

<b>EINLEITUNG</b> . . . . .	8
Zum Gebrauch dieses Buches . . . . .	9
Tagebuch führen . . . . .	9

## **TEIL 1**

<b>KAPITEL 1: DIE TIEFEREN URSACHEN DES PROBLEMS</b>	13
Die Frau in der Rolle der Nährenden . . . . .	15
Wir sind unserem Körper entfremdet . . . . .	17
Essen ist für andere da . . . . .	18
Anmerkung zur Magersucht . . . . .	20

<b>KAPITEL 2: SCHLANKHEIT: DER NEUE ABGOTT?</b> . . . .	22
---	----

<b>KAPITEL 3: BEWUSST ESSEN</b> . . . . .	28
Was ist Eßsucht . . . . .	28
Das Ziel . . . . .	31
Die ersten Schritte . . . . .	32
Identifiziere deinen Hunger . . . . .	33
Dein Recht auf Essen . . . . .	34
Selbstvertrauen gewinnen . . . . .	34
Immer nur ein Schritt auf einmal . . . . .	36
Von der Lockerung zur Bewußtheit . . . . .	37
Beobachte in allen Einzelheiten . . . . .	38
Aus dem Teufelskreis der Freßanfälle ausbrechen . . . . .	42
Wie du aufhören kannst, wenn du satt bist . . . . .	44
Essen übrig lassen . . . . .	47
Traue dich, nicht zu essen, wenn du keinen Hunger hast . . . .	49
Theorie und Praxis . . . . .	50

<b>KAPITEL 4: ESSVERHALTEN UND EMOTIONALER HUNGER</b>	<b>54</b>
Engagement	54
Abgrenzung	56
Neuen Gefühlen offen gegenüberstehen	57
Emotionale Vorgänge aushalten	60
Gefühle lassen sich durch Essen nicht beseitigen	63
Gefühlen Raum geben	64
Wie kommt es zu Freßanfällen?	64
Gefühle kann man ausleben – aber nicht lösen	67
 <b>KAPITEL 5: KÖRPER-BILD</b>	 <b>69</b>
Wie ihr zu einem positiveren Selbstbild gelangen könnt	69
Der Tagesbeginn	72
Die Angst vor dem idealen Körperumfang	73
Im Hier und Jetzt leben	77
Schwangerschaft und Muttersein	79
 <b>KAPITEL 6: WIE IHR EUREM PROBLEM AUF DEN GRUND GEHEN KÖNNT</b>	 <b>84</b>
Sich selbst helfen	84
Co-Counselling: ein Weg, zuhören und sprechen zu lernen	87
Gefühle und Abwehrmechanismen zulassen	89
Die Entstehung von Abwehrmechanismen	90
Die Arbeit in der Gruppe	93
Hilfreiche Fragen	109
Nachspielen problematischer Situationen	112
Das Beschließen einer Gruppensitzung	113
Ganztägige Gruppentreffen	114
Die Übungswahl: Sich als die eigene Mutter verkleiden	115
Die Chinarestaurant-Übung	118
Körperbildübungen	120
Gefühle betrachten	122
Gefühle und Weiblichkeit	125

Der Umgang mit „problematischen“ Gruppenmitgliedern . . .	128
Intensives Erleben und Gelangweiltsein . . . . .	133
Geborgenheit herstellen . . . . .	137

## **KAPITEL 7: AUFBAU EINER SELBSTHILFEGRUPPE**

<b>FÜR ESS-SÜCHTIGE . . . . .</b>	<b>140</b>
Die Gründung . . . . .	140
Die Wahl des Treffpunkts . . . . .	143
Die Strukturierung der ersten Sitzungen . . . . .	144
Wenn Frauen aus der Gruppe ausscheiden wollen . . . . .	149
Geschlossene und offene Gruppen . . . . .	150
Was die Gruppe von euch fordert . . . . .	152

## **TEIL 2:**

<b>PSYCHOLOGISCHE ÜBUNGEN . . . . .</b>	<b>153</b>
Zum Gebrauch der Übungen . . . . .	155
Die ideale Küche . . . . .	158
Wie du einen Freßanfall unterbrechen kannst . . . . .	162
Bewußter essen . . . . .	164
Gefühle ausdrücken . . . . .	166
Gefühlen nachgehen . . . . .	168
Dick/Schlanksein . . . . .	170
Spiegelübung . . . . .	173
Problematische Körperpartien . . . . .	176
Am Familientisch . . . . .	179
Das chinesische Essen . . . . .	182
Im Supermarkt . . . . .	185
Essenstabelle . . . . .	188

<b>ZUR WEITEREN LEKTÜRE . . . . .</b>	<b>190</b>
---------------------------------------	------------