

Themen in der Gruppentherapie

<p>Woher und Wohin</p>		<ul style="list-style-type: none"> - ein Panorama malen - „Über die Zukunft nachdenken“ - Einen Brief schreiben - Sich Ziele setzen
	<p>Was möchte ich am Essverhalten verändern?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Vorbereiten und planen (Situationskontrolle) - Verbote und Gewohnheiten - Genuss und Ernährung - Kontrolle?
<p>Mit Gefühlen umgehen können</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Emotionen verstehen - Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen - Emotionsregulation
	<p>Stressmanagement</p>	<ul style="list-style-type: none"> - gut mit sich selbst umgehen - Pausen und Ausgleich - Entspannungsmöglichkeiten
	<p>Im Kontakt mit anderen</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Nein sagen, Ja sagen - Bedürfnisse äussern - Mit anderen über die Essstörung sprechen
<p>Körperbild</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Was ist das „Körperbild“?: Sehen, fühlen, denken, tun - Körperbild und Selbstbild - Wie entsteht unser Schönheitsideal?
	<p>Selbstwert</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Was stärkt mich? - Selbstwert konkret aufbauen

Vorschläge für gemeinsame Aktivitäten an einzelnen Gruppenterminen:

- zusammen kochen und essen
- einen Film zusammen anschauen