

# INHALT

Vorwort .....	4
---------------	---

## 1 DIE DIÄTMENTALITÄT ABLEGEN .....

<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
--	----

<i>Gesundheit ist nicht abhängig vom Gewicht</i> .....	44
--	----

Gewicht ist ein schlechtes Maß für Gesundheit .....	45
---	----

Gesundheitsfördernde Verhaltensweisen .....	51
---	----

Der Einfluss von Stigmatisierung und Diskriminierung .....	64
--	----

<i>Was dick-fette Menschen tatsächlich krank macht</i> .....	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 .....

<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