

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>6</b>
<b>Durch inneres Gleichgewicht zum Idealgewicht</b>	<b>10</b>
Schalten Sie den Autopiloten aus!	12
Die Fallen jenseits der Sahnetorte	13
1. Falle: Innerer Mangel	15
2. Falle: Stress	16
3. Falle: Fressanfall	16
4. Falle: Schlechtes Gewissen	16
Einfach, aber nicht leicht	17
Vom Ziel zum Weg	18
Umlernen ist reine Übungssache	19
Achtsamkeit: Der Schlüssel zur Freiheit	21
Was heißt eigentlich »Achtsamkeit«?	22
Achtsam sein statt Kalorien zählen	22
Sie haben die Wahl	23
Ein neuer Anfang	25
Die fünf Achtsamkeitsübungen – der Weg zur Leichtigkeit	26
<b>Der Hunger nach Leben</b>	<b>30</b>
Wunschlos achtsam sein	31
Innere Leere, äußere Fülle	33
Achtsamkeit als Heilmittel	35
Schöne neue Fast-Food-Welt?	37
Schnell noch was essen!	38
Keine Zeit zum Essen – keine Zeit zum Leben	39
Essprobleme sind Stressprobleme	40
Wie Stress dick macht	41
Teufelskreis »Stressfressen«	41
Stressbewältigung durch Achtsamkeit	43
<b>Übergewicht als Chance</b>	<b>44</b>
Endstation Übergewicht?	45
Die Diätfalle	46
Ihre Problemzonen sind nicht das Problem	47
Sehen, was ist	48
Achtsam sein – der sanfte Weg zum Gleichgewicht	49

## **Achtsam leben, achtsam essen**

**52**

Spezielle Einsatzgebiete	53
Schlank durch Achtsamkeit	54
Wie Achtsamkeit schlank macht ...	54
... und warum Willenskraft keine Gewichtsprobleme löst	56
Prägende Muster aus der Kindheit	58
... Achtsamkeit schenkt Ihnen Ihr Leben zurück	60
Vertrauen Sie keinem Experten – vertrauen Sie sich selbst!	61
Wo das eine ist, kann das andere nicht sein	62
Die vier Prinzipien der Achtsamkeit	63
1. Nicht werten	64
2. Offen bleiben	65
3. Die Ruhe bewahren	66
4. Annehmen, was ist	68
Nahrung für die Seele	69
Was nährt Sie wirklich?	70
Der wichtigste Schritt: Sich selbst lieben	72
Achtsamkeit und Selbstakzeptanz	73
Respektieren Sie Ihren Körper	74
Guten Gewissens Fehler haben	75
Achtsam genießen lernen	77
Hunger oder Appetit?	79

## **Die fünf Säulen der Achtsamkeit**

**82**

Vom richtigen Umgang mit den Achtsamkeitsübungen	83
Üben, üben, üben	84
1. Achtsames Essen – Weg und Ziel	85
Achtsam essen – die Kurzanleitung	86
Details und Tipps zum achtsamen Essen	88
Achtsam essen: Das Wichtigste auf einen Blick	103
2. Der Bodyscan – sich selbst im Körper wahrnehmen	104
Im eigenen Körper ankommen	104
Bodyscan – die Anleitung	106
Details und Tipps rund um den Bodyscan	111
3. Das Achtsamkeitstagebuch – Essmuster durchschauen	120
Was das Achtsamkeitstagebuch nicht ist	120
Das Achtsamkeitstagebuch	123
Notizen im Hier und Jetzt	123
<b>Mein Achtsamkeitstagebuch</b>	<b>124</b>
<b>Notizen im Hier und Jetzt</b>	<b>126</b>
4. Meditation – loslassen und bei sich ankommen	128
Die Wirkungen regelmäßiger Meditation	129
Die Achtsamkeitsmeditation – Kurzanleitung	130
Details und Tipps zum Sitzen in der Stille	132
5. Die Achtsamkeitsexperimente – zwölf Alltagsübungen für zwischendurch	139
Was esse ich?	140
Die Notbremse ziehen – Variante I	141
Die Notbremse ziehen – Variante II	142
Schmeckt es mir eigentlich?	143

Die Verbundenheit und Fülle erkennen	144
Achtsam trinken	146
Die nährenden Atmung	147
Der Anstandsrest	149
Plan B	151
Oder doch lieber ...?	152
Kleinere Teller	153
Die Entscheidungsspanne ausdehnen	153

## **Das Fünf-Wochen-Programm** **156**

Die erste Woche	157
Die zweite Woche	158
Die dritte Woche	158
Die vierte Woche	159
Die fünfte Woche	159
Das Fünf-Wochen-Programm im Überblick	159

## **Anhang** **160**

Die Minus-1-Diät – ein Achtsamkeitsexperiment	160
Drei Fragen zum Schluss	164
Eine abschließende Bemerkung	172
Literaturempfehlungen	174
Hilfreiche Adressen im Internet	174
Raum für Ihre Notizen	175
Register	178