

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

<b>Schritt 8: Lerne Körper und Seele als Einheit zu verstehen.....</b>	<b>135</b>
<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
<b>Schritt 9: Stärke deine zwischenmenschliche und spirituelle Verbundenheit.....</b>	<b>154</b>
<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
<b>Schritt 10: Reparenting – schenke dir selbst die Liebe, die dir als Kind gefehlt hat .....</b>	<b>168</b>
<i>Focusing: Verbinde dich mit deinen Bedürfnissen.....</i>	170
<i>Emotional Freedom Technique (EFT): Neue Glaubenssätze verinnerlichen .....</i>	172
<i>Spiel: Schenke dir die Leichtigkeit, die dir als Kind gefehlt hat.....</i>	180
<b>WIE DU MIT EINSAMKEIT, ENTTÄUSCHUNG UND ÄRGER UMGEHST .....</b>	<b>191</b>
<b>ERFAHRUNGSBERICHT MICHAELA GÄSSLE, 53 JAHRE.....</b>	<b>203</b>
Danksagung .....	204
Vita .....	205
Quellen.....	206