

## PROGRAMM-ÜBERBLICK (LEITFADEN)

### Vorbereitung

BEVOR DAS GEMEINSAME PROGRAMM BEGINNT, WERDEN DIE TEILNEHMENDEN IN EINEM EINFÜHLSAMEN VIER-AUGEN-GESPRÄCH AUF DAS PROGRAMM VORBEREITET. DANACH GEHEN SIE DIE AUF EINANDER AUFBAUENDEN PROGRAMMSCHRITTE:

### Zwölf mal 120 Minuten +

1. Einen guten Anfang finden:  
Was wir alle wissen sollten
2. Essen & Ess-Attacken:  
Labilisierende und auslösende Faktoren
3. Das leidige Thema: Strenge Diäten ...
4. Der „Point of No Return“:  
Schutzfaktoren und Skills
5. Achtsamkeit und Emotionen:  
Besondere Aspekte der Selbststeuerung
6. Stressoren und die Prinzipien der Toleranz
7. Zwischenbilanz: Was haben wir schon, was brauchen wir noch?
8. Sehe ich richtig? Vexierbilder
9. Kontrollverlust: Der Terror von Waage & Spiegel
10. Interpersonalität: Förderliche und schädigende Beziehungen; Konfliktbewältigung
11. Den Leuchtturm im Blick: Rückfallprophylaxe
12. Ausblick: Das Erreichte bewahren UND das Leben (wieder?) genießen

### Nacharbeit:

SECHS WOCHEN NACH SCHRITT 12 SIND ALLE TEILNEHMENDEN EINGELADEN, ERNEUT ZUSAMMEN ZU KOMMEN, UM WÄHREND DER EIGENARBEIT EVTL. ENTSTANDENE FRAGEN AUFZUARBEITEN, ABER AUCH DAS ERREICHTE ZU ZELEBRIEREN! BEI BEDARF KANN EIN SOLCHES MEETING WIEDERHOLT WERDEN.

### Extra:

Mit kleinen Modifikationen steht Ihnen dieses Programm auch im Einzel-Setting oder anderen Formaten zur Verfügung. Unser anfängliches Vier-Augen-Gespräch klärt, was für Sie persönlich angebracht ist.

Der Unterschied zwischen Theorie und Praxis ist der, dass in der Praxis die Theorie erheblich schwieriger ist als in der Theorie.  
Dr. Gunther Schmidt



**EVELYN RITTMAYER**

COACHING. PSYCHOTHERAPIE (HPG). MEDIATION.

SELBSTÄNDIG SEIT 1993. STÜTZENDE, RESSOURCEN- UND LÖSUNGSORIENTIERTE BEGLEITUNG BEI BEDRÄNGENDEN ANLIEGEN UND IN SCHWIERIGEN LEBENSPHASEN; PSYCHOTHERAPEUTISCHE INTERVENTIONEN: VERHALTENS- UND GESPRÄCHS-PSYCHOTHERAPIE, ANSÄTZE AUS DER PSYCHOTHERAPEUTISCHEN KOMPLEMENTÄR-MEDIZIN, ANGEWANDTE NEUROBIOLOGIE, BILATERALE HEMISPHÄREN-STIMULATION, FARBLICHT-STIMULATION. WEITERE ARBEITSSCHWERPUNKTE: MEDIATION UND SENSIBLES KONFLIKTMANAGEMENT. IN ALLEN ARBEITSFELDERN FINDET DIE PERSÖNLICHKEITSSTRUKTUR DER **HOCHSENSIBILITÄT** SORGFÄLTIGE BEACHTUNG. PERMANENTE FACHLICHE AKTUALISIERUNG UND VIELFÄLTIGE BERUFSERFAHRUNG AUCH AUSSERHALB DIESES SPEKTRUMS ERMÖGLICHEN EINEN LEICHTEN ZUGANG ZU KLIENTEN UND IHREN ANLIEGEN IN BERUF UND FAMILIE.

**DAS VORLIEGENDE PROGRAMM IST KEIN DIÄTKURS! ES IST EIN GANZHEITLICHES KONZEPT IM WORKSHOP-FORMAT. SORGSAM UND INDIVIDUELL BERÜCKSICHTIGT ES SOWOHL DIE VERURSACHENDEN ALS AUCH DIE AUFRICHT ERHALTENDEN FAKTOREN IHRER ESS-ATTACKEN. MIT ZUGEWANDTHEIT, MITGEFÜHL, EIN WENIG STRINGENZ UND DER ERFORDERLICHEN METHODEN-VIELFALT ERÖFFNET ES IHNEN NEUE PERSPEKTIVEN. SIE ERKENNEN DIE STÄRKEN IN IHREN VERMEINDLICHEN SCHWÄCHEN. SIE LERNEN, IHRE EIGENEN SCHUTZFAKTOREN ZU FÖRDERN. SCHRITT FÜR SCHRITT WIRD IHNEN KLAR, DASS SIE IHRE ESS-ATTACKEN JETZT NICHT MEHR BENÖTIGEN. SIE LEGEN SIE SELBSTSICHER AB WIE EIN SCHLABBERIGES T-SHIRT!**

