

Ritter · Stangier



Wenn das Spiegelbild zur Qual wird

Ein Ratgeber zur
Körperdysmorphen Störung

HOGREFE





Ritter · Stangier



Wenn das Spiegelbild zur Qual wird

Ein Ratgeber zur
Körperdysmorphen Störung

HOGREFE



Wenn das Spiegelbild zur Qual wird

**Ratgeber zur Reihe Fortschritte der
Psychotherapie**

Band 21

Wenn das Spiegelbild zur Qual wird

von Dipl.-Psych. Viktoria Ritter und Prof. Dr. Ulrich
Stangier

Herausgeber der Reihe:

Prof. Dr. Dietmar Schulte, Prof. Dr. Kurt Hahlweg,

Prof. Dr. Jürgen Margraf, Prof. Dr. Dieter Vaitl

Begründer der Reihe:

Dietmar Schulte, Klaus Grawe, Kurt Hahlweg, Dieter
Vaitl

Wenn das Spiegelbild zur Qual wird

Ein Ratgeber zur
Körperdysmorphen Störung

von Viktoria Ritter
und Ulrich Stangier

HOGREFE



GÖTTINGEN · BERN · WIEN · PARIS · OXFORD · PRAG · TORONTO
CAMBRIDGE, MA · AMSTERDAM · KOPENHAGEN · STOCKHOLM

Dipl.-Psych. Viktoria Ritter, geb. 1978. 1996–2005 Studium der Psychologie in Jena. Seit 2006 Weiterbildung zur Psychologischen Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie). 2006 Psychologin im Praktikum in der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik, Helios-Klinikum Erfurt. 2007 Wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Psychologie der Universität Jena und seit März 2008 Wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Psychologie der Universität Frankfurt.

Prof. Dr. Ulrich Stangier, geb. 1958. 1978–1984 Studium der Psychologie in Marburg. 1987 Promotion. 1999 Approbation zum Psychologischen Psychotherapeuten (Verhaltenstherapie). 1999 Habilitation. 1999–2004 Hochschuldozentur am Institut für Psychologie der Universität Frankfurt. 2004–2007 Professor für Klinisch-Psychologische Intervention am Institut für Psychologie der Universität Jena. Seit 2008 Professor für Klinische Psychologie und Psychotherapie am Institut für Psychologie der Universität Frankfurt.

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat für die Wiedergabe aller in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen etc.) mit Autoren bzw. Herausgebern große Mühe darauf verwandt, diese Angaben genau entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abzdrukken. Trotz sorgfältiger Manuskriptherstellung und Korrektur des Satzes können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

© 2010 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
Göttingen • Bern • Wien • Paris • Oxford • Prag • Toronto
Cambridge, MA • Amsterdam • Kopenhagen • Stockholm
Rohnsweg 25, 37085 Göttingen

<http://www.hogrefe.de>

Aktuelle Informationen • Weitere Titel zum Thema • Ergänzende Materialien

Copyright-Hinweis:

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und aller dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert

werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten. Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

Umschlagabbildung: © Michael Kempf – Fotolia.com

Illustrationen: Gilla Rost, Essen

Format: EPUB

Konvertierung: Brockhaus/Commission

EPUB-ISBN: 978-3-8444-2181-1

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

1 Körperdysmorphie Störung - was ist das?

1.1 Körperdysmorphie Störung - woher stammt der Begriff?

1.2 Woran erkennt man eine Körperdysmorphie Störung?

1.3 Was sind die charakteristischen Symptome einer Körperdysmorphen Störung?

1.3.1 Verhaltenssymptome: Kontrollieren, Verbergen, Vermeiden

1.3.2 Fixierung auf dermatologische und kosmetisch/plastischchirurgische Behandlungen

1.3.3 Emotionale Symptome: Scham, Ekel, Depression, Angst etc

1.3.4 Gedanken und Überzeugungen, wenn man unter einer Körperdysmorphen Störung leidet

1.4 Wie verbreitet ist die Körperdysmorphie Störung?

1.5 Wie ist der zeitliche Verlauf der Körperdysmorphen Störung?

1.6 Wodurch unterscheidet sich die Körperdysmorphie Störung von anderen psychischen Störungen?

2 Wie entsteht die Körperdysmorphie Störung?

2.1 Risikofaktoren, die die Entstehung einer Körperdysmorphen Störung begünstigen

2.2 Fehlerhafte Wahrnehmung und Bewertung des Aussehens

2.3 Übermäßige Sensibilität für Ästhetik

2.4 Biologische Einflüsse

3 Was kann man gegen eine Körperdysmorphie Störung tun?

- 3.1 Kognitiv-verhaltenstherapeutische Behandlung
 - 3.1.1 Aufrechterhaltende Prozesse: Zusammenhänge entdecken und verstehen
 - 3.1.2 Die eigenen aufrechterhaltenden Prozesse herausfinden
 - 3.1.3 Eine Angsthierarchie entwickeln
 - 3.1.4 Sich mit vermiedenen Situationen konfrontieren
 - 3.1.5 Unterlassen problematischer Verhaltensweisen
 - 3.1.6 Negativen Gedanken und Überzeugungen auf die Spur kommen
 - 3.1.7 Neue Werte entdecken
 - 3.1.8 Rückfällen entgegenwirken
- 3.2 Medikamentöse Behandlung
 - 3.2.1 Kognitive Verhaltenstherapie oder medikamentöse Behandlung?

4 Fallbeispiel: Die Körperdysmorphie Störung und ihre Behandlung

5 Was Sie als Angehöriger tun können

Anhang

Literaturempfehlungen

Web-Adressen

Kontaktadressen

Arbeitsblätter

Vorwort

Jeder ist irgendwann einmal unzufrieden mit einem Aspekt seiner äußeren Erscheinung. Wenn die Sorge um einen Makel im Aussehen jedoch so groß ist, dass sie den gesamten Lebensalltag bestimmt und mit erheblichen seelischen Belastungen und Einschränkungen einhergeht, kann von einer *Körperdysmorphen Störung* gesprochen werden.

Die Störung kennzeichnet die exzessive Beschäftigung mit einem eingebildeten oder allenfalls minimal erkennbaren Makel in der äußeren Erscheinung. Dieser wird als hässlich oder entstellend angesehen. Die beständige Sorge und Beschäftigung mit dem *vermeintlichen Makel* beeinflusst maßgeblich Denken, Fühlen und Handeln.

Dieses Buch möchte Sie über Krankheitsbild, Symptome, Verlauf, Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten der Körperdysmorphen Störung informieren. Wir hoffen sehr, dass der vorliegende Ratgeber Ihnen hilft, die Krankheit besser zu verstehen, neue Perspektiven für den Umgang mit der Erkrankung zu entdecken und - vor allem einen Weg aus dem Sie einschränkenden Lebensrhythmus zu finden. Wagen Sie den Schritt hinaus ins Unbekannte! Finden Sie den Mut, die alten Ufer zu verlassen und zu neuen vorzudringen!

Frankfurt, im Januar 2010

V. Ritter und
U. Stangier