

Spirale der Veränderung (nach Prochaska & DiClemente, 1982)



Track 6: Analyse von Essprotokollen

Essprotokoll

Name: *Lea Busch*

Datum: *Sonntag, 17.07.22*

Uhrzeit von... bis...	Allein oder mit wem?	Situation vor dem Essen (Ereignisse, Gedanken, Gefühle)	Hunger in %	Lebensmittel/Getränke mit Mengenangaben	Satt in %	Essanfall ja/nein	Gewichtsregulierende Maßnahmen (Erbrechen, Sport, Abführmittel etc.)	Situation nach dem Essen (Ereignisse, Gedanken, Gefühle)
<i>Brunch 12-13 Uhr</i>	<i>Tina (Mitbewohnerin)</i>	<i>Gerade aufgestanden, noch müde</i>	<i>70</i>	<i>1 Brötchen mit 1 TL Butter und 2 Scheiben Goudakäse light 1 Joghurt 0,1 % 1 Apfel 1 Tasse Kaffee mit 1 EL Milch</i>	<i>100</i>	<i>nein</i>	<i>nein</i>	<i>Fühl mich total voll, bestimmt sind morgen 2 kg mehr auf der Waage Tina nervt mich mit ihrem Putzzwang</i>
<i>14-15 Uhr</i>	<i>allein</i>	<i>Fühl mich immer noch voll vom Brunch, bin fett, jetzt ist eh alles egal</i>	<i>0</i>	<i>1 Tiefkühlpizza Funghi 1 Packung Doppelkekse 1 Packung Eis 1 l Cola light</i>	<i>über 100</i>	<i>ja</i>	<i>erbrochen</i>	<i>Hoffentlich ist alles raus, mir geht's richtig kacke, will nie wieder essen, will einfach nur dünn sein</i>
<i>17 Uhr</i>	<i>allein</i>	<i>War gerade Spazieren, hab immer noch Bauchschmerzen, hab Durst</i>	<i>0</i>	<i>0,5 l Wasser</i>	<i>100</i>	<i>nein</i>	<i>nein</i>	<i>Oh Mann, wie soll ich das nur jemals wieder hinkriegen mit dem Essen, Ich hasse mich</i>
<i>20 Uhr</i>	<i>Tina, will dass ich mit ihr zu Abend esse</i>	<i>Will Tina nicht enttäuschen und hab ja auch Hunger, aber morgen ist Wiegen, was soll ich nur machen? Vielleicht Salat? Ich trink erstmal was</i>	<i>60</i>	<i>1 l Wasser Salat mit 2 Tomaten, ½ Gurke, paar Blätter Kopfsalat 1 EL fertiges Joghurtdressing mit 1 EL Wasser gemischt</i>	<i>80</i>	<i>nein</i>	<i>nein</i>	<i>Fühl mich schon wieder so voll und hab so Angst vor dem Wiegen morgen Zumindest hab ich es jetzt geschafft nur noch Salat zu essen, keine Kohlenhydrate mehr</i>

