

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	10
<b>Teil I Grundlagen</b>	13
<b>1 Erscheinungsbild der Binge-Eating-Störung</b>	14
<b>2 Epidemiologie und Komorbidität</b>	19
2.1 Verbreitung und Verlauf	19
2.2 Komorbidität	22
<b>3 Klassifikation und Diagnostik</b>	27
3.1 Definitionskriterien	27
3.2 Differentialdiagnose	30
3.3 Diagnostische Instrumente	33
<b>4 Erklärungsansätze</b>	35
4.1 Prädisponierende Faktoren	36
4.2 Auslösende bzw. aufrechterhaltende Faktoren	39
<b>5 Stand der Therapieforschung</b>	43
5.1 Psychotherapeutische Behandlungsansätze im Überblick	43
5.2 Effektivität der psychotherapeutischen Behandlungsansätze	44
5.3 Prädiktoren- und Moderatorenforschung und Wirkfaktoren der Behandlung	47
5.4 Pharmakologische Behandlungsmöglichkeiten	50
5.5 Behandlungsleitlinien für BES	51

5.6	Evaluation der vorliegenden Interventionen zur kognitiv-verhaltenstherapeutischen Behandlung von Essanfällen	52
5.7	Evaluation der Kurzversion des kognitiv-verhaltens-therapeutischen Manuals zur Behandlung von Essanfällen	53
<b>Teil II Therapie</b>		<b>57</b>
<b>6</b>	<b>Therapievoraussetzungen</b>	<b>58</b>
6.1	Therapieaufbau und -struktur	58
6.2	Therapeutisches Vorgehen	62
6.3	Diagnostische und vorbereitende Phase vor Behandlungsbeginn	65
<b>7</b>	<b>Informationsvermittlung zu Behandlungsinhalten</b>	<b>68</b>
7.1	Bewegung	68
7.2	Körperkonzept	69
7.3	Körpergewicht: Stabilisierung und Regulierung	71
<b>8</b>	<b>Langversion (16 Sitzungen) – Erste Behandlungsphase</b>	<b>75</b>
8.1	Sitzung 1: Einführungs- und Motivationssitzung	75
8.2	Sitzung 2: Persönliche Ziele formulieren	80
8.3	Sitzung 3: Das ABC-Modell – Einführung in die Problemanalyse	84
8.4	Sitzung 4: Einführung in die Bewältigung von Essanfällen	90
8.5	Sitzungen 5–7: Bewältigung von Essanfällen	96
8.6	Sitzung 8: Standortbestimmung	99
<b>9</b>	<b>Langversion (16 Sitzungen) – Zweite Behandlungsphase</b>	<b>102</b>
9.1	Sitzung 9: Das Körperkonzept I	102
9.2	Sitzung 10: Das Körperkonzept II	106
9.3	Sitzung 11: Erkennen und Verändern irrationaler Gedanken	110
9.4	Sitzung 12: Erkennen und Verändern irrationaler Gedanken bezüglich des eigenen Körpers	114
9.5	Sitzung 13: Entstehung und Regulation von Übergewicht	119

9.6	Sitzung 14: Gewichtsregulation – fettnormalisierte Ernährung	125
9.7	Sitzung 15: Rückfallprophylaxe und Zielerreichungsskalierung	128
9.8	Sitzung 16: Rückfallprophylaxe, Abschluss und Neustart	132
<b>10</b>	<b>Durchführung der Kurzversion (8 Sitzungen)</b>	<b>136</b>
10.1	Sitzung 1: Einführungs- und Motivationssitzung	136
10.2	Sitzung 2–4: Persönliche Ziele formulieren, Einführung in die Problemanalyse, Einführung in die Bewältigung von Essanfällen	136
10.3	Sitzung 5: Bewältigung von Essanfällen	136
10.4	Sitzung 6: Standortbestimmung und Erkennen und Verändern irrationaler Gedanken	140
10.5	Sitzung 7: Erkennen und Verändern irrationaler Gedanken bezüglich des eigenen Körpers	143
10.6	Sitzung 8: Rückfallprophylaxe, Abschluss und Neustart	145
<b>11</b>	<b>Nachbehandlungsphase</b>	<b>149</b>
<b>12</b>	<b>Fallbeispiele</b>	<b>151</b>
12.1	Frau K. (Gruppensetting, Langversion mit 16 Sitzungen): Wunsch nach Gewichtsreduktion	151
12.2	Frau N. (Einzelsetting, Kurzversion mit 8 Sitzungen): Essanfälle zur Spannungsreduktion	159
<b>Anhang</b>		<b>167</b>
<b>Verzeichnis der Arbeitsmaterialien</b>		<b>167</b>
<b>Arbeitsmaterialien</b>		<b>169</b>
<b>Literatur</b>		<b>212</b>
<b>Hinweise zu den Online-Materialien</b>		<b>221</b>
<b>Sachwortverzeichnis</b>		<b>222</b>