

Monika Schimpf

Selbstheilung von Eßstörungen für langjährig Betroffene

- Ein Arbeitshandbuch -

Inhalt

Vorwort Marianne Krüll	9
Zum Umgang mit diesem Buch	11
Sind Sie psychisch krank?	15
Kapitel 1: Die Gedanken ans Essen	17
<i>Übung 1: Wann denken Sie ans Essen?</i>	18
<i>Übung 2: Vermutete Dauer der täglichen Gedanken ans Essen</i>	19
<i>Übung 3: Reale Dauer der täglichen Gedanken ans Essen</i>	19
<i>Übung 4: Auswertung der Übungen 2 und 3</i>	21
Kapitel 2: Das tatsächliche Essen	23
<i>Übung 5: Reale Dauer des tatsächlichen Essens</i>	23
<i>Übung 6: Spekulation über die Essensdauer anderer Menschen</i>	25
Die Sache mit den Diäten	26
<i>Übung 7: Anzahl der angefangenen und abgebrochenen Diäten</i>	27
Kapitel 3: Sie, Ihr Eßproblem und die anderen Menschen	30
Einige Ratschläge	30
Das Eßproblem zwischen Ihnen und Ihren Angehörigen	32
<i>Übung 8: Das bewußte Holen der Essensgedanken</i>	33
<i>Übung 9: Die Gedanken ans Essen als Schutzwall zwischen sich und anderen Menschen</i>	36
Kapitel 4: Glücksgefühle und die Enttäuschung beim tatsächlichen Essen	40
Bis hierhin war die Welt noch in Ordnung	40
<i>Übung 10: Das Bewußtmachen Ihrer inneren Dialoge</i>	42
<i>Übung 11: Die Erweiterung Ihres inneren Dialoges</i>	45
<i>Übung 12: Hin zu einem inneren Dialog mit mehr Selbstwertschätzung</i>	47
Ein kleiner Exkurs in Form einer Moralpredigt: Das Dilemma der Selbstverachtung	49

Kapitel 5: Zwei weitere Übungen auf Bestellung - Ihre Restaurantbesuche gehen weiter	52
<i>Übung 13: Dem Zufall eine Chance geben</i>	52
<i>Übung 14: Das Spiel mit Ihrem Fassadenverhalten</i>	54
Kapitel 6: Flexibilität im Umgang mit Lebensgrundsätzen	56
<i>Übung 15: Auflockerung einengender Lebensdogmen</i>	56
<i>Übung 16: Die Lebensgrundsätze Ihrer Angehörigen</i>	62
Kapitel 7: Noch einmal: Die Auflösung der starren Entweder-Oder-Verhaltensweisen am Beispiel des Essens	65
<i>Übung 17: Das erlaubte und das verbotene Essen</i>	65
<i>Übung 18: Sie allein zu Hause und Ihr Joker die Münze</i>	67
Kapitel 8: Himmelhochjauchzend, zu Tode betrübt: Die Wechselbäder Ihrer Gefühle	71
<i>Übung 19: Hochgefühl und Niedergeschlagenheit als Trainingsprogramm</i>	71
Das Rekapitulieren Ihrer Fortschritte	77
Kapitel 9: Stärken und Schwächen nach Fahrplan	79
<i>Übung 20: Sie als Präsidentin einer konstruktiven Konferenz</i>	79
Kapitel 10: Alles zu seiner Zeit	85
<i>Übung 21: Die Schlüsselübung zur Überwindung des Zuviel-Essens</i>	85
Kapitel 11: Das Dilemma mit der Ablenkung	89
<i>Übung 22: Die Vorteile Ihrer Ablenkungsstrategien</i>	90
<i>Übung 23: Ein Ausnahmetag zum Erholen und Amüsieren</i>	92
Kapitel 12: Brillanten sind einmalig	96
<i>Übung 24: Öffnen Sie Ihre Schatztruhe</i>	96
<i>Übung 25: Ihre verstärkte Antenne für freundliche Signale anderer</i>	97
<i>Übung 26: Der strenge Blick von außen oder die Treue zu sich selbst: ein Experiment</i>	99

