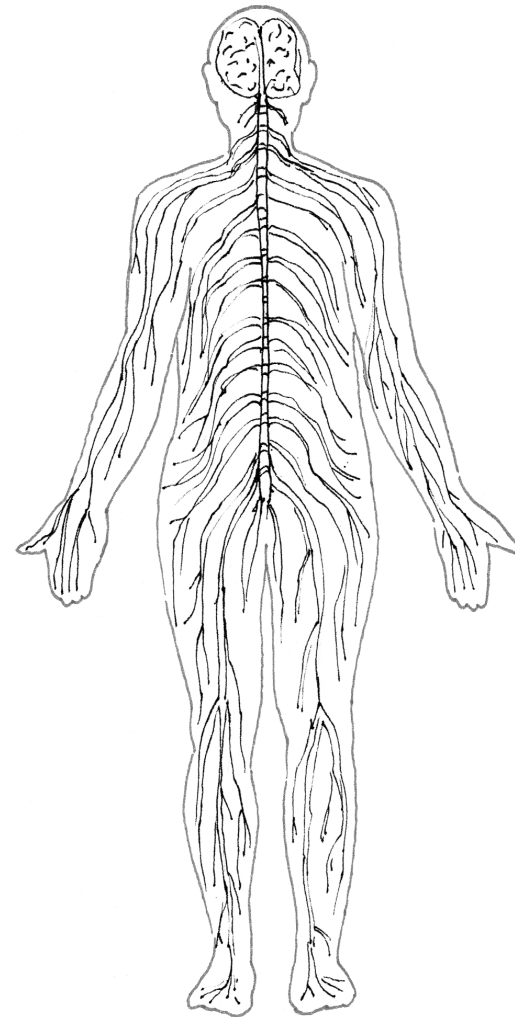


Indem ich mich endlos mit meinem  
Körper beschäftigt habe, hörte ich  
auf ihn zu bewohnen.

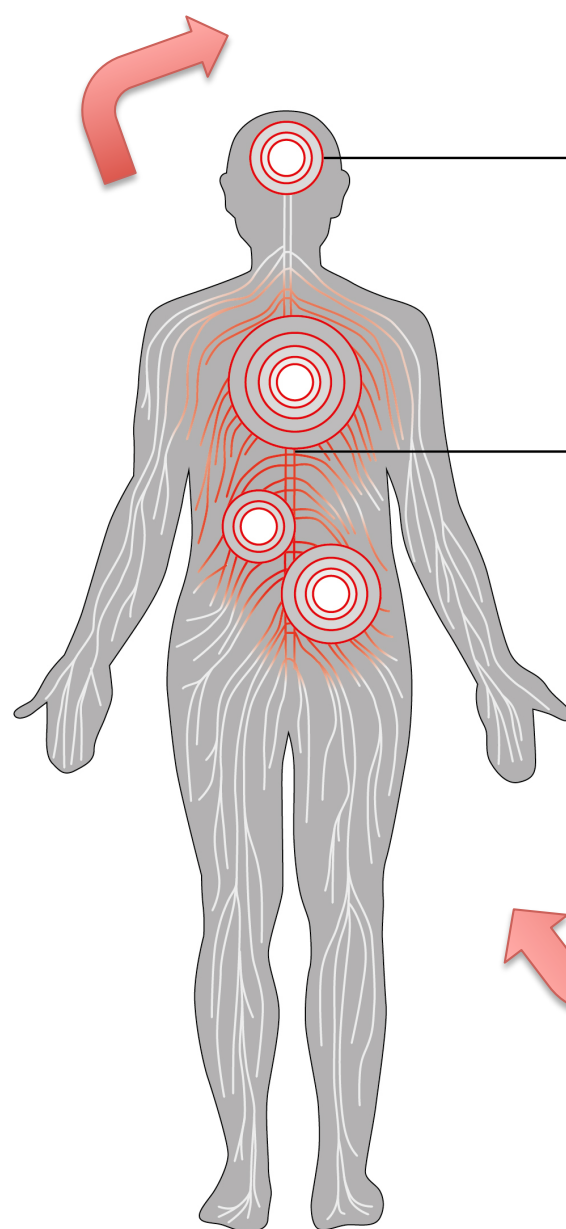
Ich möchte noch ein  
bisschen mehr so sein wie  
ich bin.

