

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
1 Körperdysmorphie Störung – was ist das?	9
1.1 Körperdysmorphie Störung – woher stammt der Begriff?	11
1.2 Woran erkennt man eine Körperdysmorphie Störung?	13
1.3 Was sind die charakteristischen Symptome einer Körperdysmorphie Störung?	16
1.3.1 Verhaltenssymptome: Kontrollieren, Verbergen, Vermeiden ..	16
1.3.2 Fixierung auf dermatologische und kosmetisch/plastisch-chirurgische Behandlungen	21
1.3.3 Emotionale Symptome: Scham, Ekel, Depression, Angst etc. ..	23
1.3.4 Gedanken und Überzeugungen, wenn man unter einer Körperdysmorphie Störung leidet	26
1.4 Wie verbreitet ist die Körperdysmorphie Störung?	29
1.5 Wie ist der zeitliche Verlauf der Körperdysmorphie Störung?	30
1.6 Wodurch unterscheidet sich die Körperdysmorphie Störung von anderen psychischen Störungen?	31
2 Wie entsteht die Körperdysmorphie Störung?	33
2.1 Risikofaktoren, die die Entstehung einer Körperdysmorphie Störung begünstigen	33
2.2 Fehlerhafte Wahrnehmung und Bewertung des Aussehens ...	36
2.3 Übermäßige Sensibilität für Ästhetik	38
2.4 Biologische Einflüsse	39
3 Was kann man gegen eine Körperdysmorphie Störung tun?	43
3.1 Kognitiv-verhaltenstherapeutische Behandlung	45
3.1.1 Aufrechterhaltende Prozesse: Zusammenhänge entdecken und verstehen	46
3.1.2 Die eigenen aufrechterhaltenden Prozesse herausfinden	48
3.1.3 Eine Angsthierarchie entwickeln	51
3.1.4 Sich mit vermiedenen Situationen konfrontieren	53

3.1.5	Unterlassen problematischer Verhaltensweisen	55
3.1.6	Negativen Gedanken und Überzeugungen auf die Spur kommen	57
3.1.7	Neue Werte entdecken	58
3.1.8	Rückfällen entgegenwirken	60
3.2	Medikamentöse Behandlung	62
3.2.1	Kognitive Verhaltenstherapie oder medikamentöse Behandlung?	64
4	Fallbeispiel: Die Körperdysmorphie Störung und ihre Behandlung	65
5	Was Sie als Angehöriger tun können	70
	Anhang	73
	Literaturempfehlungen	73
	Web-Adressen	73
	Kontaktadressen	74
	Arbeitsblätter	77

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