

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