

# Inhalt

|          |                                                                                   |     |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>1</b> | Die <i>Nie wieder Fressattacken</i> -Philosophie . . . . .                        | 7   |
| <b>2</b> | Die wahre Natur der Auslöser . . . . .                                            | 26  |
| <b>3</b> | Emotionale Auslöser und Lösungen . . . . .<br><i>Trigger Nr. 1 bis Nr. 14</i>     | 28  |
| <b>4</b> | Körperliche Auslöser und Lösungen . . . . .<br><i>Trigger Nr. 15 bis Nr. 21</i>   | 65  |
| <b>5</b> | Äußerliche Auslöser und Lösungen . . . . .<br><i>Trigger Nr. 22 bis Nr. 28</i>    | 83  |
| <b>6</b> | Gedankliche Auslöser und Lösungen . . . . .<br><i>Trigger Nr. 29 bis Nr. 45</i>   | 96  |
| <b>7</b> | Motivierende Gedanken, Tipps und<br>Tricks gegen den Impuls zum Fressen . . . . . | 124 |
|          | Zum Schluss noch dies . . . . .                                                   | 199 |
|          | Anhang . . . . .                                                                  | 201 |
|          | Anmerkungen . . . . .                                                             | 203 |