

Inhalt

Vorwort	8
---------------	---

Einleitung: Abnehmen verstehen . . . 10

»Wer schön sein will, muss leiden«	11	Wieso ist Essen mit Emotionen verbunden?.....	14
Was genau sind Diäten überhaupt?	11	Warum Wissen allein nicht die Lösung ist	16
Weshalb scheitern wir so häufig beim Abnehmen mit Diäten?	12		

Wie das Essen zu meinem Feind wurde . . . 18

Schlank und schön sein	22	Meine allererste Diät.....	27
Der Druck abzunehmen	24	Neues Umfeld, neue Hobbys,	
Wie die Ernährung meinen Alltag prägte 26		neue Familiensituation	29
		Die selbsterfüllende Prophezeiung	30

Exkurs Ernährungspsychologie: Die Macht der Verbote . . . 34

Wann reagieren wir mit einer Rationalisierung und wann mit Reaktanz?	34	Können wir durch Stress Fett abbauen?	39
Wie verhält es sich, wenn wir uns selbst ein Verbot auferlegen?	35	Wie Stress den Kalorienbedarf drosselt	42
Der Faktor Stress	38	Wieso Stress uns zunehmen lässt	43
		Abnehmen ohne strikte Regeln und Verbote – geht das?	44
Fazit: Ist es ratsam, mithilfe von strengen Verboten und Regeln abzunehmen?.....			50

Wie ich fast erfolgreich abgenommen hätte . . . 51

Es hat »klick« gemacht	52	Out of control	57
Mein Rückfall	55	Höher, schneller, weiter	59

Exkurs Ernährungspsychologie: Wie das Belohnungssystem unser Essverhalten steuert . . . 61

Wie unsere Hormone uns verleiten zu essen	62	Macht Essen jeden von uns gleichermaßen glücklich?	67
Wie das Belohnungssystem unsere Vorfahren steuerte	65	Größere Abnehmerfolge durch Belohnung?	70
Fazit: Können wir mithilfe des Belohnungssystems leichter abnehmen?			74

Die Abwärtsspirale . . . 75

Der Traum zum Greifen nah	75	Das misslungene Comeback	83
Eine tragische Wendung	77	Im Schutz der Opferrolle	85
Schlimmer als erwartet	79	Der letzte Funken Hoffnung	87
Der Kampf zurück	81	Aller guten Dinge sind drei	88

Exkurs Ernährungspsychologie: Die Dynamik unserer Gewohnheiten . . . 91

Was genau sind Gewohnheiten?	92	Können wir schlechte Gewohnheiten wieder ablegen?	99
Wie entstehen Gewohnheiten?	93	Wie wir unsere Gewohnheiten verändern können	100
Wie Gewohnheiten den Alltag erleichtern	94		
Wie funktionieren Gewohnheiten?	96		
Fazit: Können Gewohnheiten uns beim Abnehmen helfen?			105

Das Erwachen . . . 106

Die Dinge einfach geschehen lassen	106	Ist es bereits zu spät?	113
Was fange ich mit meinem Leben an?	108	Traurige Gewissheit	115
Wenn alles plötzlich Sinn ergibt	109	Der Weckruf	117
Zurück ins Hamsterrad	111	Wissen ist viel, aber nicht alles	119
Wird ab jetzt alles besser?	112		

Exkurs Ernährungspsychologie: Satt durch achtsames Essen . . . 121

Was geschieht, wenn wir unaufmerksam essen?	121	Warum wir unser Verhalten hinterfragen sollten	124
Weshalb wir weiteressen, obwohl wir satt sind	123	Wie funktioniert bewusstes Essen?	125
Fazit: Können wir durch Achtsamkeit abnehmen?			131

Meine Beziehung zum Essen heute . . . 132

Die Stunde der Wahrheit	132	Was sich durch mein neues »Warum« veränderte	137
Warum gelang es mir plötzlich, meine Ziele zu erreichen?	134	Welche Strategien halfen mir?	139
Wie ich mein neues »Warum« fand	136	Warum Fachwissen allein nicht reicht	145

Exkurs Ernährungpsychologie: Die Kunst, sich selbst zu lieben . . . 147

Warum das Idealbild uns unglücklich macht	147	Wie wir es schaffen, uns selbst anzunehmen	152
Weshalb Selbstliebe uns glücklich macht	149	Warum wir den Fokus auf unsere Makel legen	154
Wie die Suche nach Glück im Außen uns unglücklich macht	151	Wie wir positives Denken erlernen können	155
Fazit: Liebst du dich selbst?			157

Fünf-Wochen-Challenge

Was mich in den kommenden Wochen erwartet	160
Mein Ziel	162
Mein Vertrag mit mir selbst	163
Woche 1: Das Wichtigste in Kürze – Verbote	164
Meine Aufgaben für die 1. Woche	166
Woche 2: Das Wichtigste in Kürze – Belohnungssystem	176
Meine Aufgaben für die 2. Woche	178
Woche 3: Das Wichtigste in Kürze – Gewohnheiten	192
Meine Aufgaben für die 3. Woche	194
Woche 4: Das Wichtigste in Kürze – Achtsamkeit	206
Meine Aufgaben für die 4. Woche	208
Woche 5: Das Wichtigste in Kürze – Selbstliebe	218
Meine Aufgaben für die 5. Woche	220
Rückblick auf die Fünf-Wochen-Challenge	230
Schlussbemerkung	233
Danksagung	235
Literatur	236
Links der Autorin	237
Register	238