

Inhalt

Einleitung

Kapitel 1

Diäten wirken nicht

13

Kapitel 2

Das ABC der Gefühle

20

Kapitel 3

Warum bin ich übergewichtig?

Überessen als Folge seelischer Probleme

Überessen als Folge gesellschaftlicher Rituale

29

Kapitel 4

Warum habe ich mein dauerhaftes Wunschgewicht noch nicht erreicht?

Was spricht für das Abnehmen?

Was spricht gegen das Abnehmen?

35

Kapitel 5

Baustein I

Wie hängen meine Gefühle und mein Eßverhalten zusammen?

Der Ernährungsfahrplan

Wie essen Natürlich-Dünne?

Wie kann ich mein Eßverhalten verändern?

44

Kapitel 6

Der Prozeß des Umlernens

64

Kapitel 7

Widerstände in meinem Kopf

71

Kapitel 8

Baustein II

**Wie hängen meine Einstellungen und meine Gefühle
zusammen?**

Wie kann ich mich selbst mehr akzeptieren?

Die Macht der Vorstellungen

Wie kann ich meine Angst vor Ablehnung abbauen?

Wie kann ich meinen Ärger über andere abbauen?

Wie kann ich meine Schuldgefühle und meinen

Ärger über mich selbst abbauen?

75

Kapitel 9

Der Rückfall

123

Kapitel 10

Was habe ich bis jetzt gelernt: eine Zusammenfassung

127

Kapitel 11

Meine neuen Ziele

133

Kapitel 12

Mein Durchbruch

136

Nachwort

141