

Inhalt

Einleitung: Abnehmen mit Achtsamkeit	5
Kapitel 1: Bye, bye, Diät-Karussell! Warum Diäten auf Dauer nicht funktionieren - und warum dies kein üblicher Diätratgeber ist	6
Kapitel 2: Die größten Abnehmhindernisse: Die wahren Gründe, warum du dein Wunschgewicht noch nicht erreicht hast	10
Kapitel 3: Was bedeutet »Achtsamkeit«?	14
Kapitel 4: Bevor du dich auf deine Reise machst: Wie dieses Buch aufgebaut ist und was du erwarten darfst	20
 Das »Achtsam schlank«-Sechs-Wochen-Programm 25	
Woche 1: Los geht's! Starte die Reise in ein diätfreies Leben	26
Woche 2: Erforsche dein Hunger- und dein Sättigungsgefühl	54
Woche 3: Hole dir den Genuss beim Essen zurück	96
Woche 4: Entdecke deine Wohlfühl-Ernährung	128
Woche 5: Befreie dich von emotionalem Essen	195
Woche 6: Stoppe die Selbstsabotage deiner Gedanken	236
Kapitel 5: Der Beginn von etwas Neuem	263
Danksagung	266
Literatur	268
Endnoten	271