

INHALT

Einführung	9
1 Wie sind wir bloß in diesem Schlamassel gelandet?	22
2 Wie Essgewohnheiten entstehen	33
3 Warum Diäten (und Messen) nicht funktionieren	60
DIE 21-TAGE-CHALLENGE	81
TEIL 1	
GEWOHNHEITSSCHLEIFEN KLAR ERFASSEN	
TAGE 1–5	83
4 Tag 1: Herzlich willkommen zu Ihrer 21-Tage-Challenge	86
5 Tag 2: Bestimmen Sie Ihren Ausgangspunkt	93
6 Tag 3: Arbeiten Sie Ihre Essgewohnheits-Schleifen aus ..	97
7 Tag 4: Die Weisheit Ihres Körpers	105
8 Tag 5: Den Drang erkennen – Hunger oder etwas anderes?	112
TEIL 2	
MIT BEWUSSTER WAHRNEHMUNG GEWOHNHEITS- SCHLEIFEN DURCHBRECHEN	
TAGE 6–16	125
9 Tag 6: Die Macht der Aufmerksamkeit	129
10 Tag 7: Achtsames Essen	138
11 Tag 8: Verbinden Sie sich wieder mit Ihrem Körper	152
12 Tag 9: Lernen Sie Ihr Genussplateau kennen	162

13 Tag 10: Das Gelüste-Tool (Teil 1)	169
14 Tag 11: Legen Sie Ihre Ernüchterungsdatenbank an	182
15 Tag 12: Rückblicke: Zurückschauen, um vorwärts zu kommen	191
16 Tag 13: Das Gelüste-Tool (Teil 2)	199
17 Tag 14: RAIN – Das Gelüste-Monster im Regen stehen lassen	207
18 Tag 15: Inneres Notieren	222
19 Tag 16: Entlassen Sie Ihre Kommission	234

TEIL 3

A BIGGER BETTER OFFER – EIN NOCH TOLLERES ANGEBOT:

TAGE 17–21	245
20 Tag 17: Ungezwungene Entscheidungsfreiheit	252
21 Tag 18: Die Beziehung zwischen Essen und Stimmung wirksam einsetzen	259
22 Tag 19: Güte	268
23 Ein Hinweis zum Thema Trauma	288
24 Tag 20: Durch Erfahrung Vertrauen zu sich selbst aufbauen	298
25 Tag 21: Das ultimative noch tollere Angebot (Das unfassbar allertollste Angebot)	304
 Danksagungen	 317
Quellen	319
Index	328
Über Judson Brewer	333