

Inhaltsverzeichnis

Danksagung	5
Geleitwort	9
Einleitung	11
1 Essverhalten normalisieren	15
1.1 Magersucht	15
1.2 Essanfälle	22
2 Ursachen der Essstörung ergründen	31
2.1 Die Essstörung – ein Ausdruck für Konflikte	31
2.2 Vergleichen und Verglichenwerden	35
2.3 Selbstabwertende Gedanken und hindernde Glaubenssätze	36
2.4 Entscheidungen treffen	37
2.5 Umgang mit Gefühlen	39
2.6 Perfektionismus und Schwarz-Weiß-Denken	42
2.7 Beziehungsmuster	44
2.8 Zeit mit sich selbst verbringen	47
2.9 Umgang mit Ängsten	49
2.10 Der Körper erinnert sich – Umgang mit Traumata	51
3 Art der Beziehung zum eigenen Körper erkennen, Akzeptanz und Selbstliebe üben	55
4 Visionen entwickeln und Träume verwirklichen	59
5 Ein Wort an die Eltern	61

6	Begleitete Selbsthilfegruppe	67
6.1	Unterstützung finden bei ebenfalls Betroffenen	67
6.2	Beiträge aus meiner begleiteten Selbsthilfegruppe	68
7	Erfahrungsberichte	85
7.1	Betroffene Frauen	85
7.2	Betroffene Männer	162
7.3	Soziales Umfeld	172
Anhang		189
	Diagnostische Kriterien für Anorexie, Bulimie und Binge Eating Disorder	189
	Frühwarnzeichen	191
	Tipps zum Ansprechen	193
	Körperliche Folgen	194
Literatur		197
Weiterführende Literatur		197
Die Autorin		199
Sachwortverzeichnis		201