

# Inhalt

<b>Hinweise für die Anwendung dieses therapeutischen Leitfadens</b>	13
<b>1 Erscheinungsbild, Klassifikation und medizinische Komplikationen</b>	15
<b>1.2 Überblick über die drei Hauptformen von Essstörungen</b>	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
<b>1.3 Körperliche Auswirkungen der Anorexie</b>	19
1.3.1 Körperliche Folgen des Hungerns	19
1.3.2 Körperliche Auswirkungen und Komplikationen	21
<b>1.4 Psychische Begleiterscheinungen</b>	23
1.4.1 Depression und Angst	23
<b>2 Erklärungsansätze</b>	25
<b>2.1 Wodurch wird Anorexie zur Störung?</b>	25
<b>2.2 Die Bedeutung des Erkennens der Störungsursache</b>	25
2.2.1 Biologische Faktoren	26
2.2.2 Soziokulturelle Faktoren	26
<b>2.3 Neue Erklärungsansätze</b>	27
2.3.1 Erlebensvermeidung	28
2.3.2 Schwierigkeiten im Umgang mit Emotionen	29
2.3.3 Rigides Denken und Verhalten	30
<b>2.4 Schlussfolgerungen</b>	31
<b>3 Behandlung der Anorexie</b>	33
<b>3.1 Transdiagnostische Kognitive Verhaltenstherapie (T-KVT)</b>	33
<b>3.2 Familientherapie</b>	34
<b>3.3 Achtsamkeits- und akzeptanzorientierte Ansätze</b>	34
<b>3.4 Stand der Therapieforchung</b>	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

<b>3.5</b>	<b>Mit einem Behandlungsteam arbeiten</b>	38
3.5.1	Die Rolle des Arztes	38
3.5.2	Ernährungsberater	39
<b>4</b>	<b>Die ACT-Perspektive</b>	40
<b>4.1</b>	<b>Notwendigkeit eines neuen Erklärungs- und Behandlungsansatzes</b>	40
<b>4.2</b>	<b>Ein neues Verständnis von Anorexie</b>	41
4.2.1	Vermeidung	42
4.2.2	Rigidität	43
4.2.3	Sozial-emotionale Schwierigkeiten	44
<b>4.3</b>	<b>Ein neuer Weg: ACT</b>	45
4.3.1	Achtsamkeit und Akzeptanz in der Behandlung von Essstörungen	45
4.3.2	Fokus auf Werte	46
<b>5</b>	<b>Behandlungsziele und Veränderungsprozesse bei der ACT</b>	47
<b>5.1</b>	<b>Behandlungsziele</b>	47
<b>5.2</b>	<b>Behandlungsprozesse und -strategien</b>	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
<b>5.3</b>	<b>ACT ist eine integrative Behandlung</b>	61
<b>5.4</b>	<b>Eine Fallgeschichte</b>	64
<b>6</b>	<b>Rahmen und Struktur der Behandlung</b>	66
<b>6.1</b>	<b>Die therapeutische Allianz und die therapeutische Grundhaltung in der ACT</b>	66
6.1.1	Selbstöffnung der Therapeuten	68
6.1.2	Therapeuten modellieren die ACT-Veränderungsprozesse	69
<b>6.2</b>	<b>ACT und klinisches Einverständnis</b>	70
<b>6.3</b>	<b>Behandlungsfokus auf Erleben und direkter Erfahrung</b>	72
<b>6.4</b>	<b>Funktion und Anwendung von Metaphern</b>	73
<b>6.5</b>	<b>Gefühle und Gedanken erkennen und verstehen lernen</b>	76
6.5.1	Warum anorektische Klienten mit ihren Gefühlen kämpfen	76
6.5.2	Warum muss man Gedanken und Gefühle erkennen?	77

<b>6.6</b>	<b>Exposition im Rahmen von ACT</b>	77
6.6.1	Expositionsübungen für Anorexie	79
6.6.2	Nachbesprechung von Exposition	80
<b>6.7</b>	<b>Die Rolle des Gewichts</b>	80
<b>6.8</b>	<b>Hausaufgaben sind Lebensverbesserungsübungen</b>	81
6.8.1	Essenstagebücher	82
6.8.2	Gedankentagebuch »Die Stimme der Anorexie«	83
<b>6.9</b>	<b>Die Wichtigkeit des Lernens größerer Flexibilität</b>	84
<b>7</b>	<b>Funktionsanalyse – das ABC der Essstörung</b>	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
<b>8</b>	<b>Wenn Kontrolle zum Problem wird</b>	101
8.1	Der Vermeidungs-Teufelskreis	101
8.2	Wann funktioniert Kontrolle?	104
8.3	Wann funktioniert Kontrolle nicht?	105
<b>9</b>	<b>Achtsame Akzeptanz lernen</b>	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
<b>10</b>	<b>Defusion von schwierigen Gedanken</b>	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

<b>11</b>	<b>Defusion und Akzeptanz von schwierigen Gefühlen</b>	133
11.1	<b>Lernen bei Emotionen zu bleiben</b>	133
11.2	<b>Von schwierigen Gefühlen lernen</b>	135
11.3	<b>Schwierige Körpergefühle akzeptieren</b>	136
11.3.1	Gehen Sie sanft mit Ihrem Körperbild um	137
11.4	<b>Sich den eigenen Werten entsprechend verhalten</b>	138
11.4.1	Flexibles Essen üben	139
11.5	<b>Das eine fühlen und das andere tun</b>	142
11.6	<b>Aufgeben von Gewohnheiten und Handeln mit mehr Flexibilität</b>	143
<b>12</b>	<b>Beobachter-Selbst anstatt Anorexie als Identität</b>	145
12.1	<b>Das Selbst in ACT</b>	145
12.2	<b>Die Anorexie als Identität</b>	146
12.3	<b>Das Erschließen von Identitätsquellen außerhalb der Essstörung</b>	148
12.4	<b>Förderung der Perspektive des Beobachter-Selbst</b>	152
12.5	<b>Die »innere Stimme« entdecken</b>	155
<b>13</b>	<b>Engagiertes Handeln</b>	157
13.1	<b>Werte und Ziele entdecken</b>	157
13.1.1	Was sind Werte?	157
13.1.2	Der Bezug von Essen zu Lebenswerten	158
13.2	<b>Warum sind Werte so wichtig?</b>	160
13.2.1	Die motivierende Funktion von Werten	161
13.2.2	Entscheidungshilfe bei Schwierigkeiten	161
13.2.3	Selbstverwirklichung	162
13.3	<b>Methoden zur Identifizierung von Werten</b>	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	<b>Ziele setzen und verwirklichen</b>	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
<b>14</b>	<b>Selbstakzeptanz und Verzeihen</b>	176
14.1	<b>Warum ist Selbstakzeptanz so schwierig?</b>	176
14.2	<b>Sich mit Freundlichkeit und Mitgefühl behandeln</b>	177
14.3	<b>Die Wichtigkeit der Selbstfürsorge</b>	178
14.4	<b>Verzeihen – sich selbst und anderen</b>	178

<b>15</b>	<b>Beibehaltung des Therapieerfolgs</b>	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
	<b>Danksagung</b>	191
	<b>Ressourcen</b>	192
	<b>Arbeitsmaterialien</b>	195
	<b>Hinweise zu den Online-Materialien</b>	211
	<b>Literaturverzeichnis</b>	212
	<b>Sachwortverzeichnis</b>	220