

Inhalt

Einleitung	9
1 Essstörungen: Störungsbilder und Behandlungsansätze	13
1.1 Erscheinungsbild und Klassifikation ICD-11	13
1.2 Behandlungsansätze	17
1.3 Schlussfolgerungen für die Körperbildarbeit bei Essstörungen . . .	21
2 Interdisziplinäre Betrachtung des Körperbildes	22
2.1 Körperbild aus verhaltenstherapeutischer Sicht	23
2.2 Bewegungstherapie und Körperbildtherapie	33
2.3 Improvisationstheater und Körperbildtherapie bei Essstörungen . .	37
3 Multidimensionale Diagnostik bei Körperbildstörungen	45
3.1 Ausgewählte Fragebögen	47
3.2 Kölner Körperbild-Test	50
4 Ziele, Methoden und Techniken der Interventionen	57
4.1 Ziele	57
4.2 Methoden und Techniken	60
5 Rahmenbedingungen	79
5.1 Personelle Rahmenbedingungen	80
5.2 Strukturelle Rahmenbedingungen	84
5.3 Gruppenregeln	86
5.4 Ablauf einer Therapieeinheit	90
6 Die 30 Therapieeinheiten (TE)	92
6.1 Die vier Komponenten des Körperbildes	92
6.2 Körperbildbezogene Achtsamkeit	97

6.3	Teufelskreismodell	102
6.4	Ausstieg aus dem Teufelskreis	106
6.5	Ziele setzen	110
6.6	Attraktivität	114
6.7	Attraktivität und ich	118
6.8	Attraktivität und Werte	121
6.9	Intimität und Körperkontakt	125
6.10	Selbstsichere Körpersprache	132
6.11	Sicherheit durch Aufgeben von Kontrolle	136
6.12	Regeln aufgeben	142
6.13	Selbstwertquellen	147
6.14	Fotobiografie	151
6.15	Wahrnehmungsverzerrungen	154
6.16	Grundbedürfnisse	157
6.17	Vergleichen	160
6.18	Soziale Medien	164
6.19	Körperliche Individualität: Wertfrei wahrnehmen	168
6.20	Körperliche Individualität: Positiv wahrnehmen	171
6.21	Körperliche Individualität: Akzeptierend wahrnehmen	173
6.22	Umstyling	176
6.23	Körperumriss	179
6.24	Körperumriss und Rückschau	181
6.25	Scham	184
6.26	Umgang mit triggernden Kommentaren	188
6.27	Skills für Körperbildprobleme	192
6.28	Körperbezogene Selbstfürsorge	195
6.29	Sozialer Kontext als Herausforderung	198
6.30	Persönliche Nutzung sozialer Medien	201
7	Exkursionen	206
7.1	Fußgängerzone	206
7.2	Kleidungsshopping	209
7.3	Fitnessstudio	212
7.4	Schwimmbad	214
8	Jahreskreisbezogene Interventionsideen	217
8.1	Frühling	217
8.2	Sommer und Urlaubszeit	219
8.3	Weihnachten und Jahreswechsel	220

8.4	Karneval bzw. Fasching	221
8.5	Ramadan und Zuckerfest	222
9	Danksagung	224
	Literatur	226
	Anhang	231
	Übersicht über die Übungen	231
	Übersicht über die Arbeitsblätter	234