

Liebe Interessentin,

hiermit möchte ich Sie zur nächsten Gruppentherapie Essstörungen betreffend einladen. Das inhaltliche Programm umfasst zehn Doppelstunden á 100 Minuten, in denen verhaltenstherapeutische Grundlagen gemeinsam erarbeitet und Achtsamkeitsübungen vermittelt werden.

Ziel soll sein, mögliche Ursachen und Folgen problematischen Essverhaltens zu erkennen. So können beispielsweise Heißhungeranfälle in Situationen auftreten, in denen sie sich psychisch belastet fühlen. Wenn Sie solche kritischen Situationen, Gedanken und Gefühle besser wahrnehmen, können Sie neue alternative Verhaltensweisen für den Umgang einüben. In dem Kurs soll vor allem auf die Verbesserung der Wahrnehmung von Hunger und Sättigungsgefühlen geachtet werden, um den typischen Kreislauf von übermäßigem Essen und nachfolgenden rigorosen Gegenmaßnahmen zu unterbrechen. Wir wollen daran arbeiten, unsere Bedürfnisse direkt wahrzunehmen und auch adäquat zu befriedigen. Auch wollen wir lernen, uns nicht mehr an Regeln und Vorschriften anderer zu orientieren, sondern unseren eigenen Körperbedürfnissen wieder zu vertrauen.

Die einzelnen Stundeninhalte bauen inhaltlich aufeinander auf, sodass es notwendig ist, regelmäßig teilzunehmen. Zu dieser Therapie gehören auch praktische Übungen sowie Hausaufgaben zwischen den Stunden, sodass ein aktives Mitwirken Ihrerseits wichtig ist. Erfahrungsgemäß hat sich gerade die Arbeit in Gruppenform sehr bewährt, Sie können erleben, dass Sie mit Ihren Problemen nicht alleine sind.

Beiliegend finden sie eine Übersicht über die einzelnen Stunden und ich würde Sie bitten, sich bei Interesse möglichst bald anzumelden.

Ein herzlicher Gruß

Ihre

Gislind Leibl

Programm

1. Stunde -Vorstellen der Gruppenmitglieder und Einführung in das Anti-Diät Modell
2. Stunde -physiologische und psychische Faktoren des Hungers
-verhaltenstherap. Grundlagen und Möglichkeiten zur Selbstkontrolle „RRK“-Schema
3. Stunde -Erarbeiten von Veränderungsstrategien
-Achtsamkeitsübung Atemraum
4. Stunde -Ausweitung der erlaubten Nahrungsmittel, Zielsetzung und Selbstbelohnung, Verbesserung der Wahrnehmungsfähigkeit in praktischen Achtsamkeitsübungen
5. Stunde -Königsgeschichte
-liebvolle Akzeptanz
-Achtsamkeitsübung – Umgang mit unerwünschten Gefühlen
6. Stunde -Schlankheitsideal, funktionaler Charakter der Figur,
-Auseinandersetzen mit dünnem/dickem Ich
-Phantasiereise
7. Stunde -„Mein gesundes Ich“
8. Stunde -Effektive Zeiteinteilung, Abbau von Stresszeiten,
Aufbau von Alternativverhalten
9. Stunde -Möglichkeiten zur Rückfallprophylaxe
-Feedback-Übungen
10. Stunde -Nachbesprechung
-Hilfestellungen zur Selbsthilfe