

EINLEITUNG	8
Zum Gebrauch dieses Buches	9
Tagebuch führen	9
TEIL 1	
KAPITEL 1: DIE TIEFEREN URSACHEN DES PROBLEMS	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
KAPITEL 2: SCHLANKHEIT: DER NEUE ABGOTT?	22
KAPITEL 3: BEWUSST ESSEN	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
Trau dich, nicht zu essen, wenn du keinen Hunger hast	49
Theorie und Praxis	50

KAPITEL 4: ESSVERHALTEN UND EMOTIONALER HUNGER	54
Engagement	54
Abgrenzung	56
Neuen Gefühlen offen gegenüberstehen	57
Emotionale Vorgänge aushalten	60
Gefühle lassen sich durch Essen nicht beseitigen	63
Gefühlens Raum geben	64
Wie kommt es zu Freßanfällen?	64
Gefühle kann man ausleben – aber nicht lösen	67
KAPITEL 5: KÖRPER-BILD	69
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
KAPITEL 6: WIE IHR EUREM PROBLEM AUF DEN GRUND GEHEN KÖNNT	84
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

FÜR ESS-SÜCHTIGE	140
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:

PSYCHOLOGISCHE ÜBUNGEN	153
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 Familiertisch	179
Das chinesische Essen	182
Im Supermarkt	185
Essenstabelle	188
ZUR WEITEREN LEKTÜRE	190