

# Rückfall-Verhinderungsplan

Probleme mit dem Essen können in Stresszeiten wieder auftreten. Sie sollten diese Probleme als ihren „wunden Punkt“ betrachten, als die Art und Weise, wie Sie in schwierigen Zeiten reagieren können.

Sie sollten sie als Warnsignal betrachten, als Ihre „Achillesferse“, die Ihnen anzeigt, dass etwas nicht in Ordnung ist. Dies muss jedoch kein Grund sein, wieder völlig in alte Verhaltensmuster zurückzufallen und Ihre bisherigen Bewältigungsversuche einzustellen.

Im Laufe der Therapie haben Sie verschiedene Strategien entdeckt, mit denen Sie wieder Kontrolle über Essen erlangen können. Einige wichtige davon sind nachfolgend aufgeführt.

Auf diese Strategien sollten Sie dann verstärkt zurückgreifen, wenn

- ▶ Sie öfter das Gefühl haben, kurz vor einem „Rückfall“ zu sein
- ▶ sich Ihr Essverhalten verschlechtert hat, Sie wieder vermehrt Heißhungeranfälle haben bzw. erbrechen.

In solchen Zeiten sind es häufig bestimmte ungelöste Schwierigkeiten, die hinter Ihrem „Rückfall“ oder Ihrer Angst davor stehen. Beobachten Sie daher genau, was in Ihrem Leben gerade passiert und suchen Sie nach möglichen Ereignissen oder Schwierigkeiten, die dafür von Bedeutung sein könnten. Sobald Sie sich darüber klarer geworden sind, sollten Sie an alle möglichen Lösungen für diese Probleme denken und einen Handlungsplan entwickeln. Sie können dazu auch Ihre neu gelernten oder „erfolgreichen“ Strategien zu Hilfe nehmen. Verwenden Sie zusätzlich eine oder mehrere der nachfolgend aufgeführten Strategien, um wieder Kontrolle über Ihr Essverhalten zu erlangen:

- ▶ Nehmen Sie sich Zeit, um über Ihre Schwierigkeiten nachzudenken. Entwickeln Sie einen konkreten Plan. Betrachten und bewerten Sie die Fortschritte, die Sie bisher gemacht haben und überlegen Sie genau, welche Strategien Ihnen am meisten geholfen haben, welche weniger.
- ▶ Beginnen Sie wieder damit, alles was Sie essen, genau zu protokollieren.
- ▶ Beschränken Sie Ihr Essen auf drei oder vier festgelegte Mahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten pro Tag. Nehmen Sie diese Mahlzeiten zu vorher festgelegten Zeiten ein, planen Sie sie evtl. sogar für einige Tage im Voraus. Überprüfen Sie, ob Sie Ihr Essverhalten wieder übermäßig kontrollieren und sich bestimmte Nahrungsmittel vorenthalten. Ein stark gezügeltes Essverhalten ist eine der häufigsten Auslösebedingungen für Heißhungeranfälle! Achten Sie also verstärkt auf regelmäßige und ausgewogene Ernährung.
- ▶ Planen Sie Ihre Tage im Voraus. Vermeiden Sie sowohl lange unausgefüllte Zeiten, als auch Zeiten, in denen Sie sich zu viel vornehmen. Wenn Sie das Gefühl haben, die Kontrolle zu verlieren, planen Sie Ihre Mahlzeiten ganz genau, so dass Sie wissen, was und wann Sie essen werden. Ganz allgemein sollten Sie versuchen, Ihrem Problem immer „einen Schritt

zuvorzukommen".

- ▶ Beschränken Sie Ihre Essensvorräte. Kaufen Sie nur Essen für eine bestimmte Mahlzeit ein. Wenn Sie Angst haben, dass Sie zu viele Nahrungsmittel einkaufen könnten, nehmen Sie immer nur ein Minimum an Geld mit.
- ▶ Bestimmen Sie die Zeiten, zu denen die Wahrscheinlichkeit für einen Heißhungeranfall am größten ist (aus Ihrer bisherigen Erfahrung und aus Ihren Protokollbögen) und planen Sie alternative Tätigkeiten, die mit Essen unvereinbar sind, wie z. B. Freund besuchen, telefonieren, ein Bad nehmen usw.
- ▶ Vermeiden Sie soweit irgendwie möglich Orte, wo Nahrungsvorräte aufbewahrt sind. Halten Sie sich außerhalb der Mahlzeiten nicht in der Küche auf.
- ▶ Wenn Sie zu viel über Ihr Gewicht nachdenken, achten Sie darauf, sich höchstens einmal pro Woche zu wiegen! Wenn möglich, wiegen Sie sich überhaupt nicht. Denken Sie daran, dass Sie bestimmte Gewichtsschwankungen akzeptieren sollten.
- ▶ Wenn Sie zu viel über Ihre Figur nachdenken, kann das daran liegen, dass Sie unzufrieden oder deprimiert sind. Wenn Ihre Stimmung nicht gut ist, neigen Sie dazu, sich auch zu dick zu fühlen. Versuchen Sie, mit Hilfe der Problemlösungsstrategien herauszufinden, woran es liegt und was Sie zur Verbesserung Ihrer Stimmung und zur Lösung Ihrer Probleme tun können.
- ▶ Setzen Sie sich begrenzte, realistische Ziele. Gehen Sie von einer Stunde zur anderen vor. Denken Sie daran, dass ein Fehlschlag oder „Rückfall“ nicht bedeutet, dass Sie überhaupt keine Kontrolle mehr haben und dass sowieso alles egal ist. Halten Sie Ihre Erfolge — auch wenn sie klein sind — fest.

Neben diesen allgemeinen Strategien kann Ihnen vielleicht folgendes Vorgehen helfen, sich für eine spezifische Situation, in der Sie einen Heißhungeranfall hatten, über die Hintergründe klarer zu werden: Versuchen Sie nach dem Heißhungeranfall genau zu analysieren, wie es dazu gekommen ist. Beschreiben Sie möglichst genau die Situation/das Ereignis, das ihr vorausging sowie vorauslaufende, auslösende Gedanken und Empfindungen. Notieren Sie dies auf Ihren Selbstbeobachtungsprotokollbögen bzw. nehmen Sie die Formulare zur Identifikation automatischer, negativer Gedanken dazu. Überlegen und notieren Sie im Nachhinein, welche alternativen Möglichkeiten Sie gehabt hätten, den Heißhungeranfall zu verhindern und woran es gelegen hat, dass Sie diese nicht nutzen konnten.