

# *Inhalt*

Einleitung	9
<b>1 Warum ist Essen so beruhigend?</b>	<b>23</b>
<b>2 Erste Schritte</b>	<b>35</b>
<b>3 Methoden der Achtsamkeitsmeditation</b>	<b>47</b>
1 Momente der Achtsamkeit schaffen	49
2 Die Übung des Meditierens	53
3 Atmen Sie sich zu innerer Ruhe	59
4 Stärken Sie Ihr Durchhaltevermögen, um stressbedingtem Essen entgegenzuwirken	65
5 Loslassen	70
6 Den inneren Kritiker berichtigen	75
7 Ruhe im Hier und Jetzt	78
8 Achtsame spirituelle Momente	81
9 Virtuelle Glückseligkeit	84
10 Gefühle des Versteckspiels beenden	88

#### **4 Ändern Sie Ihre Gedanken, ändern Sie Ihre Essgewohnheiten 93**

11	Tagebuchaufzeichnungen zur Stärkung der Immunität Ihrer seelischen Verfassung	95
12	Ha-ha-Momente	101
13	Wenn Sie sich leer fühlen, entscheiden Sie sich für die Ansicht, dass Ihr Glas halb voll ist	105
14	Den Trübsinn durch Tagträumerei vertreiben	109
15	Sorgen Sie sich auf achtsame Weise	113
16	Auf achtsame Weise abschalten	117
17	Die Scarlett-O'Hara-Methode	120
18	Finden Sie Ihre Schmusedecke	123
19	Beruhigende Affirmationen	126
20	Von der Perfektionistin zur Realistin	129

#### **5 Wohltuende Empfindungen zur körperlichen Beruhigung und Entspannung 133**

21	Ihre Sinne verwöhnen	137
22	Wohltuende Düfte für Ihre Regeneration	140
23	Yoga für Anfänger	144
24	Im Fitnessstudio des Lebens schwitzen	147
25	Schlafen Sie drüber	150
26	Stress mit einem heißen Bad begegnen	153
27	Das Verlangen, zu essen, wegfegen	156
28	Den Karneval in Ihrem Kopf abstellen	158

29	Selbsthypnose	162
30	Seien Sie Ihr eigener Masseur	166
<b>6</b>	<b>Entspannung durch Ablenkung</b>	171
31	Emotionale Pflaster	173
32	Shoppen und Vergessen	176
33	Süßes fürs Gehirn	178
34	Strick es weg	180
35	Eine Liste der letzten Wünsche machen	182
36	Kunsthandwerkliche Wege, um sich selbst zu beruhigen	185
37	Den Cyberspace erforschen	188
38	Meditative Musik	190
39	Das Verlangen nach Essen ausjäten	193
40	Kleine mentale Herausforderungen	195
<b>7</b>	<b>Entspannen Sie sich durch soziale Kontakte</b>	199
41	Freundinnen	201
42	Werden Sie zum Blogger	206
43	Hilfreiche Mittel und Wege, um Luft abzulassen	209
44	Ganz allein mit einer Familienpackung Eiscreme	212
45	Ihr Haustier und bedingungslose Liebe	215
46	Versetzen Sie sich in die Rolle eines anderen	218
47	Blockaden für Essen aus Langeweile	221

48	Heilsame Berührung	224
49	Bieten Sie Ihre freiwilligen Dienste an	226
50	Kontakt herstellen, selbst wenn Sie sich unter der Decke verkriechen wollen	229
<b>8</b>	<b>Tröstende Hilfe für den Notfall</b>	<b>231</b>
	Literaturverzeichnis	235
	Danksagung	239
	Autorin	241