Track 6: Analyse von Essprotokollen

Essprotokoll

Name: *Lea Busch*

Datum: *Montag, 18.07.22*

Uhrzeit von... bis...	Allein oder mit wem?	Situation vor dem Essen (Ereignisse, Gedanken, Gefühle)	Hunger in %	Lebensmittel/Getränke mit Mengenangaben	Satt in %	Essanfall ja/nein	Gewichtsregulierende Maßnahmen (Erbrechen, Sport, Abführmittel etc.)	Situation nach dem Essen (Ereignisse, Gedanken, Gefühle)
6.30-6.50	<i>allein</i>	<i>Wollte am liebsten gar nicht aufstehen, heute ist Wiegen, hab Panik, will davor nichts mehr essen</i>	90	<i>1 Tasse Kaffee</i>	0	<i>nein</i>	<i>nein</i>	<i>Mein Bauch knurrt, bin aber froh, dass ich mich so zusammen gerissen hab, hoffentlich wird es nicht so schlimm auf der Waage</i>
10.00-10.30	<i>mit Kindergarten-gruppe</i>	<i>Bin total froh, dass ich nicht zugenommen hab, jetzt darf ich endlich was essen, will nicht auffallen</i>	100	<i>0,5 l Tee 1 Körnerbrötchen mit 2 EL Frischkäse 1 Minigurke, 1 Tomate</i>	60	<i>nein</i>	<i>nein</i>	<i>Jetzt hab ich schon wieder so Panik, dass ich zugenommen hab und gleich gibt's ja noch Mittagessen</i>
12 Uhr	<i>mit Kindergarten-gruppe</i>	<i>Ich rieche schon das Essen, oh weh wie soll ich das nur schaffen</i>	30	<i>0,5 l Wasser 1 Teller Spaghetti bolognese mit gemischtem Salat</i>	100	<i>nein</i>	<i>nein</i>	<i>Hoffentlich ist es nicht aufgefallen, dass ich den Nachtisch nicht gegessen habe; würd jetzt am liebsten aufs Klo gehen</i>
18 Uhr	<i>mit Tina</i>	<i>Bin total erledigt von dem Tag heute, würde jetzt am liebsten nur noch essen, gut dass Tina da ist, ich trink erstmal was</i>	40	<i>1 l Cola light Salat mit 2 Tomaten, ½ Gurke, paar Blätter Kopfsalat 1 EL fertiges Joghurtdressing mit 1 EL Wasser gemischt 2 Scheiben Baguettebrot</i>	100	<i>nein</i>	<i>nein</i>	<i>Oh Mann, das war schon wieder zu viel, am liebsten würde ich jetzt weiteressen, aber dann gibt es wieder Streit mit Tina, ich hoffe ich schaff es heute ohne Essanfall</i>

Therapiezielpyramide Essstörungssymptomatik



Track 8: Umgang mit Essanfällen und Erbrechen

Verhaltensanalyse bei Essanfällen und/oder Erbrechen

1. Wann genau haben Sie sich entschlossen, einen Essanfall zu bekommen und/oder zu erbrechen?
2. Was ging diesem Entschluss unmittelbar voraus (Ereignisse, Gedanken, Gefühle)?
3. Bei Essanfällen: Woher stammten die Lebensmittel (eigene Vorräte, extra Einkauf für ... €, von anderen)?
4. Bitte schreiben Sie für diesen Tag ein Essprotokoll
5. Beschreiben Sie bitte das Essverhalten der vergangenen drei Tage
6. Welche äußeren Umstände trugen Ihrer Meinung nach zu Ihrem Entschluss bei?
7. Wie ging es Ihnen, unmittelbar nachdem Sie den Entschluss gefasst hatten?
8. Wieviel verging zwischen Ihrem Entschluss und der Umsetzung des Entschlusses?
9. Hatten Sie Zweifel?
10. Welche Strategien haben Sie eingesetzt, um den Druck/die Anspannung zu reduzieren? Was haben Sie unternommen, um sich von der Essstörungssymptomatik abzuhalten?
11. Welche Konsequenzen hatte die Symptomatik für Sie selbst, für Ihre Umwelt?
12. 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?
13. Welche Vorsichtsmaßnahmen können Sie treffen?

