

Modus-Check bei Bulimia nervosa

Typische innere Anteile

- Verletztes Kind: fühlt Scham, Einsamkeit, innere Leere.
- Wütend-impulsives Kind: spürt starke innere Spannung, will Druck sofort loswerden.
- Strafender Elternmodus: „Du schaffst das eh’ nicht! Du bist wertlos und eine fette Versagerin!“
- Fordernder Elternmodus: „Du musst perfekt sein – so wie du bist, bist du ekelhaft, fett, abstoßend und häßlich! Streng’ dich gefälligt mehr an!“
- Gesunde Erwachsene: erkennt Bedürfnisse, erlaubt Gefühle, sucht gesunde Strategien.

Diese Übung(en) habe ich heute (Datum: _____) gemacht:

- Selbstberuhigung statt Essanfälle – tief atmen (4-6 Atemzüge pro Minute). Hand auf den Bauch legen, die Bewegungen der Bauchdecke nachspüren (nach oben beim Einatmen, nach unten beim Ausatmen) und sich selbst gut zusprechen: „Ich darf mich beruhigen, ohne mich zu bestrafen.“
- Innerer Dialog – schreibe auf, was dein strafender Anteil sagt, und antworte mit der fürsorglich-wohlwollenden Stimme der Gesunden Erwachsenen.
- Gefühle wahrnehmen – 5 Minuten mit stiller Auszeit und der Frage: „Bin ich hungrig oder fühle ich etwas anderes?“
- Ersatzhandlungen bei Anspannung – ein Glas Wasser trinken, spazieren gehen, malen oder schreiben ... **!!! Nutze gerne auch die Arbeitsblätter zum Thema „Skills“ !!!**
- An Aufbau und Umsetzung eines regelmäßigen Mahlzeiten-Plans arbeiten. Dabei mit „Baby-Steps“ (Mini-Schritten) beginnen: 3 x täglich etwas essen, was die Patientin sich selbst erlaubt, dann schrittweise auch „verbotene“ Lebensmittel dazu nehmen. Portionen langsam vergrößern.
- Eigene:

REFLEXIONS-Tabelle: Wie haben die Übungen geklappt?

Übung / Situation
Gefühl vorher
Gefühl nachher
Welcher Anteil war aktiv?
Wie konnte mein gesunder Erwachsener helfen?