

Inhalt

Der Schlüssel zu Veränderungen	6
Einleitung	7
Wie es funktioniert, Beginn 1. Zyklus	9
Unterstützende Ratschläge	11
»alternative Speisekarte«	12
mentale (geistige) Diätregeln	16
Was habe ich aus dem 1. Zyklus gelernt	18
Beginn 2. Zyklus	21
Gefühle, bei denen Heißhunger aufkommt	22
Was habe ich aus dem 2. Zyklus gelernt	24
Beginn 3. Zyklus	26
Machen Sie sich selbst eine Freude	27
Die wichtigsten persönlichen Werte	28
Idealgewicht = Wohlfühlgewicht	36
Anmerkungen zum Thema Klar-Traum	37
Literaturliste	40