

 reinhardt

Reinhild Schwarte • Katharina Alexandridis

Körperbild bei Essstörungen

Ein interdisziplinäres Therapiemanual

Mit 38 Abbildungen und 5 Tabellen

Mit 57 Arbeitsblättern zum Download

Ernst Reinhardt Verlag München

Dr. *Reinhild Schwarte* ist psychologische Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie) für Erwachsene, Kinder und Jugendliche. Sie leitet in der Oberbergklinik Konraderhof bei Köln den Fachbereich Essstörungen und ist Mitgründerin des Netzwerkes für angewandte Improvisation in der Psychotherapie.

Dr. *Katharina Alexandridis* ist Sport- und Bewegungstherapeutin an der Oberbergklinik Konraderhof bei Köln. Sie forscht und lehrt an der Deutschen Sporthochschule (u. a. zu Körperbilddiagnostik) und bietet tiergestützte Interventionen an.

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

ISBN 978-3-497-03218-1 (Print)

ISBN 978-3-497-61888-0 (PDF-E-Book)

ISBN 978-3-497-61889-7 (EPUB)

© 2024 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, München, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Der Verlag Ernst Reinhardt GmbH & Co KG behält sich eine Nutzung seiner Inhalte für Text- und Data-Mining i.S.v. § 44b UrhG einschließlich Einspeisung/Nutzung in KI-Systemen ausdrücklich vor.

Printed in EU

Covermotiv: © iStock.com/La Cassette Bleue

Icons: Zoi Alexandridis; Abb. 28 Fotografin Riehe Schwarte

Satz: Katharina Ehle, Leipzig

Ernst Reinhardt Verlag, Kemnatenstr. 46, D-80639 München Net: www.reinhardt-verlag.de
E-Mail: info@reinhardt-verlag.de

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 Inhalt

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



Das Online-Material zum Buch können Sie auf der Homepage des Ernst Reinhardt Verlags unter <https://www.reinhardt-verlag.de> herunterladen. Auf der Homepage geben Sie den Buchtitel oder die ISBN in der Suchleiste ein. Hier finden Sie das passwortgeschützte Online-Material unter den Produktanhängen. Das Passwort zum Öffnen der Dateien finden Sie im Buch vor dem Anhang. Bitte beachten Sie, dass das Online-Material den „Nutzungsbedingungen für digitale Inhalte“ unterliegt: <https://www.reinhardt-verlag.de/nutzungsbedingungen>.