Track 8: Umgang mit Essanfällen und Erbrechen

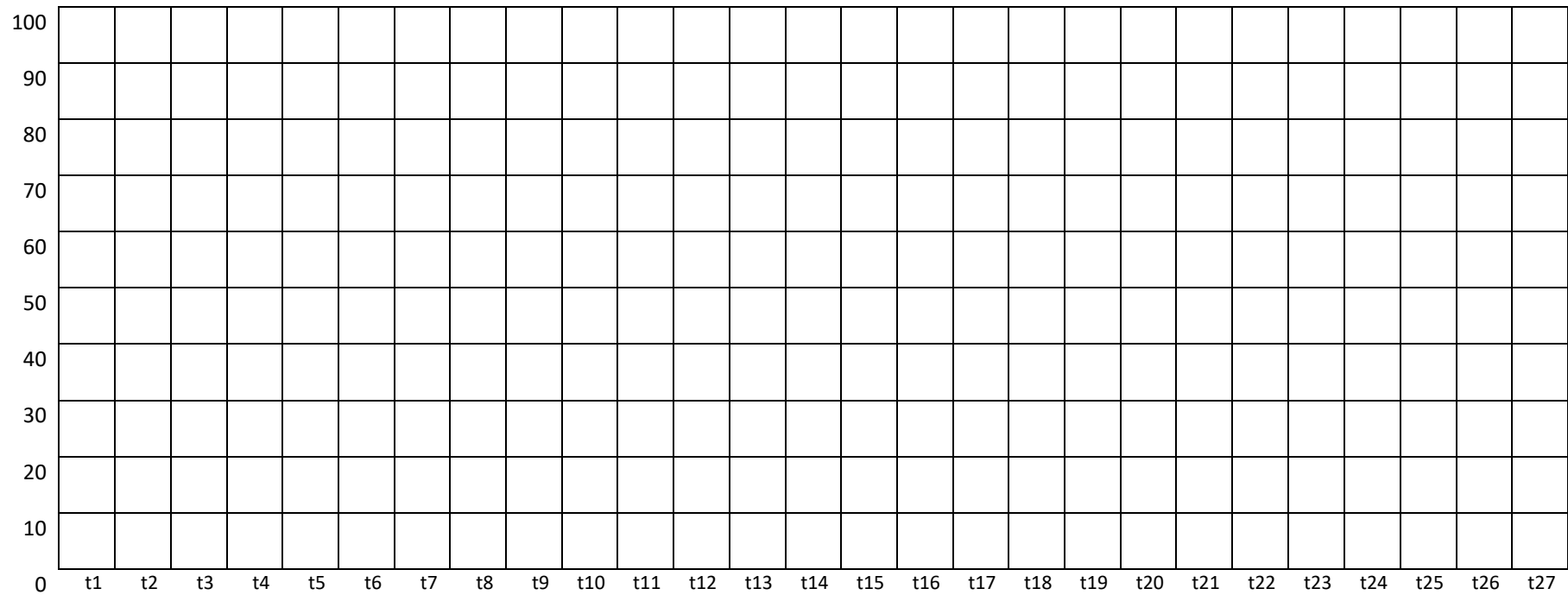
Verhaltensanalyse bei Essanfällen und/oder Erbrechen

14. Wann genau haben Sie sich entschlossen, einen Essanfall zu bekommen und/oder zu erbrechen?
Sonntag nach dem Mittagessen
15. Was ging diesem Entschluss unmittelbar voraus (Ereignisse, Gedanken, Gefühle)?
Streit mit Mitbewohnerin und Mittagessen
16. Bei Essanfällen: Woher stammten die Lebensmittel (eigene Vorräte, extra Einkauf für ... €, von anderen)?
Von meinem Geld gekauft
17. Bitte schreiben Sie für diesen Tag ein Essprotokoll
18. Beschreiben Sie bitte das Essverhalten der vergangenen drei Tage
*An dem Tag selbst zum Frühstück einen Apfel und eine halbe Semmel,
Mittagessen Lasagne
Am Freitag und Samstag kein Frühstück, aber Mittag- und Abendessen*
19. Welche äußeren Umstände trugen Ihrer Meinung nach zu Ihrem Entschluss bei?
Vielleicht der Streit mit Tina und dass ich nach der Lasagne so voll war.
20. Wie ging es Ihnen, unmittelbar nachdem Sie den Entschluss gefasst hatten?
Da war mir dann alles egal und ich hab einfach alles gegessen
21. Wieviel Zeit verging zwischen Ihrem Entschluss und der Umsetzung des Entschlusses?
So ca. eineinhalb bis zwei Stunden
22. Hatten Sie Zweifel?
Ich wollte es eigentlich nicht machen, aber irgendwann war mir alles egal.
23. Welche Strategien haben Sie eingesetzt, um den Druck/die Anspannung zu reduzieren? Was haben Sie unternommen, um sich von der Essstörungssymptomatik abzuhalten?
Hab versucht, spazieren zu gehen und meine beste Freundin anzurufen, hat aber nicht geklappt.
24. Welche Konsequenzen hatte die Symptomatik für Sie selbst, für Ihre Umwelt?
Hab mich danach richtig schlecht gefühlt, aber sonst hat niemand was mitbekommen.
25. 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?
Schon ziemlich hoch. Ich könnte vielleicht noch eine andere Freundin anrufen oder meiner Mitbewohnerin einen Brief schreiben.
26. Welche Vorsichtsmaßnahmen können Sie treffen?
Weiß nicht, schaffe ich noch nicht.

Track 9: Exposition im Umgang mit Essanfällen (Cue Exposure)

Diagramm zur Nahrungsmittelexposition

Verlangen in %



Messzeitpunkte t