

## **Vorwort 9**

### **Einführung: Marshmallows und Achtsamkeit 10**

An wen wendet sich dieses Buch? 12

Achtsamkeit und Akzeptanz 14

Die Methoden dieses Buchs 15

Was Sie vielleicht über mich wissen wollen 19

Was auf Sie zukommt 21

### **Emotionen und Essverhalten erkennen und verstehen 24**

Was heißt eigentlich emotionales Essverhalten? 26

Was sind Essstörungen? 28

Essen und Emotionen 30

Warum haben wir Gefühle? 35

Was man über Gefühle so denkt 38

Freiraum schaffen: Gefühle wahrnehmen und benennen 40

Alle Gefühle wahrnehmen 49

Das Kapitel kurz gefasst 51

### **Akzeptanz akzeptieren 52**

Was heißt Akzeptanz? 53

Akzeptanz und Atmen 68

Nicht-Akzeptanz – ein Ballast 72

Niemand ist vollkommen 80

Das Kapitel kurz gefasst 85

### **Momente der Achtsamkeit 87**

Was ist Achtsamkeit? 88

Achtsamkeit üben 94

Achtsamkeit und Essen 98

Was heißt achtsames Essen? 104

Seelische Zustände 113

Sich dick fühlen 120

Das Kapitel kurz gefasst 123

**Emotionale Intelligenz 125**

Gefühle verstehen 126

Gefühle regulieren 134

Das Kapitel kurz gefasst 164

**Auf Emotionen surfen und das Selbstvertrauen stärken 165**

Auch hohe Wellen werden kleiner 166

Auf Emotionen surfen, nicht gegen Emotionen kämpfen 175

Selbstvertrauen entwickeln 180

Das Kapitel kurz gefasst 190

**Wenn der Kopf seinen eigenen Kopf hat 191**

Das Problem mit dem Denken 192

Typische Denkfallen 195

Das Problem mit dem Kontrollieren 204

Gedanken akzeptieren 205

Das Kapitel kurz gefasst 209

**Unangenehme Gefühle ohne fremde Hilfe meistern 210**

Impulsives Handeln: Führt schlechte Stimmung zu schlechten Entscheidungen? 212

Besonnenheit: Schmerz im Schwebezustand 215

Stresstoleranz praktizieren 221

Das Kapitel kurz gefasst 246

## **Mitgefühl mit sich selbst entwickeln 247**

Was bedeutet Mitgefühl mit sich selbst? 249

Selbstmitgefühl kontra Selbstwertgefühl 253

Selbstmitgefühl in Forschungsstudien 255

Selbstmitgefühl kontra Selbstvergessenheit 260

Selbstmitgefühl kontra Selbstbestätigung 270

Das Kapitel kurz gefasst 271

## **Eigene Werte leben 273**

Essen und Selbstwertgefühl 274

Werte erkennen 279

Ein Leben nach Werten erfordert Ausdauer 290

Das Kapitel kurz gefasst 295

## **Am Ende und wieder am Anfang 296**

Probleme sind Gelegenheiten 297

Schreiben Sie auf, was Ihnen wichtig ist 303

Abschließende Gedanken 307

## **Literatur 310**