

# INHALT

Vorwort: Unser Herz hinter diesem Buch	7
Legen wir los: Eine Einführung ins Thema	10

## *Beziehungen*

Schritte ins Licht: Rebekkas Geschichte	18
Lass Licht rein	30
Beziehungskiller Essstörung und der Gott der zweiten Chancen: Stephanies Geschichte	38
Der Kampf, den wir kämpfen: Was du von außen nicht siehst	43
Mitgefühl ausdrücken, in Kontakt bleiben: Ein betroffener Vater berichtet	55
Menschen mit Essstörungen begleiten	62

## *Körper*

Bodyshaming – Wenn dein Körper zur Zielscheibe wird	74
Was du lieber nicht sagen solltest	82
Mit Sport gegen den eigenen Körper: Annas Geschichte	84
Körperwahrnehmung – Zurück zum Kontakt mit dir selbst	90
Alkohol und Bulimie – eine toxische Überlebensstrategie: Ninas Geschichte	96
Was du für dich tun kannst ... nach einem Brech-Rückfall	105
Was du für dich tun kannst ... in der Magersucht	111

## *Glaube*

Mein Weg aus der Essstörung: Sarahs Geschichte	120
Mit Gott durch die Essstörung	127

Ohne Gefühle geht es nicht – Warum Gefühlsregulation ein Schlüssel ist	133
Wen der Sohn befreit, ist wirklich frei: Julias Geschichte	140

## *Identität*

Du bist mehr als deine Essstörung: Katrins Geschichte	146
Mit Gottes Wahrheit Freiheit in unser Denken bringen	151
So tun, als ob ...	159
„Hallo, neues Ich, wer bist du?“: Leas Geschichte	164
11 kleine Entscheidungen für jeden Tag	170
An dem Warum kommst du nicht vorbei – oder: Ein Blick hinter die Kulissen	172

## *Leben*

„Möchten Sie leben?“: Mirjanas Geschichte	180
Du darfst leben	186
Loslassen, was dich hält	193
Du darfst wieder träumen	199
Den Lauf laufen, ohne aufzugeben	203
Eine Perspektive der Hoffnung: Ilkas Geschichte	211
How to Therapie – Wie du professionelle Hilfe bekommen kannst	220
Was, wenn	226

## *Was wir noch sagen wollen*

Zum Schluss	230
Danke	235
Ressourcen	238