

Inhalt

Vorwort	10
Teil I Grundlagen	13
1 Erscheinungsbild der Binge-Eating-Störung	14
2 Epidemiologie und Komorbidität	19
2.1 Verbreitung und Verlauf	19
2.2 Komorbidität	22
3 Klassifikation und Diagnostik	27
3.1 Definitionskritierien	27
3.2 Differentialdiagnose	30
3.3 Diagnostische Instrumente	33
4 Erklärungsansätze	35
4.1 Prädisponierende Faktoren	36
4.2 Auslösende bzw. aufrechterhaltende Faktoren	39
5 Stand der Therapieforschung	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
Teil II	Therapie	57
6	Therapievoraussetzungen	58
6.1	Therapieaufbau und -struktur	58
6.2	Therapeutisches Vorgehen	62
6.3	Diagnostische und vorbereitende Phase vor Behandlungsbeginn	65
7	Informationsvermittlung zu Behandlungsinhalten	68
7.1	Bewegung	68
7.2	Körperkonzept	69
7.3	Körpergewicht: Stabilisierung und Regulierung	71
8	Langversion (16 Sitzungen) – Erste Behandlungsphase	75
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
9	Langversion (16 Sitzungen) – Zweite Behandlungsphase	102
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
10	Durchführung der Kurzversion (8 Sitzungen)	136
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
11	Nachbehandlungsphase	149
12	Fallbeispiele	151
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
Anhang		167
Verzeichnis der Arbeitsmaterialien		167
Arbeitsmaterialien		169
Literatur		212
Hinweise zu den Online-Materialien		221
Sachwortverzeichnis		222