

## Verhaltensanalyse bei Essanfällen und/oder Erbrechen

(auch ohne vorangegangenen Essanfall) oder bei Einsparen besprochener Essensmengen

1. Wann genau haben Sie sich entschlossen, einen Essanfall zu bekommen und/oder zu erbrechen bzw. besprochene Essensmengen einzusparen?
2. Was ging diesem Entschluss unmittelbar voraus (Ereignisse, Gedanken, Gefühle)?
3. Falls es sich um einen Essanfall handelte: Woher stammten die Lebensmittel (eigene Vorräte, extra Einkauf für ..... €, von anderen)?
4. Bitte schreiben Sie für diesen Tag ein Essprotokoll (inkl. aller Mahlzeiten, aller Lebensmittel, auch während des Essanfalls, und der genauen Uhrzeit, wann ggf. der Essanfall und/oder das Erbrechen stattfanden).
5. Beschreiben Sie bitte das Essverhalten der vergangenen drei Tage.
6. Welche äußeren Umstände trugen Ihrer Meinung nach zu Ihrem Entschluss bei (z. B. Schlafstörungen, Depression, Dissoziation, Stress o. ä.)? Tagesstruktur? Selbstdisziplin? Alkohol? Medikamenteneinnahme?
7. Wie haben Sie sich gefühlt, unmittelbar nachdem Sie den Entschluss gefasst hatten?
8. Wie viel Zeit ist zwischen Ihrem Entschluss und dem Versuch den Entschluss umzusetzen verstrichen? Gab es Zweifel?
9. Welche Strategien haben Sie eingesetzt, um den Druck/die Spannung zu reduzieren? Was haben Sie unternommen, um sich von der Essstörungssymptomatik abzuhalten?
10. Welche Konsequenzen hatte die Symptomatik für Sie selbst, für Ihre Umwelt?
11. Wie wahrscheinlich ist es, dass Sie unter ähnlichen Umständen erneut den Entschluss für die Essstörungssymptomatik fassen? An welchem Punkt könnten Sie in einer ähnlichen Situation anders handeln?
12. Welche Vorsichtsmaßnahmen können Sie treffen?