

Interdisziplinäre Essstörungstherapie

Inhalt

Arbeitsblätter

- Arbeitsblatt 1:** Testen Sie sich selbst: »Habe ich eine Essstörung?«
- Arbeitsblatt 2:** Gründe für und gegen eine Veränderung meines Essverhaltens
- Arbeitsblatt 3:** Anamnesebogen für Patienten
- Arbeitsblatt 4:** Biografischer Gewichtsverlauf
- Arbeitsblatt 5:** Ziele in der Ernährungstherapie
- Arbeitsblatt 6:** Essprotokoll
- Arbeitsblatt 7:** Anleitung zum Essprotokoll
- Arbeitsblatt 8:** Portionsangaben und Tagesempfehlungen
- Arbeitsblatt 9:** Bausteine für eine bedarfsdeckende Tageszufuhr
- Arbeitsblatt 10:** Essplan
- Arbeitsblatt 11:** Übersicht Kochen und Essen für . . .
- Arbeitsblatt 12:** Speiseplan Kochen und Essen Mai 2007
- Arbeitsblatt 13:** Speiseplan Begleitetes Essen
- Arbeitsblatt 14:** Die Regulation des Körpergewichtes (»Set-Point-Theorie«)
- Arbeitsblatt 15:** Vereinbarungen zum Umgang mit meiner Essstörungssymptomatik
- Arbeitsblatt 16:** Hinweise zum Wiegetermin
- Arbeitsblatt 17:** Gewichtsverlauf
- Arbeitsblatt 18:** Liste der verbotenen Lebensmittel
- Arbeitsblatt 19:** Was müssen Sie tun, um auf jeden Fall einen Essanfall zu bekommen?
- Arbeitsblatt 20:** Wochenprotokoll
- Arbeitsblatt 21:** Verhaltensanalyse bei Essanfällen und/oder Erbrechen
- Arbeitsblatt 22:** Das S-O-R-K-Schema
- Arbeitsblatt 23:** Bewegungsprotokoll
- Arbeitsblatt 24:** Rückfallprophylaxe
- Arbeitsblatt 25:** Das ABC-Schema im Beispiel
- Arbeitsblatt 26:** Das ABC-Schema für die eigene Anwendung
- Arbeitsblatt 27:** Gefühlsqualitäten
- Arbeitsblatt 28:** Verhaltensanalyse bei Selbstverletzung
- Arbeitsblatt 29:** Vereinbarung zum Umgang mit Selbstverletzungsdruck
- Arbeitsblatt 30:** Spannungsthermometer
- Arbeitsblatt 31:** Gruppenregeln
- Arbeitsblatt 32:** Tagesprotokoll
- Arbeitsblatt 33:** Finanzprotokoll
- Arbeitsblatt 34:** Mein Plan für das kommende Wochenende
- Arbeitsblatt 35:** Hilfreiche Fragetechniken aus der (lösungsorientierten) systemischen Therapie