

**Ulrike Schmidt, Janet Treasure**

# **Die Bulimie besiegen**

**Ein Selbsthilfe-Programm**

**Campus Verlag  
Frankfurt/New York**

# Inhalt

Vorwort . . . . .	9
Einleitung. . . . .	13
1. Der Weg nach vorn. . . . .	17
Wie Sie überprüfen können, ob Sie an Bulimie leiden . . .	17
Der Umgang mit diesem Buch. . . . .	20
Sind Sie bereit, die Reise anzutreten? Ziehen Sie Bilanz!	21
Zurück in die Zukunft. . . . .	26
Der Entschluß, sich auf den Weg zu machen. . . . .	29
Die Etappen Ihrer Reise. . . . .	33
2. Hilfsmittel für die Reise. . . . .	35
Das Ernährungstagebuch . . . . .	35
Eine neue Problemlösungsstrategie zur Bewältigung alter Schwierigkeiten. . . . .	43
3. Diäten - ein Gesundheitsrisiko. . . . .	50
Die Schönheit liegt im Auge der Betrachterin. . . . .	50
Was ist Ihr gesundes Gewicht?. . . . .	51
Diäten - wirkungslos und gefährlich. . . . .	54
Was bedeutet eigentlich »normales Essen«?. . . . .	58
Einen Anfang machen. . . . .	59

4. Eßanfälle - der Magen als unersättliches schwarzes Loch. . . . .	67
Warum man beim Essen die Kontrolle verlieren kann . . .	69
Wie man Eßattacken vermeiden kann. . . . .	70
5. Erbrechen, Abführmittel und Entwässerungstabletten - essen, essen, essen und dann alles rückgängig machen wollen? . . . . .	79
Die tatsächlichen Wirkungen. . . . .	79
Welche Gewichtskontrollmethoden wenden Sie an? . . .	82
Wie Sie mit dem Erbrechen aufhören können. . . . .	84
Wie Sie mit dem Mißbrauch von Abführmitteln, Entwässerungstabletten und anderen Medikamenten aufhören können. . . . .	88
6. Sie können lernen, Ihren Körper zu mögen . . .	91
Lernen Sie Ihren Körper kennen. . . . .	93
Geben Sie Ihrem Körper, was er braucht . . . . .	94
Entspannung und Meditation. . . . .	95
Mit dem Körper leben, wie er ist . . . . .	103
7. Zu Ihrer Gesundheit gehört auch Bewegung . . .	106
Birgt Übergewicht gesundheitliche Risiken? . . . . .	107
Das unerreichbare Ziel: Die Traumfigur. . . . .	108
Bewegung . . . . .	111
Wie Sie Ihre Lebensweise ändern können, um fitter zu werden. . . . .	114
8. Rückfälle - drehen Sie sich im Kreise? . . . . .	124
Planen Sie Ihren Rückfall!. . . . .	124
Aus Rückfällen lernen. . . . .	125
Haben Sie mehr »Sollte«- als »Möchte«-Aktivitäten? . . .	126

9. Die Wunden der Kindheit . . . . .	.129
Auswirkungen einer problematischen Kindheit . . . . .	.129
Sexueller Mißbrauch . . . . .	.132
10. Wenn Ihre Denkmuster Ihnen eine Falle stellen? . . . . .	.144
Fühlen Sie sich als »häßliches Entlein«? . . . . .	.144
Sehen Sie alles schwarz? . . . . .	.146
Werden Sie von Schuldgefühlen erdrückt? . . . . .	.147
Die Überanpassungsfalle. . . . .	[14^Q
Die Diktatur der Kontrolle. . . . .	.151
11. Die eigene Stimme finden . . . . .	.160
Den eigenen Standpunkt behaupten . . . . .	.161
Selbstbehauptung in der Praxis. . . . .	.165
12. Selbstzerstörerische Verhaltensmuster . . . . .	.169
Schaden Sie sich mit Suchtmitteln? . . . . .	.169
Gibt Ihr Alkoholkonsum Anlaß zur Sorge? . . . . .	.172
Bringen Sie sich durch Ladendiebstahl in Schwierig- keiten? . . . . .	.177
Geben Sie zwanghaft Geld aus? . . . . .	.179
13. Das Beziehungsgeflecht - Eltern, Freunde, Partner, Kinder. . . . .	.182
Ihr Elternhaus. . . . .	.182
Freunde. . . . .	.185
Sexuelle Beziehungen. . . . .	.188
Kinder. . . . .	.192

14. Arbeiten, um zu leben - oder leben, um zu arbeiten? . . . . .	.195
Weitverbreitete Probleme mit der Arbeit. . . . .	.195
Ist Ihre Arbeit die richtige für Sie? . . . . .	.199
Arbeitssüchtige (Workaholics). . . . .	202
15. Das Ende der Reise? . . . . .	205
Geben Sie sich nicht auf! . . . . .	206
Genesung - eine Reise ins Ungewisse. . . . .	207
Danksagung . . . . .	208
Adressen. . . . .	209
Weiterführende Literatur. . . . .	214
Register. . . . .	217