

► Arbeitsblatt 6.2: Notfallplan (BN/BED)

Da du jetzt genauer über die Auslöser deiner Essanfälle Bescheid weißt, geht es darum, eine Veränderung herbeizuführen.

Veränderung bedeutet, die Reaktion auf die Auslöser, den Essanfall, zu unterlassen und neue, alternative Verhaltensweisen einzuüben. Trage hierzu in die unten stehenden Kästen Folgendes ein:

1. Tätigkeiten, die Du anstelle eines Essanfalls ausüben könntest (z. B. Freundin anrufen, Inliner fahren, in die Badewanne legen ...)
2. Strategien, die Dir helfen, negative Gefühle wieder unter Kontrolle zu bekommen (z. B. kaltes Wasser ins Gesicht spritzen, laut Musik hören, ins Kissen boxen ...)

Alternative Tätigkeiten	Kontrollstrategien