

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	7
1 Was sind Essstörungen?	11
1.2 Was bedeutet es, an einer Magersucht zu leiden?	12
1.3 Was bedeutet es, an einer Bulimie zu leiden?	13
1.4 Welche Ursachen und Auslöser für Essstörungen gibt es?	15
2 Die vier Komponenten eines negativen Körperbildes	19
2.1 Warum wird das Körperbild in vier Komponenten unterteilt?	19
2.2 Wie wir unseren Körper wahrnehmen	21
2.3 Welche Rolle spielen Gedanken über den Körper hinsichtlich des Körperbildes?	22
2.4 Wie wirken sich Gefühle auf das Körperbild aus?	24
2.5 Verhaltensweisen, die mit einem negativen Körperbild in Zusammenhang stehen	29
2.6 Störung des Körperbildes	30
2.7 Kriterien für eine Störung des Körperbildes	30
2.8 Modell zur Entstehung und Aufrechterhaltung eines negativen Körperbildes	31
3 Spieglein, Spieglein an der Wand – wer ist die Schönste hier im Land?	35
3.1 Soziokulturelles Modell	43
3.2 Soziale Vergleiche	48
3.3 Einfluss der Umgebung – Hänseleien	49
4 Kleider machen Leute – Gedanken auch?	56
4.1 Die schwarze Gedankenbrille verändern	57
4.2 Verschiedene Typen automatischer Gedanken	65

5	Den Körper anders sehen lernen	79
5.1	Die Vogel-Strauß-Technik ... Was ist eigentlich Vermeidungsverhalten	80
5.2	Übung macht den Meister – Vermeidungsverhalten abbauen	84
5.3	Die Schokoladenseite entdecken ... durch die rosarote Brille geblickt	90
5.4	Von einem, der auszog, das Fürchten zu lernen ... Außenübungen	96
6	Ich liebe ihn, ich liebe ihn nicht	110
6.1	Wer schön sein will ... darf genießen? – Aufbau positiver Aktivitäten	111
7	Ende gut, alles gut? ... Rückfällen vorbeugen	120
	Anhang	129
	Weiterführende Literatur	129
	Zitierte Literatur	130
	Internetlinks	132