

Inhalt

Hinweise für die Anwendung dieses therapeutischen Leitfadens

13

1	Erscheinungsbild, Klassifikation und medizinische Komplikationen	15
1.2	Überblick über die drei Hauptformen von Essstörungen	16
1.2.1	Anorexie	16
1.2.2	Bulimie	17
1.2.3	Atypische Essstörung	18
1.2.4	Ein Wort zu Kategorien	18
1.3	Körperliche Auswirkungen der Anorexie	19
1.3.1	Körperliche Folgen des Hungerns	19
1.3.2	Körperliche Auswirkungen und Komplikationen	21
1.4	Psychische Begleiterscheinungen	23
1.4.1	Depression und Angst	23
2	Erklärungsansätze	25
2.1	Wodurch wird Anorexie zur Störung?	25
2.2	Die Bedeutung des Erkennens der Störungsursache	25
2.2.1	Biologische Faktoren	26
2.2.2	Soziokulturelle Faktoren	26
2.3	Neue Erklärungsansätze	27
2.3.1	Erlebensvermeidung	28
2.3.2	Schwierigkeiten im Umgang mit Emotionen	29
2.3.3	Rigides Denken und Verhalten	30
2.4	Schlussfolgerungen	31
3	Behandlung der Anorexie	33
3.1	Transdiagnostische Kognitive Verhaltenstherapie (T-KVT)	33
3.2	Familientherapie	34
3.3	Achtsamkeits- und akzeptanzorientierte Ansätze	34
3.4	Stand der Therapieforschung	35
3.4.1	Medikamente	36
3.4.2	Kognitive Verhaltenstherapie	36
3.4.3	Familienorientierte Therapie	37
3.4.4	Achtsamkeits- und akzeptanzorientierte Ansätze	37

3.5	Mit einem Behandlungsteam arbeiten	38
3.5.1	Die Rolle des Arztes	38
3.5.2	Ernährungsberater	39
4	Die ACT-Perspektive	40
4.1	Notwendigkeit eines neuen Erklärungs- und Behandlungsansatzes	40
4.2	Ein neues Verständnis von Anorexie	41
4.2.1	Vermeidung	42
4.2.2	Rigidität	43
4.2.3	Sozial-emotionale Schwierigkeiten	44
4.3	Ein neuer Weg: ACT	45
4.3.1	Achtsamkeit und Akzeptanz in der Behandlung von Essstörungen	45
4.3.2	Fokus auf Werte	46
5	Behandlungsziele und Veränderungsprozesse bei der ACT	47
5.1	Behandlungsziele	47
5.2	Behandlungsprozesse und -strategien	48
5.2.1	Akzeptieren und bereit sein	49
5.2.2	Kognitive Defusion	54
5.2.3	Im Hier-und-Jetzt präsent sein (Gegenwärtigkeit)	56
5.2.4	Perspektive des Beobachter-Selbst: Selbst-als-Kontext	57
5.2.5	Klärung von Lebenswerten und -zielen	58
5.2.6	Werteorientiertes engagiertes Handeln	60
5.3	ACT ist eine integrative Behandlung	61
5.4	Eine Fallgeschichte	64
6	Rahmen und Struktur der Behandlung	66
6.1	Die therapeutische Allianz und die therapeutische Grundhaltung in der ACT	66
6.1.1	Selbstöffnung der Therapeuten	68
6.1.2	Therapeuten modellieren die ACT-Veränderungsprozesse	69
6.2	ACT und klinisches Einverständnis	70
6.3	Behandlungsfokus auf Erleben und direkter Erfahrung	72
6.4	Funktion und Anwendung von Metaphern	73
6.5	Gefühle und Gedanken erkennen und verstehen lernen	76
6.5.1	Warum anorektische Klienten mit ihren Gefühlen kämpfen	76
6.5.2	Warum muss man Gedanken und Gefühle erkennen?	77

