

Inhaltsverzeichnis:

ÜBER DIESES BUCH.....	9
DAS HUNGRIGE INNERE KIND	11
WIESO WIR AUCH ZU HAUSE HEIMWEH HABEN KÖNNEN	17
Das Bedürfnis nach Bindung	18
Das Bedürfnis nach Autonomie und Sicherheit	19
Das Bedürfnis nach Lustbefriedigung	20
Das Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung bzw. Anerkennung	21
TRAUMA	23
Entwicklungsstrauma vs. Schocktrauma	23
Über- und Untererregung	25
Traumabedingte Glaubenssätze	28
ÜBERLEBENSSTRATEGIEN.....	33
Erkenne deine Überlebensstrategien	36
Verdrängung	38
Perfektionismus	39
Schönheitswahn	40
Harmoniestreben und Überanpassung.....	41
Helfersyndrom	42
Kontrollstreben	43
Angriff und Attacke	44
Rückzug und Flucht.....	45
Narzissmus	46
(Ess-)Sucht.....	47
EINFÜHRUNG IN DAS THEMA SUCHT	48
Sucht als chronische (wiederkehrende) Erkrankung.....	51
Sucht aus der Perspektive der Gesellschaft.....	53

Esssucht aus der Perspektive der Gesellschaft	55
Der Unterschied zwischen Leidenschaft und Sucht.....	58
Die Jagd nach sofortiger Befriedigung.....	60
Gibt es so etwas wie süchtig machende Substanzen?	62
Wie Suchtpotenzial entsteht	64
<i>Dopamin</i>	64
<i>Endorphine</i>	67
Wie die Veranlagung zu einer Sucht entsteht.....	71
<i>Veranlagung aufgrund der Gene</i>	71
<i>Veranlagung aufgrund von beschädigten Neurotransmitter-</i> <i>systemen</i>	74
<i>Veranlagung aufgrund eines Überschusses an Stresshormonen</i>	75
<i>Veranlagung aufgrund mangelnder Selbstregulation</i>	77
<i>Fazit – wie die Veranlagung zu einer Sucht entsteht</i>	80
Die Suchtpersönlichkeit.....	82
Warum gerade Esssucht?	84

EMOTIONALES ESSEN UND ESSSUCHT ÜBERWINDEN –

10 SCHRITTE ZU SEELISCHER FREIHEIT	87
Schritt 1: Übe dich in Selbstmitgefühl	94
Schritt 2: Übe dich in Ehrlichkeit.....	96
Schritt 3: Übe dich in Achtsamkeit.....	99
Schritt 4: Übe dich in Engagement.....	105
Schritt 5: Erkenne deine Suchtgedanken.....	107
Schritt 6: Definiere deine Form der Abstinenz	110
<i>Auslösereiz: Nahrungsmittel</i>	110
<i>Auslösereiz: Rituale und Gewohnheiten</i>	116
<i>Auslösereiz: Emotionale Stressoren</i>	118
Schritt 7: Verschalte dein Gehirn neu	122
<i>Visualisierung – die Macht der Vorstellungskraft</i>	125
<i>Rebranding – Gehirnwäsche zu deinem Vorteil</i>	127
<i>Rewording – die Macht der Sprache</i>	131

Schritt 8: Lerne Körper und Seele als Einheit zu verstehen.....	135
<i>Das autonome Nervensystem (ANS)</i>	137
<i>Neurozeption</i>	137
<i>Die Polyvagal-Theorie</i>	139
<i>Balance zwischen den Zuständen</i>	144
<i>Das Social-Engagement-System (SES)</i>	147
<i>Vier Methoden, um dein Nervensystem aktiv zu regulieren</i>	150

Schritt 9: Stärke deine zwischenmenschliche und spirituelle Verbundenheit.....	154
<i>Der Unterschied zwischen Intensität und Intimität</i>	155
<i>Die Suchtbeziehung</i>	156
<i>Wahre Intimität</i>	157
<i>Verbinde dich mit deiner Spiritualität</i>	159
<i>Verbinde dich mit Gleichgesinnten</i>	161
<i>Heile deine Beziehungen</i>	162
<i>Löse und meide toxische Beziehungen</i>	164

Schritt 10: Reparenting – schenke dir selbst die Liebe, die dir als Kind gefehlt hat	168
<i>Focusing: Verbinde dich mit deinen Bedürfnissen</i>	170
<i>Emotional Freedom Technique (EFT): Neue Glaubenssätze</i> <i>verinnerlichen</i>	172
<i>Spiel: Schenke dir die Leichtigkeit, die dir als Kind gefehlt hat</i>	180

WIE DU MIT EINSAMKEIT, ENTTÄUSCHUNG UND ÄRGER UMGEHST	191
--	-----

ERFAHRUNGSBERICHT MICHAELA GÄSSLE, 53 JAHRE.....	203
--	-----

Danksagung	204
Vita	205
Quellen	206