**Evelyn Rittmeyer  
Privatpraxis**

Am Vogelgesang 1 • 65817 Eppstein-Bremthal  
Fest: 06198—58 56 960 • Mobil: 0172—850 17 21  
[praxis@evelynrittmeier.de](mailto:praxis@evelynrittmeier.de) • [mediation@evelynrittmeier.de](mailto:mediation@evelynrittmeier.de)  
[www.evelynrittmeier.de](http://www.evelynrittmeier.de)

# Ess-Attacken

## Durchbrechen Sie den Teufelskreis

mit diesem  
**12-Wochen-Programm:**

Hilfe zur Selbsthilfe für Menschen,  
die von Ess-Attacken überwältigt werden.  
Die sich aus 100 Gründen immer wieder  
überessen. Die unter dem Terror  
der Sorge um Gewicht und Figur stehen.  
Die sich endlich keine weitere Diät  
wünschen, *sondern Veränderung!*



**Evelyn Rittmeyer**

Coach, HP Psychotherapie, zertifizierte Mediatorin (univ.)



Institut für Seelische Gesundheit  
Gesundes Selbstvertrauen und  
Empathisches Konfliktverhalten



Ess-Problem??  
Ess-Störung??  
Subjektiver oder objektiver  
Ess-Anfall? Ess-Attacke?

- **Binge Eating Störung** (anfallsweiser Verzehr großer Mengen)
- **Night Eating Syndrom** (Nächtliche Ess-Anfälle)
- **Bulimia Nervosa** (Ess-Anfälle mit Erbrechen u.a.)
- **Gemischte Ess-Störungen** (z.B. atypische Bulimie)

## DEFINITIONEN

Wahrscheinlich kennen Sie diese Bezeichnungen. Die meisten Menschen, bei denen Ess-Anfälle auftreten, haben jedoch *keine* Ess-Störung! Die Anfälle kommen gelegentlich, schaden körperlich nicht und beeinträchtigen auch die Lebensqualität nicht weiter. Wenn Sie von Ess-Anfällen betroffen sind, und darin ein Problem sehen, dann haben Sie ein **Ess-Problem**. Für eine bedeutende Anzahl von Menschen stellen ihre Ess-Probleme jedoch auch eine Beeinträchtigung ihrer Gesundheit und ihrer Lebensqualität dar. Dann handelt es sich um eine **Ess-Störung! Dieser Workshop beschäftigt sich mit dem „Zuviel“ an Essen**, und das ist auch die ganz wesentliche Gemeinsamkeit der oben genannten Erscheinungsbilder.

## CHARAKTERISTIKEN

Das „Zuviel“ kann sehr unterschiedlich aussehen: Manche Menschen haben das *Gefühl*, zu viel zu essen, was aber objektiv nicht zutrifft. Solche subjektiven Ess-Anfälle sind nicht selten und können beachtlichen *Kummer* auslösen. Manche Menschen versuchen, das „Zuviel“ mit sehr rigiden, aber unzutraglichen Maßnahmen zu korrigieren (Betroffene wissen, wovon hier die Rede ist!). Das Körpergewicht und der BMI sind dabei nicht immer verlässliche Maßstäbe und Kriterien.

Dieses Programm entstand in Anlehnung an *Christopher G. Fairburn*, Leitfaden zur Behandlung von Essstörungen (Transdiagnostischer Ansatz / CBT-E): Schattauer 2012, Huber / Hogrefe 2013; punktuell unter Verwendung von *Heike Hinsén, Zytiglogge, 2010, Valerija Sipos, Ulrich Schweiger*: Kohlhammer 2012. Und mit meinem Handwerkzeug aus Coaching und Therapie.  
© Evelyn Rittmeyer 2014. Fotos: Netzwerk Ost-West / privat; Seerose: Eve Prädelt

Für Menschen, die mit so einem „ZUVIEL“ kämpfen, kann dieser Workshop die Chance zum Ausbruch aus einem fiesem Teufelskreis sein. Hierzu das Zitat einer Betroffenen:

*„Es fängt damit an, dass ich an das Essen denke, das ich mir vorenthalte, wenn ich auf Diät bin. Daraus wird schnell ein starkes Verlangen nach Essen. Anfangs ist es erleichternd und tröstlich zu essen, ich fühle mich richtig high. Aber dann kann ich nicht mehr aufhören und gerate regelrecht in Panik. Ich esse und esse wie verzweifelt, bis ich bis zur Schmerzgrenze vollgestopft bin. Danach fühle ich mich schuldig, ärgere mich über mich selbst und schäme mich sehr. Ich nehme mir fest vor, das „ZUVIEL“ unbedingt auszugleichen und meine Diät umso strenger anzuwenden. Kurz danach geht dann alles wieder von vorne los ...“*

