

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?	14
1.4 Welche Ursachen und Auslöser für Essstörungen gibt es?	16
2 Die vier Komponenten eines negativen Körperbildes	20
2.1 Warum wird das Körperbild in vier Komponenten unterteilt?	20
2.2 Wie wir unseren Körper wahrnehmen	23
2.3 Welche Rolle spielen Gedanken über den Körper hinsichtlich des Körperbildes?	23
2.4 Wie wirken sich Gefühle auf das Körperbild aus?	26
2.5 Verhaltensweisen, die mit einem negativen Körperbild in Zusammenhang stehen	31
2.6 Störungen des Körperbildes	33
2.7 Kriterien für eine Störung des Körperbildes	33
2.8 Modell zur Entstehung und Aufrechterhaltung eines negativen Körperbildes	34
3 Spieglein, Spieglein an der Wand – wer ist die Schönste hier im Land?	39
3.1 Wer entscheidet, was schön ist?	39
3.2 Die Entwicklung eines negativen Körperbildes	48
4 Kleider machen Leute – Gedanken auch?	61
4.1 Die schwarze Gedankenbrille erkennen	62
4.2 Verschiedene Typen automatischer Gedanken	72
4.3 Eine neue Sicht auf die Dinge – Gedanken verändern ..	77

5	Lernen, den Körper anders zu sehen	86
5.1	Die Vogel-Strauß-Technik – Was ist eigentlich Vermeidungsverhalten?	87
5.2	Übung macht den Meister – Vermeidungsverhalten abbauen	93
5.3	Die Schokoladenseite entdecken ... durch die rosarote Brille geblickt	104
5.4	Von einem, der auszog, das Fürchten zu lernen – Außenübungen	109
6	Ich liebe ihn, ich liebe ihn nicht	121
6.1	Wer schön sein will ... darf genießen? – Aufbau positiver Aktivitäten	123
7	Ende gut, alles gut? – Rückfällen vorbeugen ..	137
Anhang		147
Weiterführende Literatur		149
Zitierte Literatur		150
Internetlinks		153
Bildnachweis		158