

I nhalt

Zu diesem Buch 7

Die Sache mit dem Essen 9

Anna K., Lehrerin, 30 Jahre, eßsüchtig 15

Der Eßanfall als Spannungsausgleich 21

Stillhalten 25

Sich verausgaben 34

Die sogenannte Vernunft 42

Eine Denkpause: Rund um den Eßanfall 50

1. Beobachtungspunkt:

Wo habe ich meine Eßanfälle? 51

2. Beobachtungspunkt:

Wann habe ich meine Eßanfälle? 52

3. Beobachtungspunkt:

Was esse ich bei Eßanfällen? 53

4. Beobachtungspunkt:

Was bringt mir ein Eßanfall? 54

5. Beobachtungspunkt:

Mein Eßverhalten bei Hetze 56

6. Beobachtungspunkt:

Mein Eßverhalten bei Langeweile 59

7. Beobachtungspunkt:

Mein Eßverhalten bei Stillhalten und sich verausgaben 65

8. Beobachtungspunkt:

Das Erbrechen 69

9. Beobachtungspunkt:

«Außer sich sein» und «in sich ruhen» 72

10. Beobachtungspunkt:

Malen Sie ein Bild von sich 76

Anna zeichnet sich selbst 77

Die dicke und die dünne Anna 86

Anna und ihre Mutter	94
Anna und ihre Freundinnen	103
Die Männer in Annas Leben	107
Das «gewisse Etwas» – oder was Anna bei Männern sucht	120
Annas Angst vor der «guten Mutter»	128
Die Symbiose – oder die Einheit von Mutter und Kind	141
Saugen, klammern und auftanken	153
Selbständig werden und die Welt erobern	164
Im Stich gelassen werden	175
Anna, das Opfer	186
Befreiung aus dem Teufelskreis	197
Literatur	210
Adressen	211