

Selfapy eBook bei Bulimie und Binge-Eating-Störung

Selfapy bietet seit kurzem kostenlose eBooks mit psychotherapeutischen Übungen für verschiedene Indikationen an. Dazu zählen auch die Bulimie und die Binge-Eating-Störung.

Was ist Selfapy?

Um den niederschweligen Zugang zu psychotherapeutischer Hilfe zu vereinfachen, bietet Selfapy kostenlose Online-Kurse auf Rezept an. Ein Rezept kann von Ärzt*innen oder auch psychologischen Psychotherapeut*innen ausgestellt werden.

Die Online-Kurse wollen keinen Ersatz für eine Psychotherapie bieten, sondern eine Ergänzung oder die Überbrückung der Wartezeit auf einen Platz vereinfachen.

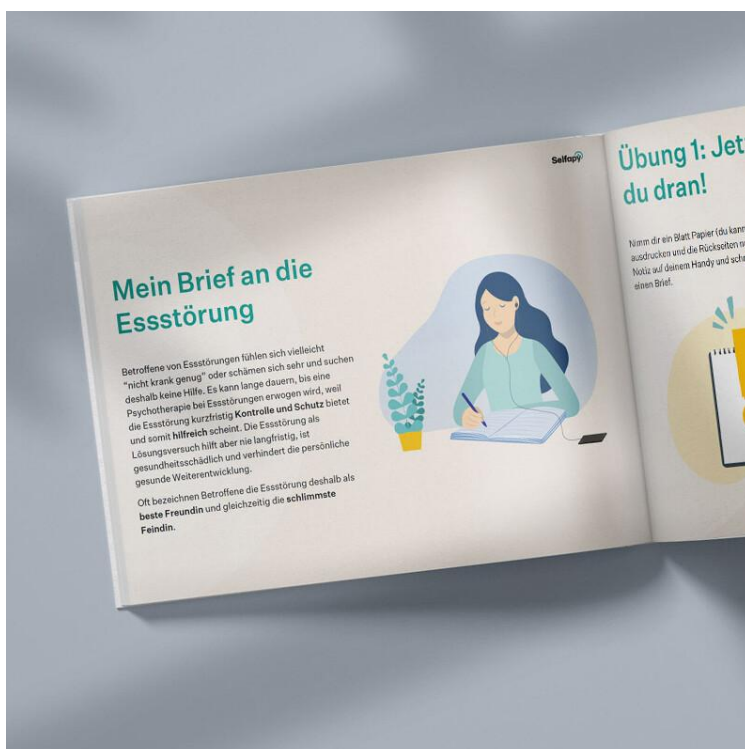
Was enthält das eBook?

Das eBook bei Bulimie und Binge-Eating-Störung ist sofort und kostenlos für jede Person verfügbar und überbrückt somit zum Beispiel auch die Zeit, bis ein Selfapy Online-Kurs verschrieben wurde.

Mit seinen verhaltenstherapeutischen Übungen ist das eBook sehr nahe am Geschehen einer ambulanten Psychotherapie orientiert und ermöglicht einen "Vorgeschmack".

Wie bekommt man das eBook?

1. Auf der Website von Selfapy unter <https://www.selfapy.com/ebook-bulimie-bingeeating> den Namen und die E-Mail-Adresse eintragen
2. E-Mail-Adresse bestätigen
3. Das eBook wird nach Bestätigung automatisch per E-Mail verschickt.



Selfapy

Schlechte Freundin, gute Feindin.

Stressfrei essen lernen.

Psychotherapeutische Übungen
für Zuhause bei Bulimie &
Binge-Eating-Störung





Hallo Du!

**Willkommen im Selfapy-E-Book.
Schön, dass du da bist.**

Egal, ob du eine diagnostizierte Essstörung hast, eine nahestehende Person unterstützen oder nur mal schauen möchtest – in diesem E-Book findest du Psychotherapie-Übungen und Wissensinhalte, die bei Bulimie und Binge-Eating-Störung hilfreich sein können.

Bitte beachte auch unsere Hinweise auf der letzten Seite.

Und nun: Komm mit auf den Weg zu einem selbstbestimmten Ich.



Ressourcen ABC

In dieser Übung geht es um deine persönlichen Rücklagen, also deine Stärken und Ressourcen. Das können Eigenschaften, Aktivitäten, Personen, ein Garten, Musik, Geld etc. sein. Kurz: **Alles, was dich positiv bestärkt**, kann eine **Ressource** sein.

Jeder Buchstabe steht in dieser Übung für eine Ressource. Los geht's!

Innere Ressourcen

Eigene Fähigkeiten, Visionen oder Träume, Ziele, Interessen und Einstellungen

Äußere Ressourcen

Umstände o. Personen, die sich positiv auf Dein Leben auswirken



STRESSOREN

Leistungsforderung, zu viel Arbeit, soziale Konflikte

STRESSVERSTÄRKER

Ungeduld und Perfektionismus

STRESSREAKTION

Erschöpfung und Krankheit



Übung 1: Stress

Damit du es schaffst, deine Aufgaben im Alltag zu bewältigen, ohne in Stress zu geraten, wollen wir dir eine Zeitmanagement-Technik vorstellen: das **Eisenhower-Prinzip**. Diese Technik soll dir helfen, Prioritäten zu setzen und deine anstehenden Aufgaben so zeitsparend wie möglich zu erledigen.

Die Grundidee ist relativ einfach: Alle Aufgaben, die man zu bewältigen hat, werden anhand der Kategorien **Wichtigkeit** und **Dringlichkeit** in die so entstehenden vier Kategorien eingeordnet:

- 1 wichtig und dringend
- 2 wichtig und nicht dringend