

Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur vollständig überarbeiteten Neuausgabe 13

Das erwartet dich in diesem Buch 17

Kapitel 1: Das emotionale Essverhalten verstehen 21

Meine Geschichte 25

Der Beginn meiner Diätkarriere 25

Die große Krise 26

Zurück zur »Erfolgsdiät« 27

Kein Mitspracherecht für meinen Körper 27

Klein, zart, zierlich? Leider nein 28

Ich wäre so gern ... 29

Ein wichtiger Tiefpunkt 30

Selbstehrlichkeit kann wehtun 33

Selbsttest: Wie süchtig ist dein Essverhalten? 34

Erster Blick hinter die Symptome 37

Mögliche Ursachen für Essanfälle 40

Mangelnde Selbstregulationsfähigkeiten 41

Mangel an Selbstwert 41

Frühe Verletzungen 43

Generationsübergreifende Verletzungen 49

Nichtakzeptanz hoher Sensibilität 51

Falsch sein im eigenen Leben 53

Den inneren Kampf beenden 54

Weitere Fragen 56

- Sind Essanfälle ein Zeichen mangelnder Disziplin? 56
- Wieso kommen Essanfälle oft am Abend? 57
- Wie komme ich aus dem Teufelskreis heraus? 58
- Wie lange dauert es, bis die Essanfälle aufhören? 60

Weiterführende Quellen 61

Kapitel 2: Nahrung für deinen Körper 65

Wie wir versuchen, den Körper zu kontrollieren 67

- Diäten 68
- Kalorientabellen 71
- Körperwaage 73

Den Körper mit ins Boot holen 76

Hunger des Körpers spüren 77

- Signale des körperlichen Hungers 78
- Körperlichen vom emotionalen Hunger unterscheiden 82
- Wieso wir den Hunger des Körpers nicht spüren können 85
- Bewusste Erlaubnis, bei körperlichem Hunger zu essen 88
- Warten, bis der Körper Hunger anzeigt 89
- Planbarkeit des körperlichen Hungers im Alltag 90
- Bewusste Erlaubnis, ohne Hungergefühl zu essen 90

Sättigung des Körpers spüren 91

Signale körperlicher Sättigung 91

Wieso wir die Sättigung des Körpers nicht spüren können 94

Nein sagen, wenn du satt bist 99

Mangelgefühle bei Eintritt der Sättigung 103

Herausfinden, was du essen willst 104

Zuwinkendes Essen 105

Summendes Essen 107

Wie verzichte ich auf Zuwinker? 110

Zuwinker bewusst essen 113

<i>Ja zu summendem Essen sagen</i>	114
<i>Bedingt das Ja eine Gewichtszunahme?</i>	119
<i>Essen vom Buffet</i>	123
<i>Wenn der Summer nicht verfügbar ist</i>	128
<i>Woher weiß ich, was ich morgen essen will?</i>	129
<i>Umgang mit Essenseinladungen</i>	130
<i>Was tun mit geschenktem Essen?</i>	131
<i>Wie wir essen</i>	132
<i>Deinem Essen mit Freundlichkeit begegnen</i>	132
<i>Bewusst machen: Ich esse jetzt</i>	134
<i>Vor anderen essen</i>	136
<i>Ernährungsgewohnheiten verändern – meine Erfahrungen</i>	140
<i>Umgang mit Zucker</i>	142
<i>Repertoire an Möglichkeiten erweitern</i>	145
<i>Selbstfürsorge mittels Essen</i>	146
<i>Hunger nach Sport</i>	150
<i>Weitere Fragen</i>	154
<i>Ist die Nachspeise ein Summer oder ein Zuwinker?</i>	154
<i>Soll ich Süßigkeiten zu Hause haben?</i>	155
<i>Weiterführende Quellen</i>	156
Kapitel 3: Nahrung für deine Gedanken	159
<i>Gedanken über dich selbst</i>	161
<i>Gedanken über andere</i>	171
<i>Gedankenkreise beruhigen</i>	174
<i>Neue Gedanken einladen</i>	178
<i>Digitale Gedankenwelten</i>	182
<i>Weitere Fragen</i>	187
<i>Hilft positives Denken?</i>	187
<i>Braucht es keine Strenge, um vorwärtszukommen?</i>	188
<i>Weiterführende Quellen</i>	190

