

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>9</b>
<b>Ess-Stress</b>	<b>13</b>
Warum jetzt eingreifen?	16
20 % aller Jugendlichen sind betroffen	18
Frühkindliche Essprobleme	21
Mögliche Ursachen von Essproblemen	25
Warnzeichen erkennen und deuten	28
Ess-Störungen bei Jugendlichen und Erwachsenen	37
Wie sollten Kinder essen?	41
<b>Wie(so) hilft Meditation gegen Ess-Stress?</b>	
<b>Und was ist Meditation überhaupt?</b>	<b>47</b>
Wie Meditation »funktioniert«	49
Was ist Meditation überhaupt?	56

<b>Wann, wie und wo soll man die Mini-Meditationen durchführen?</b>	<b>59</b>
Die besten Zeiten	62
Inseln der Stille	66
Gemeinsam gegen den Ess-Stress	68
 <b>Die Mini-Meditationen für das Grundschulalter</b>	 <b>71</b>
1. Atem-Meditation	73
2. Surf-Meditation	76
3. Body-Scan	78
4. Baum-Meditation	81
5. Luftmatratzen-Meditation	83
6. Inneres-Kind-Meditation	86
7. Ess-Meditation	89
8. Fluss-Meditation	91
9. Extra: Unsicherheits-Meditation	93
 <b>Wie und warum funktionieren die Mini-Meditationen für Kinder?</b>	 <b>97</b>
Atem-Meditation	99
Surf-Meditation	102

Body-Scan	103
Baum-Meditation	105
Luftmatratzen-Meditation	106
Inneres-Kind-Meditation	107
Ess-Meditation	109
Fluss-Meditation	111
Unsicherheits-Meditation	112
<b>Tagebuch: Veränderungen abwarten und bemerken</b>	<b>115</b>
Beginn	118
Zwischenstand I (nach 1 Woche ausfüllen)	123
Zwischenstand II (nach 3 Wochen ausfüllen)	127
Ausblick (nach 4 bis 5 Wochen ausfüllen)	131
<b>Das Leben geht weiter</b>	<b>137</b>
Integration in den Alltag	140