# Körperwahrnehmung = Selbstwahrnehmung



# KÖRPERBILD – SELBSTWERT

Körper wird  
zum  
manipulierten  
Objekt



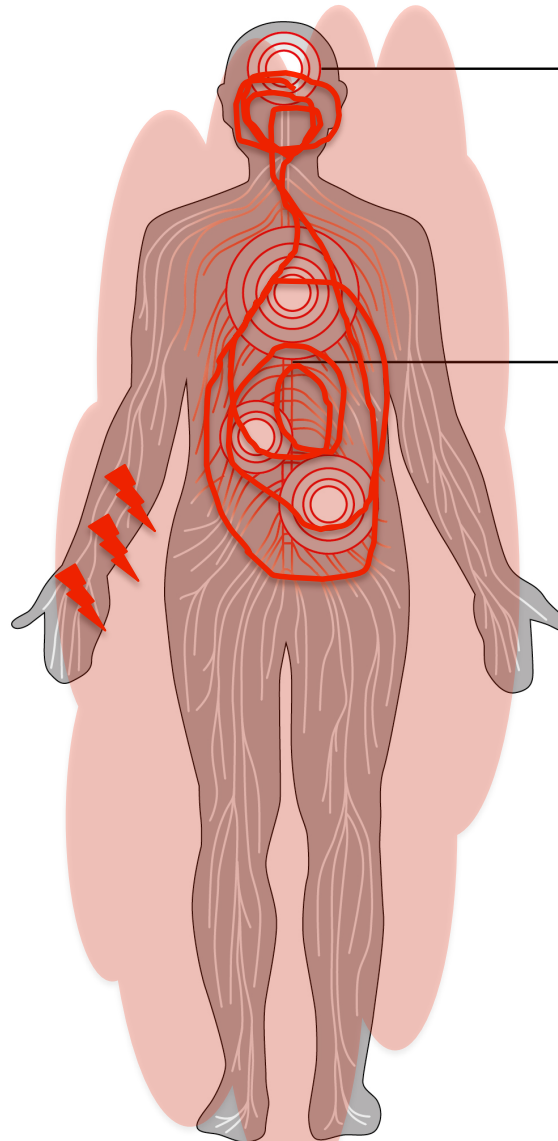
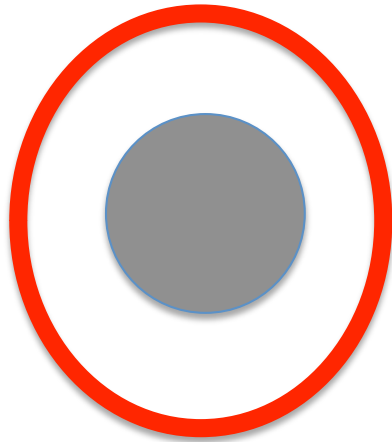
## Gedanken

Selbst  
-zweifel  
-kritik  
-abwertung

## Gefühle

Angst  
Unsicherheit  
Leere  
Traurigkeit  
Einsamkeit  
Wut  
Verzweiflung

# KÖRPERBILD – SELBSTWERT

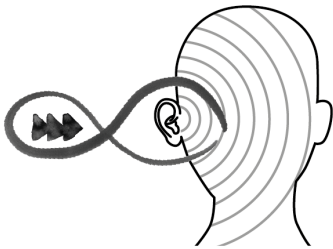
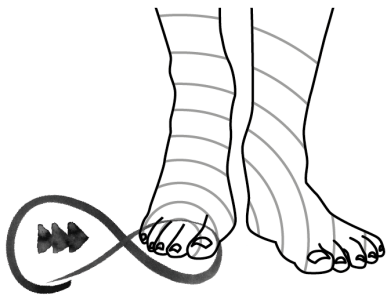
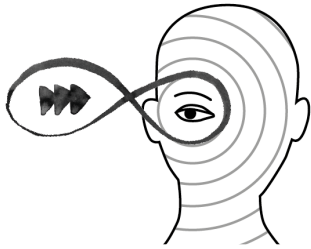


