

# 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. Kilogrust .....	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