

Inhalt

Vorwort	4
Aufwachen und abnehmen	6
10 Fragen – 10 Antworten	10
1. Was heißt eigentlich Achtsamkeit?	10
2. Abnehmen durch Achtsamkeit – funktioniert das überhaupt?	12
3. Welches sind die wichtigsten Prinzipien der Achtsamkeit?	15
Gesammelt und geduldig bleiben	15
Nicht bewerten, nicht verurteilen	16
Offen und neugierig bleiben	16
Annehmen, was ist	17
Mitgefühl	17
4. Was sind die tieferen Ursachen für Gewichtsprobleme?	18
5. Wie hängt Stress mit Übergewicht zusammen?	20
6. Warum essen wir oft weiter, obwohl wir keinen Hunger mehr haben?	21
Wir verwechseln Hunger mit Appetit	21
Wir lassen uns beim Essen von unseren Gefühlen leiten	21
Wir lassen uns ablenken	22
Wir essen zu schnell	22
Wir benutzen zu große Teller oder essen zu große Portionen	22
Zu hohe Energiedichte	23
7. Was spricht eigentlich gegen Diäten?	24
8. Welche Essfallen gibt es?	26
9. Wie trainiert man achtsames Essen?	27
10. Hindernisse auf dem Weg der Achtsamkeit	28
Setzen Sie sich keine unrealistischen Ziele	28
Verurteilen Sie sich nicht selbst	29
Vermeiden Sie Betulichkeit	29
Nehmen Sie sich vor Versuchungen in Acht	29
Gehen Sie offen mit dem Thema Achtsamkeit um	30
Versuchen Sie nicht, »die Dinge in den Griff zu bekommen«	30
Die Praxis:	
33 einfache Methoden, achtsam abzunehmen	32
1. Achtsam essen – mit allen Sinnen	34
2. Zeitung weg, Handy weg – Essen ohne Ablenkung	38
3. Schmeckt's?	40
4. Lenken Sie die Achtsamkeit beim Essen auf Ihren Körper	42
5. Lenken Sie die Achtsamkeit beim Essen auf Ihre Gefühle	46
6. Werfen Sie einen Anker aus	48
7. Slow Food statt Fast Food	50
8. Essen im Hier und Jetzt – die Gebrauchsanleitung	52
9. Sich achtsam bewegen	56
10. Hunger oder Appetit? So spüren Sie den Unterschied	60

11. Bestimmen Sie Ihren Stresspegel	62
12. Kennen Sie Ihre emotionalen Problemzonen?	64
13. Öfter mal was Neues	66
14. Achtsam Diät halten?	68
15. Verzichten Sie eine Woche lang auf Zucker	70
16. Führen Sie ein Achtsamkeitstagebuch	72
17. STOPP! In drei Minuten gegen den Autopiloten	74
18. Achtsamkeit in der Kantine?	76
19. Vegan: Verzichten Sie eine Woche lang auf Fleisch, Fisch und Milchprodukte	78
20. Alles zu viel? Warum weniger oft mehr ist	80
21. Es ist okay, so wie es ist	82
22. Das Universum in der Orangenmarmelade	85
23. Seien Sie kein braver Esser	87
24. Die Schokoladen-Meditation	89
25. Die Sitzmeditation	91
26. Lenken Sie Ihre Achtsamkeit beim Essen auf Ihre Gedanken	94
27. Nur ein Tropfen	96
28. Essen im Schweigen	99
29. Jenseits von Gut und Böse – was heißt schon gesund?	101
30. Vom achtsamen Umgang mit Fressanfällen	103
31. Satt oder übersättigt? Achten Sie nach dem Essen auf sich	105
32. Noch nicht!	107
33. Notizen im Hier und Jetzt	109
Ein Wort zum Schluss	111

Anhang

113

Die 33 Methoden auf einen Blick	113
Der Bodyscan – eine Übung für jeden Tag	119
Einige einfache Bodyscan-Regeln	120
Der Bodyscan – Schritt für Schritt Kontakt zum Körper aufbauen	122
Ungebetene Gäste?	124
Literaturempfehlungen	125
Register	126