

Vorwort von Peter-Arthur Straubinger	9
---	----------

Nimm dieses Buch wie eine gute Freundin zur Hand!	12
--	-----------

sattgeliebt & sattgegessen	19
---	-----------

sattgeliebt.....	19
------------------	----

<i>Lächeln verschenken</i>	25
----------------------------------	----

sattgegessen.....	27
-------------------	----

Wunschgewicht, Idealgewicht, Mehrgewicht, Übergewicht.....	35
---	----

Perfektionsstreben.....	37
-------------------------	----

Essen – mehr als biologische Notwendigkeit	40
---	-----------

Ich esse gern	40
---------------------	----

Zu viel des Guten	41
-------------------------	----

Unsere Beziehung zum Essen ist von seiner ständigen Verfügbarkeit geprägt.....	43
---	----

Chillzone Feierabend – Afterwork-Kulinarik als wohlverdiente Belohnung	46
---	----

Von der Genießerin zum Genussjunkie.....	48
--	----

Körperlicher Hunger und seine Signale	53
---	----

Hunger, Gusto oder Appetit?	54
-----------------------------------	----

Mit allen Sinnen	57
------------------------	----

<i>Körperlichen Hunger bewusst wahrnehmen</i>	59
---	----

Intervallfasten, Esspausen und die Kunst der Regeneration 62

Magie der Autophagie 65

Fastenvorhaben – Wunsch und Realität 68

Wenn Gefühle hungrig machen – Emotionaler Hunger 73

Warum ich esse, wenn ich esse 75

Bewusstmachen von Essensgründen 78

Inneres Kind, Erwachsenen-Ich und Transaktionsanalyse 81

Die Transaktionsanalyse 82

Erwachsene:r, übernimm Regie! 84

Qualitäten des Erwachsenen-Ich weiterentwickeln 90

Erwachsenen-Ich-Qualitäten einladen 92

Erwachsen, selbstbestimmt und verantwortungsvoll 93

Das innere Kind – satt und hungrig, traurig und froh 94

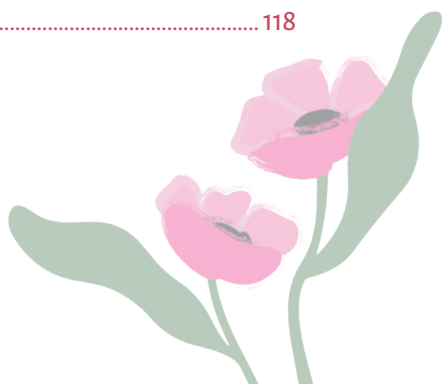
Gefühle 99

Gefühle fühlen 104

Die inneren Kritiker 110

Es ist zu viel! Bremsen innerer Kritiker und Antreiber 113

Zehn Wichtigkeiten 118



Auf meiner Lebensbühne ist was los! – Chillfee, Erlauber & Co..... 122

Die Couch ist mein Königreich –	
Chillfee und Couch-Potato	123
Der innere Gesundheitsminister	124
Bewegungsanimateur und Motivationscoach gesucht!	125
Der Erlauber	126

Auf dem Weg zur Veränderung – Umgestalten von Glaubenssätzen 128

Innere Ressourcen erinnern und einladen	132
Personifizieren von Qualitäten.....	133
Die weise Alte, die Mentorin	133
Spirituelle Kräfte und das göttliche innere Kind	134
Ein Wohlfühlort als Ressource	136
<i>Der persönliche Wohlfühlort außen und innen</i>	<i>137</i>
<i>Das Außen bewusst wahrnehmen</i>	<i>143</i>

Liebevoll an Liebenswert – Zusammenspiel Erwachsenen-Ich und inneres Kind 144

Herzwärts – der innere Dialog..... 146

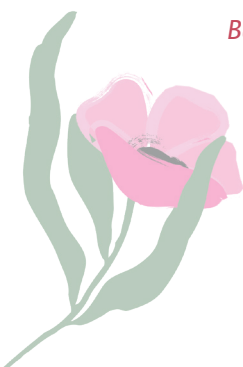
Rendezvous mit mir – mit Stift und Papier durch Innenwelten	147
<i>Schreibgeschenk – Liebesbrief an das innere Kind</i>	<i>147</i>

Hallo du! – Erwachsenen-Ich und inneres Kind im Dialog	149
Inneres Kind und Erwachsene – kurzer Dialog	150
Inneres Kind und Erwachsene – langer Dialog zu arbeitsreichen Tagen	151
Inneres Kind und Pseudo-Erwachsene	154

Innere-Kind-Reise am Stamm eines Baumes	156
<i>Lieblingsübung – mich anheimgeben</i>	160
Liebevoll auf die persönliche Essgeschichte schauen	164
Positive Zuschreibungen beim Thema Essgewohnheiten	167
<i>Körper fühlen</i>	169

Selbstfürsorge – das innere Zuhause pflegen..... 172

Ich bin stark und bedürftig – Selbstmitgefühl und Selbstannahme	180
Selbstliebe, Herzöffnung für sich selbst	187
Das große Mach-ich, das kleine Nichts und die federleichte Inspiration	194
Stille	198
<i>Stille</i>	198
Lieben ist ein Tunwort	199
Versöhnungsbereitschaft und Friedfertigkeit	200
Herzensmeditation	203
<i>Herzensmeditation</i>	203
Mein Körper, mein Alter, mein Jetzt	206
Selbstfürsorge – Selbstverantwortung und Selbstwirksamkeit	207
Bedürfnisse als Wegweisungen	210
<i>Bedürfnisstufen im Alltag</i>	211



Freudequellen und Energietankstellen	217
Was nährt uns jenseits von Kalorien?	220
<i>Meinen Ressourcenkoffer füllen.....</i>	<i>222</i>
Herzensnahrung Fasten & Tanzen	223

Intuitives Intervallfasten – gelebte Selbstfürsorge..... 227

Esspausen sind ein natürliches Essverhalten	227
Esspausen und mögliche Rhythmen.....	232
So gelingen Esspausen.....	239

Freudvoll fasten, freudvoll essen..... 251

Inspirationen für genießerisches Sattessen	252
Ernährungstipps für ein gesundes Leben	254
Sattgegessen? – Die Kunst der Nachbetrachtung	255

Dankbarkeit..... 256

Über die Autorin	263
Literaturverzeichnis	264

