sie sich nicht zu viel auf einmal vor.***

Vertiefenden Einblick in das Thema finden Sie in den folgenden Büchern und unter den folgenden Internetadressen:

Literaturangaben

- Pudel, V. & Westenhöfer, J. (2003). *Ernährungspsychologie: eine Einführung*. 2., überarbeitete u. erweiterte Auflage, Göttingen, Bern, Toronto, Seattle: Hogrefe
- Schmidt, U. & Treasure, J. (2011). *Die Bulimie besiegen: ein Selbsthilfe-Programm*. 2. Auflage, Frankfurt / Main, New York: Campus Verlag
- Schnebel, A. & Bröhm, P. (2000). *Sprechstunde Bulimie. Essstörungen und ihre Ursachen. Wegweiser zur richtigen Therapie. Wieder mit Genuß essen lernen*. München: Gräfe und Unzer Verlag GmbH
- Reich, G. & Kröger, S. (2007). *Essstörung: Gesunde Ernährung wiederentdecken*. Trias Verlag

Weitere Informationsquellen und Internetadressen:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.
Godesberger Allee 18
53175 Bonn
www.dge.de

AID-Infodienst
www.aid.de

Forschungs- und Lehrambulanz der Poliklinischen Institutsambulanz für Psychotherapie
Behandlungsschwerpunkt Essstörung
Wallstr. 3
55122 Mainz
Tel.: 06131/3939100
Fax: 06131/3939102
e-mail: ambulanz.psychotherapie@uni-mainz.de
www.psychotherapie-mainz.de/essstoerungen.html

Verband für Ernährung und Diätetik e.V.
Eupener Str. 126
52066 Aachen
www.vfed.de