

Inhaltsverzeichnis

<i>Vorwort zur vollständig überarbeiteten Neuauflage</i>	13
<i>Das erwartet dich in diesem Buch</i>	17
Kapitel 1: Das emotionale Essverhalten verstehen	21
<i>Meine Geschichte</i>	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
<i>Selbsttest: Wie süchtig ist dein Essverhalten?</i>	34
<i>Erster Blick hinter die Symptome</i>	37
<i>Mögliche Ursachen für Essanfälle</i>	40
Mangelnde Selbstregulationsfähigkeiten	41
Mangel an Selbstwert	41
Frühe Verletzungen	43
Generationsübergreifende Verletzungen	49
Nichtakzeptanz hoher Sensibilität	51
Falsch sein im eigenen Leben	53
<i>Den inneren Kampf beenden</i>	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

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

Kapitel 4: Nahrung für deine Seele 191

Pflege der Beziehungen mit dir selbst 195

Die Sache mit der Selbstliebe 196

Selbstfürsorge 198

Freundschaft mit dem eigenen Körper schließen 213

Hilfe annehmen 217

Qualitätskriterien für die professionelle Begleitung 220

Psychotherapie 223

Körperarbeit 230

Weitere Fragen 236

Was hilft besser? Psychotherapie oder Körperarbeit? 236

Werden wir egoistisch, wenn wir uns selbst lieben? 237

Weiterführende Quellen 239

Kapitel 5: Nahrung für deine Gefühle 241

Ablauf der Gefühlswahrnehmung 244

Deckel auf den Gefühlen 245

Angst vor den inneren Monstern 247

Zugang zu deinen Gefühlen finden 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

Mit deinen Gefühlen kommunizieren 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

Komplexe Gefühlswellen 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