

Inhalt

Einleitung	9
Teil I Anorexie verstehen lernen	21
1 Ist die Anorexie eine Störung?	22
1.1 Essstörungen – ein Überblick	23
1.2 Sie sind nicht allein	28
1.3 Körperliche Auswirkungen der Anorexie	29
1.4 Die Anorexie ist oft nicht das einzige Problem	32
1.5 Wodurch wird Anorexie zur Störung?	37
1.6 Haben Sie eine Anorexie? – Zwei Selbsttests	39
2 Wenn Kontrolle zum Problem wird	48
2.1 »Geschenke« der Anorexie	48
2.2 Kosten der Anorexie	50
2.3 Ein anderer Weg: Raus aus dem Kreisverkehr	54
2.4 Anorexie als Mittel zur Erlebenskontrolle?	57
2.5 Wer hat die Kontrolle in Ihrem Leben?	62
Teil II Eine Alternative zur Anorexie	67
3 Beenden Sie den Kampf mit sich selbst	68
3.1 Der hohe Preis des Kampfes	68
3.2 Ein neuer Weg: ACT	71
4 ACT: Akzeptieren – Chancen ergreifen – Tun	77
4.1 Was bedeutet akzeptieren?	77
4.2 Chancen ergreifen	80

4.3	Tun – Engagiertes Handeln	81
4.4	Bereit sein zu handeln	81
4.5	Sie brauchen sich nicht besser zu fühlen, um besser zu leben	84
5	Was liegt Ihnen wirklich am Herzen?	88
5.1	Ihr Leben ohne Anorexie	89
5.2	Werte – der Kompass für Ihr Leben	93
6	Geben Sie Ihrem Leben eine neue Richtung	102
6.1	Ein Kompass für Ihr Leben	102
Teil III	Einen neuen Weg gehen	109
7	Loslassen und achtsam beobachten lernen	110
7.1	Das Seil loslassen durch achtsame Akzeptanz	110
7.2	Die vier Qualitäten achtsamer Akzeptanz	111
7.3	Wie Sie Achtsamkeit lernen können	115
8	Gefühle erkennen und verstehen lernen	120
8.1	Gefühlsblindheit	120
8.2	Gefühle verstehen und den Kreisverkehr nach Nirgendwo vermeiden	123
9	Seien Sie Ihr bester Freund	128
9.1	Warum ist Selbstakzeptanz so schwierig?	128
9.2	Behandeln Sie sich mit Freundlichkeit und Mitgefühl	130
9.3	Verpflichten Sie sich zur Selbstfürsorge	136
9.4	Freundlichkeit ist wie ein Bumerang	138

10	Mit schwierigen Gedanken distanziert und humorvoll umgehen	141
10.1	Sie müssen nicht alles glauben, was Sie denken	142
10.2	Befreien Sie sich aus den Gedankenfallen	144
11	Sie sind mehr als die Anorexie	155
11.1	Soll Anorexie Ihre Identität sein?	156
11.2	Betrachten Sie Ihr Erleben wie ein unparteiischer Beobachter	157
11.3	Wer ist eigentlich der Beobachter?	161
11.4	Hören Sie auf Ihre innere Stimme	165
12	Achtsam mit schwierigen Gefühlen umgehen	166
12.1	Bleiben Sie bei Ihren Emotionen	167
12.2	Lernen Sie von Ihren schwierigen Gefühlen	169
12.3	Akzeptieren Sie schwierige Körpergefühle	172
12.4	Tun Sie, was Ihre Werte Ihnen sagen	174
12.5	Das eine fühlen und das andere tun	179
13	Ziele setzen und verwirklichen	182
13.1	Bereit sein zu handeln	182
13.2	Machen Sie einen konkreten Handlungsplan	184
13.3	Handeln oder versuchen zu handeln?	194
13.4	Wertgeleitetes Verhalten und Essen	196
14	Barrieren mitnehmen anstatt sie zu bezwingen	199
14.1	Mit Barrieren vorangehen	201
14.2	Rückschläge und Neuverpflichtungen	204
14.3	Was tun an »schlechten Tagen«?	207
14.4	Umgang mit Familie und Freunden	208
14.5	Umgang mit Medizinerinnen und Therapeuten	210
14.6	Wie geht es für Sie weiter?	211

Danksagung	213
Weiterführende Literatur und Links	215
Literatur zu ACT	215
Hinweise für Familienangehörige und Freunde	216
Liste der in diesem Buch verwendeten Literatur	217
Hinweise zu den Online-Materialien	219
Sachwortverzeichnis	220