## WIR SPRECHEN MENSCHEN AN, DIE UNTER IHREN ESS-ATTACKEN LEIDEN

Sehr oft stehen Ess-Attacken in engem Zusammenhang mit bestimmten Situationen oder Befindlichkeiten: Niedergeschlagenheit, Alleinsein, Kummer und Belastungen jeglicher Art. Manchmal finden die „Anfälle“ ausschließlich zu einer bestimmten Zeit (z.B. nachts) statt. Oft werden sie sehr sorgfältig geplant und in aller Heimlichkeit ausgeführt. Nicht selten werden dafür besondere Einkäufe getätigt, darunter vorzugsweise vieles, was sonst nicht verzehrt werden „darf“ - in häufig überraschenden Kombinationen.

Wenn Sie sich in diesen knappen Schilderungen wiederfinden, haben Sie sicher auch schon etliches unternommen, um sich selbst zu helfen. Manchmal funktioniert das. Manchmal nicht. Dann nehmen Sie bitte Hilfe von außen an. Dieser Workshop ist spezialisiert auf Ess-Attacken unterschiedlicher Art und legt u.a. großen Wert auf die Emotionsregulation, die offensichtlich bei allen Ess-Attacken aus der Balance geraten ist. Dazu zählt auch die manchmal in Terror ausgeartete Beziehung zu Waage und Spiegel! Wir ignorieren beides nicht, bringen es aber wieder in eine gesunde Relation.

## DAS THEMA IST NICHT NUR WEIBLICH!

Auch unter den Herren der Schöpfung gibt es selbstverständlich Betroffene. Wir nehmen bei der Zusammensetzung der Gruppen sorgfältig Rücksicht auf mögliche Empfindlichkeiten. Deshalb: Nur Mut!

Das Workshop-Format besagt, dass die Inhalte Erwartungen, Bedürfnisse und Mitwirkung der Teilnehmenden einbeziehen und flexibel darauf eingehen. Die Möglichkeit zum direkten Erfahrungsaustausch in der Kleingruppe (fünf bis max. acht Teilnehmende) unterstützt Eigenmotivation und Zuversicht. Die „Kernzeit“ besteht aus zwölf aufeinander folgenden wöchentlichen Doppelstunden. Jede Sitzung wird von reichhaltigem Material begleitet, sodass Sie nach Abschluss für Ihre spätere Nachlese und Weiterarbeit alle Themen zur Verfügung haben.

Die Schlusssitzung sechs Wochen nach Beendigung des eigentlichen Programms ist keine „Pflichtveranstaltung“ mehr, aber die Teilnahme ist sehr empfehlenswert.

Das Programm kann selbstverständlich auch unter vier Augen im 1:1 Format durchgeführt werden. Die konzentrierte Zweierformation kann die Effekte der Kleingruppe wirkungsvoll ersetzen und ergänzen.

Auf besonderen Wunsch können die zwölf Sitzungen auf mehrere halbe oder ganze Tage zusammengefasst werden. **Allerdings sollte dennoch die Gesamtdauer von drei Monaten nicht unterschritten werden, damit die Veränderung Zeit hat, sich ordentlich zu stabilisieren!**

In unserem anfänglichen Vier-Augen-Gespräch klären wir, ob dieses Programm — und in welchem Format — für Ihr persönliches Anliegen geeignet ist.

Die Gebühren für das gesamte Programm inkl. Material und Nachsorge betragen im Einzelsetting € 1.400 zuzgl. MwSt. Bei mehreren Teilnehmenden reduziert sich der Preis pro Person selbstverständlich, allerdings muss jede Veranstaltung in Abhängigkeit von Location und Anzahl der Teilnehmenden gesondert kalkuliert werden.

Einzelsettings finden in meiner Praxis statt, bei mehreren Teilnehmenden ist die Location flexibel (vorzugsweise Wiesbaden). Zur Klärung von Fragen, zur Vereinbarung eines Vier-Augen-Gesprächs oder zur Anmeldung rufen Sie mich einfach an oder schicken Sie eine Mail.

In laufender psychotherapeutischer Behandlung befindliche Interessenten sind gebeten, ihre Therapie zunächst abzuschließen oder zwecks Abstimmung einen Kontakt zu ihrem Arzt oder Therapeuten zu ermöglichen. Es obliegt Ihrer eigenen Verantwortung, ggf. von dort eine Unbedenklichkeitserklärung zur Teilnahme an diesem Programm zu erwirken.

**Wenn Du immer dasselbe machst, solltest Du nicht erwarten, dass etwas anderes passiert** (Albert Einstein)