## Gedanken

Selbst  
-zweifel  
-kritik  
-abwertung

## Gefühle

Angst  
Unsicherheit  
Leere  
Traurigkeit  
Einsamkeit  
Wut  
Verzweiflung



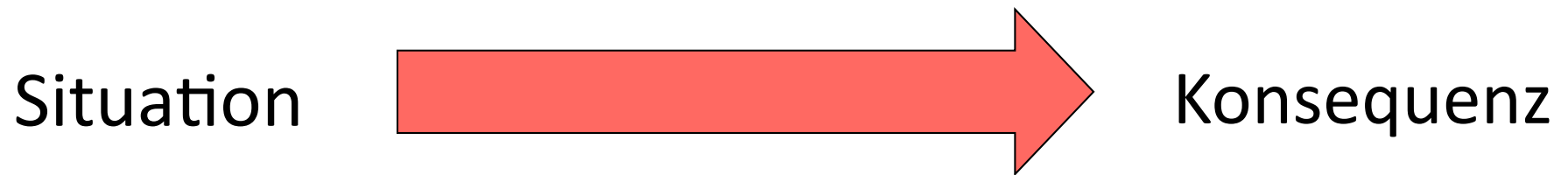
---

Sinneswahrnehmung  
Wechsel zwischen äusserem Reiz  
und Körperwahrnehmung

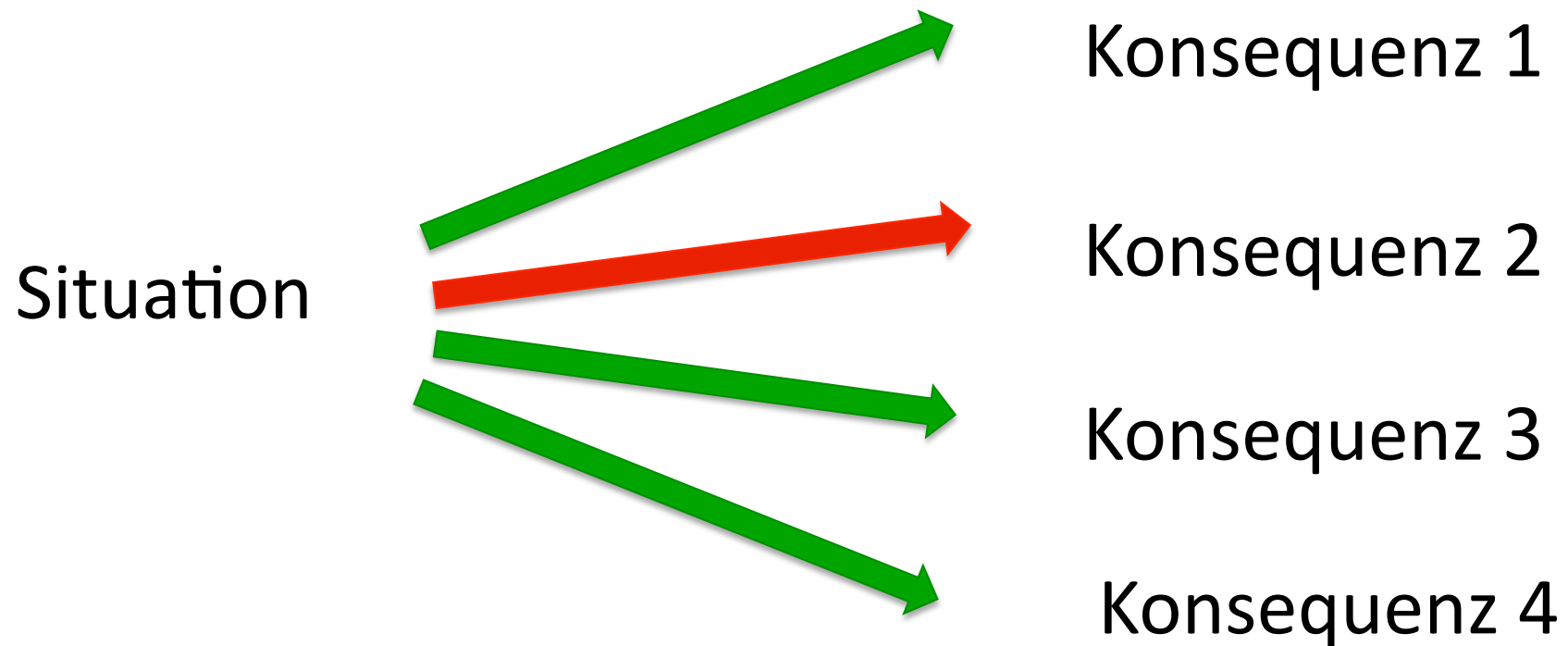
Möglichst angst-  
und stressfrei –  
achtsam - in Bezug  
kommen.

