

Inhalt

Vorwort: Ein Stück Sicherheit	8
Vorurteile und Klischees	9
Ursachen und Hintergründe	10
Trauma und Familie	11
Heilung und Hoffnung	12
Über dieses Buch	13
1. Wenn die Seele hungert: Meine Geschichte	16
Eine ganz normale Kindheit	17
Süße Verführung	20
Die Angst vor dem Scheitern	23
Ab heute Diät	25
Du kannst mich Ana nennen	28
Knallharte Regeln	31
Seht mich verschwinden	33
Kontrollverlust	35
Leben oder sterben?	38
Das Schlimmste ist geschafft, oder?	41
Alte und verdrängte Gefühle	44
2. Quälende Zweifel: Ist mein Kind essgestört?	46
Zahlen und Fakten	47
Ursachen und Auslöser	49
Richtig essen?	51
Falsch essen?	55
Umgang mit Symptomen	60
Eindeutige Diagnosen	63
Magersucht	65
Bulimie	69
Binge Eating	71
In aller Heimlichkeit	73
3. Der stille Schrei der Seele: Die Krankheit verstehen	75
Bin ich gut genug?	76
Flucht in Parallelwelten	81
Bin ich zu dick?	88

Weibliches und Männliches	94
Traumata	97
Glaubenssätze	103
Überwältigende Gefühle	108
 4. Das System Familie: Auf der Suche nach den Wurzeln ...	115
Wachstum statt Fehlersuche	116
Emotionale Balance	118
Perfektionismus und Leistungsdruck	123
Grenzen und Abgrenzungen	125
Im Schatten – das Geschwisterkind	129
Reden oder schweigen?	134
 5. Wege zur Heilung: Gemeinsam als Familie helfen	140
Was jetzt? Klinik oder ambulant?	141
Warum der BMI Bullshit ist	146
Erkenntnis ist der erste Schritt	150
Hilfe annehmen	153
Einfach wieder essen	156
Healing Hunger	163
Was zu Hause hilft	170
Mein Körper, mein Freund	183
Selbstregulation	189
Stillstand und Rückschläge	192
 Schlusswort: Gibt es eine vollständige Heilung?	199
 Danksagung	202
 Anhang	
Literaturhinweise und Quellen	204
Über die Autorin	205
Anlaufstellen für Betroffene und Angehörige	206
Impressum	208