

Inhalt

Vorwort	9
Ess-Stress	13
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
Wie(so) hilft Meditation gegen Ess-Stress?	
Und was ist Meditation überhaupt?	47
Wie Meditation »funktioniert«	49
Was ist Meditation überhaupt?	56

Wann, wie und wo soll man die Mini-Meditationen durchführen?	59
Die besten Zeiten	62
Inseln der Stille	66
Gemeinsam gegen den Ess-Stress	68
Die Mini-Meditationen für das Grundschulalter	71
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
Wie und warum funktionieren die Mini-Meditationen für Kinder?	97
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
Tagebuch: Veränderungen abwarten und bemerken	115
Beginn	118
Zwischenstand I (nach 1 Woche ausfüllen)	123
Zwischenstand II (nach 3 Wochen ausfüllen)	127
Ausblick (nach 4 bis 5 Wochen ausfüllen)	131
Das Leben geht weiter	137
Integration in den Alltag	140