

Inhaltverzeichnis

Einleitung	7
Kapitel 1: Anfang gut, alles gut?	10
Der Beginn einer zweifelhaften Karriere	12
Die beste Diät, die es gibt	15
Wir sind, was wir denken	21
Kapitel 2 : Spielentscheidend ist das Warum	24
Es gibt viele Gründe, nicht zum Sport zu gehen	25
Was ist dein Warum?	28
Sportlicher, als du je geglaubt hast	30
Kapitel 3 : Jedes Pfund geht durch den Mund?	36
Die Welt mit anderen Augen sehen	38
Jede muss ihr Päckchen selbst tragen	41
Was ist das Gute an der Sache?	43
Jedes Pfund hat seinen Grund	47
Kapitel 4: Wenn Hunger nicht das Problem ist, dann ist Essen nicht die Lösung	50
Die Welt hinter dem Hunger	51
Was die Seele braucht	56
Wieder genießen lernen	59
Dankbar essen	62

Kapitel 5: Was wir heute von uns denken, werden wir morgen sein	65
Die Traurigkeit meines schlanken Ichs	66
Die Macht des Unterbewusstseins	68
Realtalk – Was Frauen über ihren Körper denken.	73
Die Sache mit der Selbstsabotage	76
Den Kreislauf durchbrechen	79
 Kapitel 6: In welche Richtung laufen wir?	85
Das Geschäft mit dem Schmerz	86
Die Macht der negativen Energie	93
... und was du dagegen tun kannst	95
 Kapitel 7: Auch wenn es schwer fällt: kommunizieren hilft .	102
Einfach erzählen	104
Es gibt keine Pauschallösung	106
Dein Umgang mit Triggern	107
 Kapitel 8: Warum wir den Frieden nicht auf der Waage finden.	110
Was der Stress mit dem Essen verdeckt	111
Das innere Kind und was es mit deinem Gewicht zu tun haben könnte.	113
Schmeiß die Waage weg	116
Wie du dich und andere befreist	119
 Kapitel 9: Widerstände und Türöffner	121
Das Ja-aber-Prinzip	121
Was hat dein Ego davon, wenn es nicht funktioniert?. . . .	124
Es geht um deine Sicht der Dinge.	128
 Kapitel 10: Reif für die Insel	135
Warum Shapewear auf einer einsamen Insel überflüssig ist.	135

Über Kleidung, die mich (nicht) glücklich macht	140
Ich darf mich heute so fühlen, wie ich morgen sein will . .	144
Du musst nicht kämpfen	146
Unerbetenes Feedback und stärkende Komplimente	150
Kapitel 11: Was willst du wirklich?	155
Bedürfnisorientiert	156
Ich bin so frei.	159
Du bist der Schlüssel	166
Kapitel 12: Niemand ist so sexy wie eine Frau, die mit sich im Reinen ist	169
Danke, dass ihr so anders seid	170
Sawubona – ich sehe dich.	172
Einfach schön – auch ohne Filter	176
Kapitel 13: Es geht nicht ohne dich	181
Die alten Geschichten loslassen	181
Nach eigenen Regeln spielen	184
Dankbarkeit fühlen	188
Glaub, was du willst.	191
Schluss: Du bist ein Wunder	195
Danke	197
Literaturverzeichnis	199
Über die Autorin	200