Kapitel 13: Ihr Körper sagt immer die Wahrheit	102
<i>Übung 27: Wenn Ihr Körper sprechen könnte...</i>	106
Kapitel 14: Phantasievoll in die Zukunft	106
<i>Übung 28: Die Zukunft einmal ganz konkret</i>	106
<i>Übung 29: Konstruktives Bilanzziehen</i>	110
<i>Übung 30: Vom Trott zum Trab</i>	112
Kapitel 15: Die Nulllinie der Gefühle	116
<i>Übung 31: Die innere Panik wird aufgelöst</i>	117
Kapitel 16: Eine Familie à la Carte	119
<i>Übung 32: Die Gründung Ihrer Wahlfamilie</i>	119
Kapitel 17: Die Waage als strafender und lobender Kompagnon	123
<i>Übung 33: Kontrolle ist gut, Vertrauen ist besser</i>	124
Kapitel 18: Die weitere Differenzierung Ihrer Lebens- grundsätze	126
<i>Übung 34: Ohne Skepsisballast beschwingter nach vorn</i>	126
Kapitel 19: Ihr Leben vor und nach Beginn Ihres besonderen EßVerhaltens	130
<i>Übung 35: Der liebenswerte Anteil Ihrer Persönlichkeit vor Beginn Ihrer besonderen Eßgewohnheiten</i>	130
Kapitel 20: Step by Step	132
<i>Übung 36: Ihre teuer bezahlten Vorteile</i>	132
<i>Übung 37: Ihre teuer in Kauf genommenen Nachteile</i>	133
<i>Übung 38: Der Einsatz hat sich auch gelohnt</i>	135
<i>Übung 39: Die Auswertung Ihrer Gewinn- und Verlustrechnung</i>	136
<i>Übung 40: Eine Verbesserung von vier Punkten</i>	138
Kapitel 21: Ihr Körpergewicht und die dazu passenden Lebenssituationen	140
<i>Übung 41: Dicker Protest - dünn aufgetragen</i>	140
Kapitel 22: Die Vorteile Ihrer Angehörigen	143
<i>Übung 42: Advantage - Somebody else</i>	143

<i>Übung 43: Ihr Halt im Treibsand</i>	144
Kapitel 23: Ihre Probleme werden sortiert	146
<i>Übung 44: Nicht jedes Problem kann das erste sein...</i>	147
Kapitel 24: Gönnen Sie sich nicht Ihre schlechten Erfahrungen	147
<i>Übung 45: Genießen und benutzen Sie Ihre guten Erinnerungen</i>	151
<i>Übung 46: (Mit-)Geteilte Erfolge bringen doppelte Freude</i>	152
Kapitel 25: Rückfall und Rückfall ist nicht dasselbe	153
<i>Übung 47: Das Kaleidoskop Ihrer Rückfälle</i>	153
<i>Übung 48: Gut gerüstet für einen möglichen Rückfall</i>	157
<i>Übung 49: Wer spickt, gewinnt</i>	158
Kapitel 26: Die lieben Verwandten	160
<i>Übung 50: Ihre Herkunftsfamilie: Neue Inspirationen für ein altes Thema</i>	160
<i>Übung 51: Ein bißchen ernsthafter Familienklatsch</i>	163
Kapitel 27: Tips und Kniffe für den Umgang mit Ihren Verwandten	167
Teil 1: Die Beziehung zwischen Ihnen und Ihrer Mutter	167
Teil 2: Die Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Vater	173
Teil 3: Geschwister - ein Herz und eine Seele?	176
<i>Übung 52: Ein offenes Wort zur geheimen Konkurrenz</i>	177
Kapitel 28: Mit kleinen, wichtigen Übungen in die Zielgerade	179
<i>Übung 53: Vom einsamen Krieger zum Stammesmitglied</i>	180
<i>Übung 54: Essen und Trennungen</i>	181
<i>Übung 55: Übung für eine übungslose Zeit</i>	183
Ein Rückblick und ein Vorblick	185