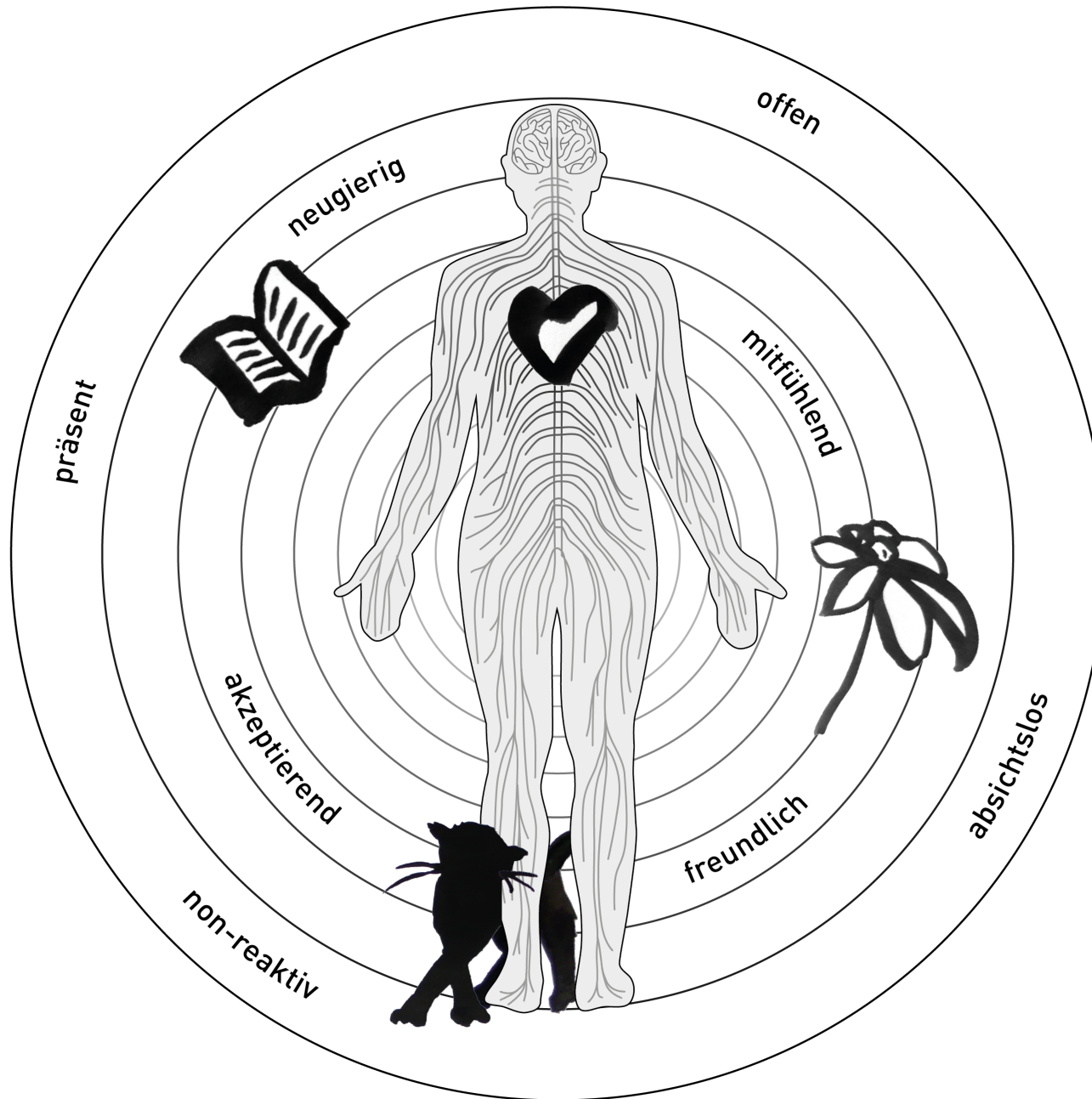
fördert  
Selbstregulation

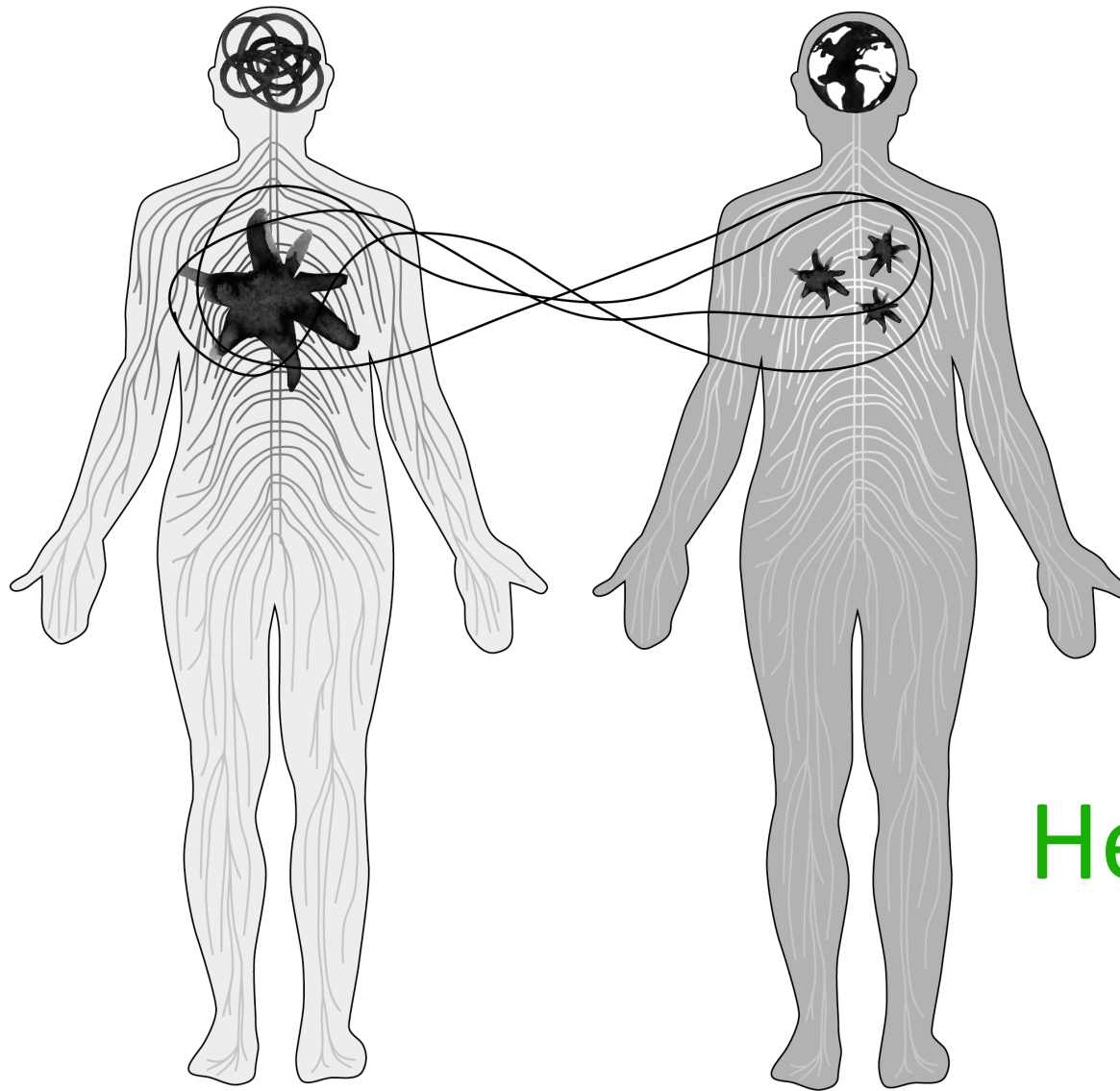
## automatische Reaktion



## Spielraum in der Reaktion







Flexibilität

Kreativität

Humor

Weisheit

Herzenswärme

Mitgefühl



# Wo stehen PatientInnen?

- Motivationsphase (grosse Ambivalenzen, Gruppe als Ressource, Psychoedukation, welche Hilfe ist annehmbar?)
- Achtsame Kö-Wa und Emotionsregulation unterstützend im therapeutischen Prozess
- Gegen Ende des therapeutischen Prozesses: Ressourcen vertiefen, selbstwertschätzende Haltung sich gegenüber, Umgang mit Rückschlägen)

