Selfapys Online-Kurs bei Binge-Eating-Störung: Psychologische Inhalte und begleitende Übungseinheiten

Selfapy

Lektion	1) Dein Beginn	2) Erste Erkenntnisse	3) Dein Essverhalten	4) Negative Gedanken	5) Umgang mit Gefühlen	6) Stress
EAT-26	✓ Symptom-Fragebogen	–	✓ Symptom-Fragebogen	–	✓ Symptom-Fragebogen	–
Thema	» Onboarding » Kursfunktionen	» Psychoedukation Essanfälle » Vermittlung Vulnerabilität-Stress-Modell » Essprotokoll	» Analyse Essprotokoll » Strategien zum Umgang m. Essanfällen » Gesundes Essverhalten » Hunger-Sättigungs-Skala » Ernährungspyramide	» Zusammenhang Denken, Fühlen, Handeln » Automatische Gedanken » ACT-Techniken	» Psychoedukation Emotionen » Analyse und Regulierung emotionaler Reaktionen	» Psychoedukation Stress » Eisenhower-Prinzip » Innere Antreiber » Progressive Muskelrelaxation
Übungen	• Reflexion zur Kursnutzung	• Reflexion eigene Essanfälle • Reflexion Biografie und Beginn Essstörung • Atemübung • Erster Eintrag Essprotokoll	• Brief an früheres/zukünftiges Ich • Mahlzeitenplan • Neg. Bewältigungsstrategien ersetzen • Reflexion Essverhalten • Nahrungsmittel-Verbote aufheben	• Gedankenexperiment: Gedanken und Gefühle • Reflexion automatische Gedanken • Realitätsprüfung negativer automatischer Gedanken	• Reflexion Gefühle und Essanfälle • Reflexion Umgang mit dem Körper • Techniken zur Emotionsregulation	• Reflexion Stressoren • Selbstmanagement mit Eisenhower-Matrix • Reflexion innere Antreiber • Progressive Muskelrelaxation
Lektion	**7) Selbstwertgefühl**	**8) Kraftquellen**	**9) Soziale Umwelt**	**10) Achtsamkeit**	**11) Gewichtskontrolle**	**12) Rückfallkoffer**
EAT-26	✓ Symptom-Fragebogen	–	✓ Symptom-Fragebogen	–	✓ Symptom-Fragebogen	✓ Symptom-Fragebogen
Thema	» Psychoedukation Selbstwert » Säulen des Selbstwertgefühls » Innerer Kritiker und liebevoller Begleiter	» Ressourcen und Ressourcenaktivierung » Essen als Ressource » Verhaltensaktivierung u. Pausemanagement	» Aktivierung sozialer Ressourcen » Kommunikationsmodell » Soziales Kompetenz-Training	» Grundlagen der Achtsamkeit	» Psychoedukation: Positive Auswirkungen von körperlicher Bewegung und ausgewogener Ernährung auf den Körper » Motivationsförderung	» Rückblick » Rückfallprävention » Abschied
Übungen	• Reflexion: Selbstwert u. eigene Werte (Ist- und Soll-Zustand) • Reflexion eigene Stärken u. liebenswerte Eigenschaften • Imaginationsübung Selbstakzeptanz • Dialog innerer Kritiker und liebevoller Begleiter • Brief an sich selbst aus Sicht des liebevollen Begleiters	• Ressourcenaktivierung und -aufdeckung • Reflexion angenehme Aktivitäten	• Reflexion soziales Netz • Reflexion Rückhalt und Unterstützung • Formulieren von Ich-Botschaften • Quiz: Sozialtypen	• Reflexion: Autopilotenmodus • Reflexion eigene Atmung und achtsames Atmen • Formelle Achtsamkeit: Blätter im Fluss, Bodyscan, Sitzmeditation • Informelle Achtsamkeit: Achtsames Warten, Achtsamkeit im Alltag	• Reflexion Veränderung Essanfälle • Muss-, Könn,- und Will-Aktivitäten • Erstellung Aktivitätsprofil	• Schreiben eines Selbstreflexionsbriefs • Reflexion Kursfortschritt • Reflexion Kraftquellen und wirksame Techniken • Erstellung Liste persönlicher Risiken und Frühwarnzeichen • Erstellung Erste-Hilfe-Plan

Kontakt: fachkreise@selfapy.com (030) 120 834 116