

Inhaltsverzeichnis

Die Zwölf Schritte – Fassung für Eßsüchtige	5
Vorwort des Autors zur deutschen Ausgabe	6
Einführung des Autors	7
Meine Lebensgeschichte	16
Erster Schritt	30
Zweiter Schritt	43
Dritter Schritt	52
Vierter Schritt	63
Fünfter Schritt	71
Sechster Schritt	77
Siebter Schritt	84
Achter und Neunter Schritt	93
Zehnter Schritt	102
Elfter Schritt	106
Zwölfter Schritt	117
Warum Diäten nutzlos sind	129
Abstinenz	141
Sponsorschaft	150
Vertrauen	161
Worte sind nicht alles	173
Suchtverlagerung	178
Wut	188
Angst und Depression	194
Geld	205
Beziehungen	213
Genesung	223
Schlank und gesund ist nicht dasselbe	234
Empfehlungen aus dem 12&12 Verlag	247
Hilfreiche Adressen	255

1999 A 4764

Deutsche Bibliothek
Frankfurt am Main