



Sehr geehrte Patientin,  
sehr geehrter Patient,

Sie haben die Empfehlung für die Teilnahme an der **IMPULS-Gruppe für PatientInnen mit Binge-Eating-Störung** im Rahmen unserer Institutsambulanz erhalten.

### **Inhalte**

Die Sitzungen widmen sich folgenden Themen:

#### **Sitzung 1**

- Einführung in die Gruppe und das Störungsbild der Binge-Eating-Störung

#### **Sitzung 2**

- Differenzierung zwischen Stimulus- und Reaktionskontrolle, Aushalten von Verlangen bei Nahrungskonfrontation, Selbstbeobachtung und Verhaltensanalysen

#### **Sitzung 3**

- Motivationsreflexion, Impulsivität: Definition, Hauptwirkfaktoren, persönliches Erleben, Zusammenhang mit Binge-Eating

#### **Sitzung 4**

- Persönliche Risikosituationen und -faktoren, persönliche Kontrollstrategien

#### **Sitzung 5**

- Konkretisierung und Ausarbeitung von Behandlungszielen, Konsequenzen von Essanfällen

#### **Sitzung 6**

- Ressourcen-ABC, Typische Situationen eines Essanfalls, persönliche Risikosituationen und Kontrollstrategien aus dem Ressourcen-ABC

#### **Sitzung 7**

- Emotionen und Essanfälle

#### **Sitzung 8**

- Selbstwert und Körperbild, Entstehung von Selbstbewertung, Überzeugungen und Glaubenssätze

#### **Sitzung 9**

- Nahrungskonfrontation mit Reaktionskontrolle

#### **Sitzung 10**

- Reflexion und Abschluss, der „faire Blick“, Raum für Feedback und abschließende Fragen

### **Organisatorisches**

Die Teilnahme an der IMPULS-Gruppe ist nur komplett für alle 10 Termine möglich. Die Gruppe findet in einem zweiwöchigen Rhythmus **in Präsenz in unserer Psychosomatischen Ambulanz** statt. Aus organisatorischen Gründen kann es auch zu einer Termin- oder

inhaltlichen Änderung kommen. Auch eine erneute Teilnahme an der Gruppe ist möglich.

Ihr Bezugstherapeut hat Sie auf die Warteliste gesetzt. Die Gruppentherapeut\*innen melden sich zum neuen Rekrutierungsstart bei Ihnen und nennen Ihnen dann den für Sie gültigen Aufnahmetermin.

Sollten Sie bis zum Aufnahmetermin bereits einen ambulanten Psychotherapieplatz bekommen haben, melden Sie sich baldmöglichst in der Psychosomatischen Ambulanz. Dann besprechen wir, ob eine zusätzliche Teilnahme an der edukativen Schmerzgruppe sinnvoll ist.

### Wegbeschreibung

Psychosomatische Ambulanz  
Kliniken Tal  
Gebäude 365, Ebene 1 rechts  
Osianderstr. 5  
72076 Tübingen



Für Fragen zur IMPULS-Gruppe sind die Gruppentherapeut\*innen telefonisch oder per E-Mail über die Psychosomatische Ambulanz für Sie erreichbar (Tel. 07071-2986719 oder E-Mail [psychosomatik@med.uni-tuebingen.de](mailto:psychosomatik@med.uni-tuebingen.de) ).

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Team der Psychosomatischen Ambulanz