

# Inhaltsverzeichnis

Die (Forschungs-)Reise Ihres Lebens	13
Ein paar Worte zu diesem Buch	16
<b>Kapitel 1: Das emotionale Essverhalten erforschen</b> 19	
Hallo Esssucht, ich spüre dich	22
Ab wann ist es eigentlich Esssucht?	23
Gedankenkreise rund um Essen, Figur, Gewicht	23
Auf Kriegsfuß mit dem eigenen Körper	25
Kontrollieren, planen, rechnen, wiegen	26
Die Stimmung schwankt mit dem Gewicht	27
Gestresster Umgang mit Nahrung	28
Heimlichtuerei und Doppelleben	29
Regelmäßige Essattacken	30
Selbstehrlichkeit	32
Der erste Blick hinter die Symptome	34
Esssucht begünstigende Faktoren	38
Toxische Scham	39
Suchtverhalten	43
Gedankenkreise	44
Perfektionismus	46
Stimmungsschwankungen	48
Schwierigkeiten mit dem Spüren	49
Mangel an Selbstliebe und Selbstwert	50
Was tun mit der toxischen Scham?	51
Hochsensibilität	51
Gedanken zum Weg aus dem Teufelskreis	56

Die Esssucht verschwindet nicht über Nacht	56
Es braucht konkrete, kleine, realistische Ziele	59
Der Weg entfaltet sich mit jedem Schritt	59
Der Weg braucht inneres Wachstum	62
<b>Oft gestellte Fragen</b>	<b>62</b>
Warum kommen Essanfälle meist am Abend?	62
Ist es nicht doch nur ein Mangel an Disziplin?	63
Wie lange dauert der Ausstieg aus der Esssucht?	64
Zählt »Grasen« zur Esssucht?	65
Werde ich zunehmen?	66
Wie soll ich meinen Weg beginnen?	67

## **Kapitel 2: Den Tunnelblick öffnen** 69

Förderliche Gedanken einladen	73
Selbstkommunikation	78
Welche Wörter verwenden Sie für Ihre Esssucht?	79
Wie denken Sie über sich?	81
Wie sprechen Sie über sich?	87
Die Sprache der Musik	88

## **Kapitel 3: Den physischen Hunger stillen** 91

Kontrollmechanismen der Esssucht	93
Diäten	94
Kalorientabellen	96
Körperwaage	99
Essen ohne Kontrollmechanismen?	101
Körpermaßeinheit Hunger	103
Physischer Hunger ≠ emotionaler Hunger	103
Physischen Hunger wahrnehmen	104
Physische Hungersignale auf körperlicher Ebene	105
Physische Hungersignale auf seelischer Ebene	106
Wenn Sie keinen Hunger spüren können	108

Warten, bis der Hunger da ist	111
Eine bewusste Entscheidung treffen	112
Erlaubnis, bei Hunger zu Essen	112
Körpermaßeinheit Sättigung	114
Physische Sättigung ≠ emotionale Sättigung	114
Physische Sättigung wahrnehmen	114
Physische Sättigungssignale auf körperlicher Ebene	114
Physische Sättigungssignale auf seelischer Ebene	115
Wenn Sie keine Sättigung spüren können	116
Nein sagen nach Eintritt der Sättigung	121
Eine bewusste Entscheidung treffen	124
Körpermaßeinheit Summer und Zuwinker	126
Den Summer identifizieren	130
Ihren Summer akzeptieren	133
Auf Zuwinker, so oft es geht, verzichten	141
Wie wir essen	142
Dem Essen mit Freundlichkeit begegnen	142
Bewusstmachen: Ich esse jetzt	144
Vor anderen essen	146
Situationen des Alltags	149
Was mache ich, wenn keine Zeit zum Essen ist?	149
Was, wenn der Summer nicht verfügbar ist?	150
Wie verhalte ich mich bei Essenseinladungen?	151
Lassen sich Körperbedürfnisse planen?	152
Wie verhalte ich mich am Buffet?	153
Wie gehe ich mit geschenktem Essen um?	157
Wie verhalte ich mich bei Allergien?	159
Was tue ich, wenn mich ein Zuwinker verführt?	159
Ein paar Gedanken zur Ernährung	161
Kleine Kochschule	167
Getreidebrei zum Frühstück	168
Suppe aus Wurzelgemüse und roten Linsen	169
Wok-Gemüse mit Reisnudeln, Tofu und Sesam	170

Ofengemüse	171
Bananenkuchen	173
Exkurs: Hunger nach Sport	173

## **Kapitel 4: Den emotionalen Hunger stillen 177**

Emotionalen Hunger wahrnehmen	182
Beziehungspflege mit uns selbst	185
Die Sache mit der Selbstliebe	187
Sich selbst kennenlernen	190
Für sich selbst sorgen	192
Lernen, den eigenen Körper anzunehmen	200
Heißt Selbstliebe Stillstand?	204
Manchmal braucht es Hilfe	206
Psychotherapie	207
Körperorientierte Methoden	222
Exkurs: Schönheitsideale	228

## **Kapitel 5: Gefühle spüren und ertragen 233**

Der Körper als Bühne für Gefühle	235
Aufwärmübungen für das Spüren	237
Die Autobahn im Kopf beruhigen	241
EmotionalKörper-Therapie (EKT)	246
Mein Gefühl, ich spüre dich	246
Mein Gefühl, ich danke dir	248
Mein Gefühl, ich nehme dich in Liebe an	249
Mein Gefühl, darf ich etwas für dich tun?	250
Die innere Beobachterin	251
Alltagsgefühle	254
Gute Gefühle ja, schlechte Gefühle nein?	257

Belastende Gefühle	260
Essanfälle verhindern – wie funktioniert das?	266
Auf Gefühle adäquat reagieren	271
Gefühle als Basis für Entscheidungen	275
Gefühle mit anderen teilen	278
Unbeschwertheit zulassen	280

## **Kapitel 6: Der Umgang mit Essanfällen** 283

Realistische Ziele setzen	286
Mit Essanfällen rechnen	287
Essanfälle als Alarmsignal verstehen	288
Kleine Fortschritte wertschätzen	290
Freundliche Selbstkommunikation	293
Die Erlaubnis für den Essanfall	294
Bewusstmachen, was gerade passiert	296
Selbstachtung bewahren	298
Sich selbst verzeihen	299

## **Kapitel 7: Das Leben nach der Esssucht** 301

Schutzhaus bauen	303
Das Leben ohne Esssucht	304
Danke	311
Bücher-, CD- und Linktipps	313