

[DOWNLOAD] Das Leben verschlingen?: Hilfe für Betroffene mit Binge-Eating-Störung (Essanfällen) und deren Angehörige. Mit Online-Materialien

Das Leben verschlingen?: Hilfe für Betroffene mit Binge-Eating-Störung (Essanfällen) und deren Angehörige. Mit Online-Materialien

Von Simone Munsch

audiobook / *ebooks / Download PDF / ePub / DOC



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #136143 in BcherVerffentlicht am: 2011-09-06Abmessungen: 8.39 x .59b x 5.55l, .70 Pfund Einband: Gebundene Ausgabe166 Seiten | File size: 47.Mb

Von Simone Munsch : Das Leben verschlingen?: Hilfe für Betroffene mit Binge-Eating-Störung (Essanfällen) und deren Angehörige. Mit Online-Materialien before purchasing it in order to gauge whether or not it would be worth my

time, and all praised Das Leben verschlingen?: Hilfe für Betroffene mit Binge-Eating-Strung (Essanflfen) und deren Angehrige. Mit Online-Materialien:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen4 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ein toller RatgeberVon KenziiFrinceVor einigen Wochen habe ich mir das Buch bestellt und angefangen, damit zu arbeiten. Mir gefllt sehr gut die warmherzige, einfhlsame Art, mit der die Autorin schreibt. Zum ersten Mal fhle ich mich verstanden und kann den Selbsthass aufgrund meines bergewichts ablegen.Ich gab mir lange Zeit selbst die Schuld für meine Figur, da ich nicht diszipliniert war. Jetzt verstehe ich wirklich, dass Essattacken eine Krankheit sind, die man nicht immer kontrollieren kann, auch wenn man es wirklich, wirklich will.Durch das Buch ist mir bewusst geworden, dass ich meine Essattacken nicht durch stndiges Hungern wegbekommen kann, sondern im Prinzip noch verschlimmere.Die Autorin geht sehr gut auf die Sorgen ein, die man wegen dem bergewicht hat. Auerdem ist das Buch nicht zu dick, was sehr angenehm ist. Frau Munsch kommt schnell auf den Kern der Sache zu sprechen und bietet gute Methoden an, wie man mit Geduld und Arbeit an sich sein Problem besiegen kann.Es ist nicht innerhalb von 7 Tagen mglich, aber es ist mglich. Ich wnsche allen meinen Leidensgenossen u. -genossinnen, dass auch ihr damit einen guten Weg aus der Esssucht findet. Ihr seid nicht allein, mir geht es genau wie euch. Aber - wir schaffen das!1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Wohldosierte InformationVon SoulnerdsEin ganz bewusst knapp gehaltener Ratgeber zum Umgang mit Essanflfen. Essanflfle werde als Thema in der Psychotherapie etwas stiefmtterlich behandelt, da sie im Gegensatz zur Bulimie oder der Magersucht nicht als eigenstndige Erkrankung anerkannt sind. Ein Fehler, wenn man die Verbreitung des Phnomens sowie die sozialen (Diskriminierung) und gesundheitlichen Folgen (kardiologische Erkrankungen, Diabetes) betrachtet. Dieser Ratgeber erlutert das Phnomen, so dass man selbst besser beurteilen kann, ob man unter einer "binge eating disorder" leidet. Im Anschluss wird ein Strungsmodell vermittelt und Anstze zur Selbsthilfe werden dargestellt. Hierbei wird grtenteils auf bewhrte und empirisch erprobte Methoden der (kognitiven) Verhaltenstherapie zurckgegriffen. Verweise auf weiterfhrende Informationsquellen runden das Buch ab. Für Betroffene, die sich erstmals mit ihrem Leid auseinandersetzen wollen ein gut verstndlicher und einfhlsamer Zugang.Vier und nicht fnf Sterne mchte ich vergeben, da die dargestellten Behandlungsanstze (bei aller Sinnhaftigkeit) recht generisch verhaltenstherapeutisch sind und nicht speziell für die Behandlung von Essanflfen entwickelt sind.1 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Leichte Kost aber viel Inhalt ohne blablaVon 123Sehr gut insbesondere für den eins.Wrde es sofort weiter empfehlen. Leicht zu lesen mit vielen kleinen umsetzbaren Tipps! U

PressestimmenMit Hilfe von Arbeitsblttern und bewhrten verhaltenstherapeutischen Methoden lehrt sie, Essanflfle unter Kontrolle zu bringen. Tipps zur Ernhrung und Gewichtsreduktion, ein Glossar und ntzliche Adressen ergnzen diesen anschaulichen und leserfreundlichen Ratgeber. Gehirn GeistEin wertvoller Ratgeber für Betroffene, Angehrige und Therapeuten mit zahlreichen Ratschlgen und Interventionsmglichkeiten für die praktische Umsetzung in der Therapie von Essanflfen. DGE InfoKurzbeschreibungDie Binge-Eating-Strung (BES) ist vor allem durch regelmige, meist unkontrollierbare Essanflfle charakterisiert, die von den Betroffenen als sehr belastend empfunden werden. Betroffene gibt es ebenso viele wie bei anderen Essstrungen, jedoch bleibt die BES als relativ neues Strungsbild hufig unerkannt und somit auch unbehandelt.Simone Munsch mchte mit diesem Buch zugleich Betroffene und Angehrige ansprechen und sie ermutigen, den Weg aus der Strung zu finden. Mit Informationen zur Strung, Handlungsanweisungen und hilfreichen Tipps ist das Buch ein stndiger Begleiter, wenn man sich aus dem Teufelskreis der Essanflfle befreien mchte. Aus dem Inhalt1 Was kann das Buch? Hinweise für Betroffene, Angehrige und Therapeuten. 2 Essen und Genieen beressen und Essanflfle? 3 Wie eine BES entsteht und warum sie andauert. 4 Hilfe bei Essanflfen: Einige Grundlagen. 5 Die Behandlung: Auslser erkennen und Essanflfle bewltigen lernen. 6 Wie Gedanken das Verhalten beeinflussen und wie Sie mit dem eigenen Krper umgehen. 7 Wie lassen sich Essanflfle langfristig vermeiden? 8 Wie Sie Ihr bergewicht nach der Bewltigung der Essanflfle behandeln. Alles Gute! Wo findet man Hilfe?ber den Autor und weitere MitwirkendePD Dr. Simone Munsch, 2009 Ordinaria für Klinische Kinder- und Jugendpsychologie an der Universitt Lausanne. Zuvor Oberassistentin an der Abteilung für Klinische Psychologie und Psychotherapie, Fakultt für Psychologie, Universitt Basel.