

Bei Essstörungen häufig anzutreffende Probleme

Im Folgenden finden Sie eine Liste von Problemen, mit denen sich Essgestörte überzufällig häufig befassen. Diese können mitunter ursächlich zur Essstörung beitragen. Denn nicht selten dient die Essstörung als zunehmend untauglichere „Lösung“ dieser Probleme. Wer in solchen Fällen bessere Lösungen entwickelt, kann die Essstörung mitunter überflüssig machen. Vor diesem Hintergrund lohnt sich für Essgestörte fast immer Frage, welche Problembereiche auf sie zutreffen könnten und ob Sie mindestens genauso intensiv an der Problemlösung wie an der Essstörung arbeiten wollen. Die Liste entstammt dem Buch „Kognitive Verhaltenstherapie bei Anorexia und Bulimia nervosa“ von Jacobi, Thiel und Paul (Beltz 2. Auflage 2000). Kreuzen Sie die auf Sie zutreffenden Probleme an und machen Sie diese auch zum Gegenstand Ihrer Psychotherapie.

A. Probleme bezüglich Essen und Gewicht

- **Abnorme Einstellungen zu meinem Körper** (z. B. Ich denke dauernd über mein Gewicht nach; ich habe ständig den Wunsch dünner zu sein.)
- **Verwirrende körperliche Gefühle** (z. B. Ich merke es nicht, wenn ich hungrig oder satt bin.)
- **Ständige Beschäftigung mit Essen** (z. B. Bei allem was ich esse, überlege ich ständig, wie viel Kalorien es hat.)
- **Heißhunger, Erbrechen, Abführmittel** (z. B. Ich kann nicht mit dem Essen aufhören. Ich erbreche häufig oder nehme Abführmittel, um mein Gewicht zu regulieren.)
- **Hyperaktivität und Probleme mit Freizeit** (z.B. Ich bin immer mit etwas beschäftigt; ich möchte immer aktiv sein. Ich weiß nichts mit meiner Freizeit anzufangen.)
- **Mangel an Verständnis** (z. B. Ich weiß nicht, warum ich diese Essprobleme habe. Ich habe eigentlich alles, um glücklich zu sein.)

B. Probleme mit der eigenen Person

- **Angst, erwachsen zu werden** (z. B. Eine erwachsene Frau zu werden, ist schwer zu akzeptieren.)
- **Perfektionismus** (z. B. Ich denke häufig, dass alles, was ich tue, nicht gut genug ist.)
- **Teilnahmslosigkeit** (z. B. Ich fühle mich oft leer und wertlos.)
- **Gefühle der Minderwertigkeit** (z. B. Ich habe wenig Selbstvertrauen. Ich vergleiche mich immer mit anderen.)
- **Emotionale Unbestimmtheit** (z.B. Ich bin mir selten sicher über meine Gefühle. Ich weiß nicht, ob ich traurig, ängstlich oder ärgerlich bin.)
- **Stimmungsschwankungen** (z.B. Ich bin sehr schwankend, in dem einen Moment zufrieden und im nächsten geht es mir mies.)

C. Probleme mit anderen Personen

- **Abhängigkeit** (z. B. Ich kann keine Entscheidungen alleine treffen.)
- **Zurückhaltung von Gefühlen** (z. B. Ich spreche selten über meine Gefühle. Ich versuche immer, Gefühle zu verbergen, wenn ich mit anderen zusammen bin.)
- **Mangel an Selbstsicherheit** (z. B. Ich sage selten meine persönliche Meinung zu anderen, um Konflikte zu vermeiden.)
- **Probleme zu Hause** (z. B. In unserer Familie werden viele Probleme nicht ausdiskutiert oder gelöst.)
- **Mangel an sozialen Kontakten** (z. B. Ich kenne nur wenige Menschen außerhalb meiner Familie. Ich habe Schwierigkeiten, Freunde zu finden.)
- **Sexuelle Probleme** (z. B. Ich habe Angst vor Geschlechtsverkehr.)