

# Inhalt

## Einführung 7

1. Hungrig sein ist wie verliebt sein –  
wenn du es nicht spürst, bist du es auch nicht 10
2. Entscheide, was du essen willst  
und dann iß – auch den Kuchen 24
3. Achtloses Essen:  
Wenn ich nicht sitze, zählt es nicht... 44
4. Mit dem Essen aufhören:  
Genug ist genug 60
5. Eßanfälle:  
Genug ist nicht genug 75
6. Am Familientisch:  
Die Sünden der Eltern 87
7. Essen in Gesellschaft:  
Im Restaurant, auf Parties und im Urlaub 105
8. Körpertraining und die Waage 118

9. Wünschen:  
Was du dir selbst nicht zugestehst,  
kannst du auch nicht verlieren 126
10. Vom Haben 133
11. Urteil und Bewußtheit:  
Gefangene Vögel singen nicht 145
12. Selbstvertrauen 158
13. Umwirb dich,  
freunde dich mit dir an, verzeihe dir 167
14. Schmerz:  
«Das Leben ist schwer,  
und dann stirbst du» 190
15. Sexualität:  
«Männer gehen mit Sex um  
wie Frauen mit Nahrung» 199
16. Sucht 211
17. Ergebnis:  
Durch dick und dünn 219