# Interdisziplinäre Behandlung

- Psychotherapie
- Spezialisierte Ernährungsberatung
- Hausärztliche, frauenärztliche Versorgung
- Zahnärztliche Behandlung
- Endokrinologische Behandlung
- Sozialarbeit (Budget, betreutes Wohnen)
- Psychiatrie Spitex

# Ambulante Gruppentherapien

- Frauen mit einer Essverhaltensstörung
- (Anorexie, Bulimie, Binge Eating)
- 20 Termine à 2 Std. wöchentlich
- Max. 12 TN
- 2 Verlaufsgespräche (Anfang, Schluss)
- Kontraindikation: komplexe PTBS, aktuelle Gewaltsituation

# Therapeutische Ziele – erlebnisorientierte Methode

- Achtsame Kö-Wa in verschiedenen Situationen vertiefen und differenzieren
- Ressourcen wiederentdecken und fördern
- Emotionen wahrnehmen, verbal und nonverbal ausdrücken, Veränderungen wahrnehmen (modulieren und regulieren)
- Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion
- Nähe – Distanz regulieren
- Verbundenheit und Eigenständigkeit
- Spielraum erkunden

# Inhaltliche Schwerpunkt im Verlauf der Therapie

## Zu Beginn:

- Erwartungen (Wie würde es sich anfühlen, wenn? Woran würden sie es erkennen?)
- Befürchtungen erfragen
- Psychoedukation zu Achtsamer Kö-Wa
- Ankommen bei sich, im Raum, in der Interaktion (mit mir, mit der Gruppe)
- Ängste benennen, Ermunterung zur Skepsis, Einladung, Humor, Leichtigkeit, Schlichtheit
- Selbstreflexion Therapietagebuch
- Viel Struktur, viel Anleitung
- *Atem, Schwerkraft, Berührung, Bewegung, über Materialien in Interaktion kommen*

# Inhaltliche Schwerpunkt im Verlauf der Therapie

- Pausen - Angst vor Kontrollverlust
- Regenerieren – Selbstfürsorge
- Freude bewusst wahrnehmen
- Sich kennenlernen, Mitgefühl, Verständnis
- Sucht als Mittel zum Abschalten Pseudoregenerieren
- Innehalten bevor wir handeln, craving
- *Körperinnenraum, Hände, Füße, Kiefergelenke, Gesicht, Gähnen, Stimme, Bilder zeichnen, Schreiben, Emotionen mit Gesten ausdrücken, direkt in Berührung und Interaktion kommen*

## Inhaltliche Schwerpunkt im Verlauf der Therapie In der zweiten Hälfte:

- Emotionsregulation
- Annährungsverhalten – Vermeidungsverhalten
- Schutz, Sicherheit
- Selbstwertschätzung, zu sich stehen
- *Körperkonturen, Körpervolumen, Organe, Knochen, Gelenke, Haut, achtsam duschen, Emotionen im Körper spüren und lokalisieren*

# Inhaltliche Schwerpunkt im Verlauf der Therapie

## Gegen Ende der Therapie:

- Figur, Blick, Urteil
- Wie zeige ich mich? Wann zeige ich mich wie?
- Wie sehen mich andere?
- Eigene Position, Aggression, Standpunkt
- Schmerz, Schutz
- Kontakt zur Welt, sinnlicher Bezug, Verbundenheit und Mitgefühl
- Intimität, Sexualität, Begehren



# Inhaltliche Schwerpunkt im Verlauf der Therapie

## Gegen Ende der Therapie:

- Essen, achtsam Essen
- Funktion von Essstörung, Erfahrungen der Gruppe, Verständnis
- Spiegelexposition (freiwillig)
- selbst gewählte Exposition (z.B. Kleid vorführen, Zug verpassen, zu spät kommen)
- Fett