

# Inhalt

<b>Vorwort .....</b>	<b>9</b>
 <b>I. Die Geschichte .....</b>	 <b>15</b>
Klein, aber hungrig .....	17
Der Anfang .....	23
Die Diäten .....	30
Sport ist Mord? .....	40
Meine Abnahme .....	44
Ein weiterer Traum .....	55
Der Weg zur Operation .....	61
Wie funktioniert ein Bodylift? .....	65
Nach der Operation .....	66
Nach Hause in ein neues Leben .....	72
 <b>II. Die Lehren .....</b>	 <b>75</b>
Die Macht der Gewohnheit .....	77
Die Sache mit der Angst .....	81
Unsere Gedanken .....	86
Ziele – Glücklich sein? .....	89
Wie fängt man denn an? .....	93
Die Sache mit dem Glück .....	99
Wie ich abnahm und wie du das auch schaffst! .....	102
Das Maß „Zeit“ .....	114
Das Leben nach der Abnahme .....	121
Was ist eigentlich Schmerz? .....	128

Was du über extremes Abnehmen wissen solltest!.....	130
Momente.....	132
Was hilft denn wirklich gegen Schmerzen? ...	136
Was hat mir geholfen, mein Schicksal weitgehend anzunehmen? .....	163
Selbstheilungskräfte des Körpers.....	168
Gesundheitswahn .....	171
Profi des eigenen Lebens werden.....	176
Selbstwahrnehmung .....	178
Bewusstheit.....	180
Leben und Tod.....	184
Okay – Aber was macht denn jetzt eigentlich . glücklich?.....	188

<b>III.    Verständnis und Öffentlichkeit</b>	<b>193</b>
Das Interview .....	197

<b>Nachwort .....</b>	<b>215</b>
-----------------------	------------