

Inhalt

Prolog: Die Welt auf unserem Teller	7
---	---

Teil eins Grundlagen

1 Über Gott	27
2 Den Krieg beenden	33
3 Unterschätzen Sie nie Ihre Tendenz zu flüchten	43
4 Es geht nicht ums Gewicht – aber irgendwie doch auch	57
5 Sie sind mehr als das, was nicht in Ordnung ist	73
6 Sich wieder lieben lernen	87

Teil zwei Umsetzung in die Praxis

7 Tiger im Kopf	99
8 Vermählt mit dem Staunen	119
9 Atemzug für Atemzug	131
10 Das veraltete Navigationssystem	139

Teil drei

Essen

11 Manche lassen sich's gut gehen, manche nicht	157
12 Wenn Liebe sprechen könnte	173
13 Werden Sie zum Eisbecher mit Schokosoße und Sahne	183
14 Das »Oh Shit«-Mantra	195
Epilog: Abschließende Worte	207
Dank	215

Anhang

Mit der Selbsterforschung beginnen	219
Die Essensrichtlinien	223