6.6	Exposition im Rahmen von ACT	77
6.6.1	Expositionsübungen für Anorexie	79
6.6.2	Nachbesprechung von Exposition	80
6.7	Die Rolle des Gewichts	80
6.8	Hausaufgaben sind Lebensverbesserungsübungen	81
6.8.1	Essenstagebücher	82
6.8.2	Gedankentagebuch »Die Stimme der Anorexie«	83
6.9	Die Wichtigkeit des Lernens größerer Flexibilität	84
7	Funktionsanalyse – das ABC der Essstörung	86
7.1	Funktionsanalyse im Rahmen einer Essstörung	86
7.2	Evaluation von essgestörtem Verhalten	87
7.3	Evaluation relevanter Antezedenzen der Anorexie	88
7.3.1	Arbeitsblatt zur Funktionsanalyse	90
7.3.2	Evaluation der Konsequenzen	92
7.4	Fallkonzeptualisierung aus der ACT-Perspektive	94
8	Wenn Kontrolle zum Problem wird	101
8.1	Der Vermeidungs-Teufelskreis	101
8.2	Wann funktioniert Kontrolle?	104
8.3	Wann funktioniert Kontrolle nicht?	105
9	Achtsame Akzeptanz lernen	107
9.1	Was bedeutet akzeptieren?	107
9.2	Entwicklung von Akzeptieren durch Achtsamkeit	108
9.2.1	Inneres Erleben wahrnehmen	108
9.2.2	Formelle Achtsamkeitsübungen	110
9.2.3	Probleme beim Erlernen von Achtsamkeit	113
9.3	Wahrnehmung von Gedanken und Gefühlen	115
9.4	Entwicklung von Bereitschaft	118
9.5	Förderung von Mitgefühl	119
10	Defusion von schwierigen Gedanken	121
10.1	Defusion ist das Gegenteil von Fusion	121
10.2	Kriterien für die Anwendung von Defusion	122
10.3	Defusionsübungen	124
10.3.1	Defusion von perfektionistischen Gedanken	124
10.3.2	Defusion von Essstörungsinhalten	125
10.3.3	Defusionsübungen mit Humor	126
10.4	Defusion durch Beobachten von Gedanken	128
10.5	Defusion von Gedankenfallen	130

11	Defusion und Akzeptanz von schwierigen Gefühlen	133
11.1	Lernen bei Emotionen zu bleiben	133
11.2	Von schwierigen Gefühlen lernen	135
11.3	Schwierige Körpergefühle akzeptieren	136
11.3.1	Gehen Sie sanft mit Ihrem Körperbild um	137
11.4	Sich den eigenen Werten entsprechend verhalten	138
11.4.1	Flexibles Essen üben	139
11.5	Das eine fühlen und das andere tun	142
11.6	Aufgeben von Gewohnheiten und Handeln mit mehr Flexibilität	143
12	Beobachter-Selbst anstatt Anorexie als Identität	145
12.1	Das Selbst in ACT	145
12.2	Die Anorexie als Identität	146
12.3	Das Erschließen von Identitätsquellen außerhalb der Essstörung	148
12.4	Förderung der Perspektive des Beobachter-Selbst	152
12.5	Die »innere Stimme« entdecken	155
13	Engagiertes Handeln	157
13.1	Werte und Ziele entdecken	157
13.1.1	Was sind Werte?	157
13.1.2	Der Bezug von Essen zu Lebenswerten	158
13.2	Warum sind Werte so wichtig?	160
13.2.1	Die motivierende Funktion von Werten	161
13.2.2	Entscheidungshilfe bei Schwierigkeiten	161
13.2.3	Selbstverwirklichung	162
13.3	Methoden zur Identifizierung von Werten	163
13.3.1	Die Identifikation von Werten anhand der Kosten bzw. Geschenke der Essstörung	163
13.3.2	Erleben von zentralen Werten	164
13.3.3	Die Grabsteinübung	164
13.3.4	Lebenskompass erstellen	166
13.4	Ziele setzen und verwirklichen	170
13.4.1	Bereit sein zu handeln	170
13.4.2	Handeln oder versuchen zu handeln?	172
13.4.3	Einen konkreten Handlungsplan machen	173
14	Selbstakzeptanz und Verzeihen	176
14.1	Warum ist Selbstakzeptanz so schwierig?	176
14.2	Sich mit Freundlichkeit und Mitgefühl behandeln	177
14.3	Die Wichtigkeit der Selbstfürsorge	178
14.4	Verzeihen – sich selbst und anderen	178

15	Beibehaltung des Therapieerfolgs	182
15.1	Mit Barrieren vorangehen	182
15.2	Rückschläge und Neuverpflichtungen	185
15.3	Was tun an »schlechten Tagen«?	187
15.4	Wenn ambulante Behandlung nicht ausreicht	187
15.5	Ausblick	188
	Danksagung	191
	Ressourcen	192
	Arbeitsmaterialien	195
	Hinweise zu den Online-Materialien	211
	Literaturverzeichnis	212
	Sachwortverzeichnis	220