

Inhalt

Persönliche Gedanken	11
Einleitung	15
1. Der Kampf um deinen Körper	18
2. Von einem ganzheitlichen Umgang mit deinem Körper	36
3. Stärker, als du denkst	54
4. Das Ding mit der Disziplin	68
5. Wer beherrscht hier wen?	81
6. Ganz schön heilig!	87
7. Das wird kein Zuckerschlecken!	94
8. Alles mit der Ruhe!	103
9. Du sollst essen!	109
10. Wer bist du wirklich?	122
11. Freiheit	135

12. Spiegelbild	143
13. Besitz ergreifen	155
14. Rückschläge zurückschlagen	161
15. „Ja, aber ...!“	165
16. Wiederherstellung – verlorene Zeit	172
17. Kilofrust	178
18. Innere Werte und äußere Blicke	185
19. „Ja, das sind die Medien ...!“	196
20. Die Frau am Brunnen	204
21. Wunderbar (kaputt-)gemacht?	208
22. Ein Opfer bringen	216
23. Das Leben ist schön!	225
24. Unsicherheiten beseitigen	230
 Abschlussworte	 237