

INHALT

Vorwort	4
---------------	---

1 DIE DIÄTMENTALITÄT ABLEGEN 11

<i>Diäten funktionieren nicht</i>	12
Was Diäten mit uns machen	13
Körperliche und psychische Folgen von Diäten	23
Gewicht ist keine Frage der Willenskraft	34

Gesundheit ist nicht abhängig vom Gewicht 44

Gewicht ist ein schlechtes Maß für Gesundheit	45
Gesundheitsfördernde Verhaltensweisen	51
Der Einfluss von Stigmatisierung und Diskriminierung	64

Was dick-fette Menschen tatsächlich krank macht 70

Eine neue Perspektive auf die Gesundheitsversorgung von dicken Menschen	71
Auswirkungen von Schlafmangel und Stress auf Körper und Gewicht	77
Der Effekt starker Gewichtsschwankungen	83

2 UNSERE WIRKLICHEN BEDÜRFNISSE

KENNEN UND LEBEN 87

<i>Warum wir tun, was wir tun</i>	88
Wir sind bedürfnisgetrieben	89
Wie Bedürfnisse uns leiten	93
Essen als Ersatz für unerfüllte Bedürfnisse	102

<i>Selbstwert statt Selbstoptimierung</i>	112
Warum manche sich selbst so wenig wertschätzen	113
Perfektionismus macht nicht glücklich	123
Was das Verhältnis zu unserem Körper fördert und was es stört	128
<i>Wie Trauma unser Körpergewicht beeinflusst</i>	138
Alles eine Frage der Sicherheit	139
Der Einfluss von Trauma auf den Selbstwert	151
Trauma ist ein Körperthema	157
3 FRIEDEN MIT DEM ESSEN SCHLIESSEN	163
<i>Körperakzeptanz entwickeln</i>	164
Ich bin o. k. so, wie ich bin	165
Glaubenssätze überprüfen	169
Ein positives Körperbild fördern	174
<i>Bewegung aus Freude</i>	178
Bewegung und Gewichtsabnahme entkoppeln	179
Die eigene Motivation finden	183
Den Spaß wiederentdecken	188
<i>Intuitive Ernährung leicht gemacht</i>	192
Dem Körper wieder vertrauen lernen	193
Sich die bedingungslose Erlaubnis zum Essen geben	199
Den Genuss wiederentdecken	204
Ausblick: Und wie geht es jetzt weiter?	209
Literaturverzeichnis	212
Register	219
Glossar	222