Kapitel 4: Nahrung für deine Seele	191
<i>Pflege der Beziehungen mit dir selbst</i>	195
Die Sache mit der Selbstliebe	196
Selbstfürsorge	198
Freundschaft mit dem eigenen Körper schließen	213
<i>Hilfe annehmen</i>	217
Qualitätskriterien für die professionelle Begleitung	220
Psychotherapie	223
Körperarbeit	230
<i>Weitere Fragen</i>	236
Was hilft besser? Psychotherapie oder Körperarbeit?	236
Werden wir egoistisch, wenn wir uns selbst lieben?	237
<i>Weiterführende Quellen</i>	239
Kapitel 5: Nahrung für deine Gefühle	241
<i>Ablauf der Gefühlswahrnehmung</i>	244
Deckel auf den Gefühlen	245
Angst vor den inneren Monstern	247
<i>Zugang zu deinen Gefühlen finden</i>	248
Aufwärmübungen für das Spüren	249
Die bunte Welt der Gefühle erfahren	253
Gute Gefühle ja, schlechte Gefühle nein?	256
Pause zwischen Reiz und Reaktion	257
Das Beobachter-Ich	258
<i>Mit deinen Gefühlen kommunizieren</i>	259
Mein Gefühl, ich begrüße dich	259
Mein Gefühl, danke, dass du dich zeigst	261
Mein Gefühl, ich nehme dich in Liebe an	261
Mein Gefühl, kann ich etwas für dich tun?	262
Alltagsgefühle	263
<i>Komplexe Gefühlswellen</i>	265
Verzögertes Wahrnehmen von Gefühlen	265
Emotionale Flashbacks	267

Muster erkennen und neu reagieren	271
Gefühle anderer von eigenen unterscheiden	272
<i>Beispiele zum Umgang mit Gefühlen</i>	273
Regulation von Wut	273
Regulation von Katastrophendenken	276
Regulation von Nervosität	278
Stressregulation durch Übergangsrituale	279
Gefühle mit anderen teilen	281
Nicht jedes Gefühl braucht Begleitung	283
<i>Unbeschwertheit zulassen</i>	284
<i>Weitere Fragen</i>	285
Was, wenn ich bei den Übungen nichts spüre?	285
Wieso kommt nach einem freudigen Tag ein Essanfall?	286
<i>Weiterführende Quellen</i>	287

Kapitel 6: Umgang mit Rückfällen	291
<i>Neue Definition von Rückfall</i>	294
<i>Wie fühlt sich ein Essanfall an?</i>	295
<i>Umgang mit Essanfällen</i>	297
Verantwortung übernehmen und Stress reduzieren	297
Bewusst machen, was gerade passiert	298
Deine Selbstachtung bewahren	301
Freundliche Selbstkommunikation	302
Dir selbst verzeihen	303
<i>Wie kannst du einen Essanfall verhindern?</i>	304
Wie stark ist der Essdruck?	305
Erste Hilfe bei einer Gefühlswelle	307
In den inneren Dialog gehen	308
Kleine Ziele setzen	309
Eine Pause vom Fühlen einlegen	310
Bewusste Entscheidungen treffen	311

<i>Fortschritte bemerken</i>	311
Qualität der Essanfälle	311
Veränderungen im Alltag	313
<i>Weiterführende Quellen</i>	314

Kapitel 7: Das Leben ohne Essanfälle	315
<i>Unser Körperhaus</i>	320
<i>Abschließende Worte</i>	323

Literaturverzeichnis	332
<i>Buchtipps</i>	332
<i>Podcasts</i>	334
<i>YouTube</i>	334
<i>Filme</i>	335
<i>Weblinks</i>	335