

Anita Johnston
Die Frau, die im
Mondlicht aß

Die uralte Weisheit von Märchen
und Mythen hilft Frauen, Eßstörungen
zu überwinden

Aus dem Englischen von
Annette Charpentier

Knauer

Inhalt

Vorwort	9
1 Weibliche Kraft	
<i>Die Ursache des Hungers</i>	15
2 Der vergrabene Mond	
<i>Die Wiederentdeckung des Weiblichen</i>	19
3 Selbstüberprüfung	29
4 Ablenkungsmanöver	
<i>Um Essen geht es nicht</i>	36
5 Süchtig nach Essen	44
6 Hunger als Metapher	55
7 Gefühle	
<i>Geschenke des Herzens</i>	62
8 Beziehungen	
<i>Die Wahrheit singen</i>	76
9 Macht	
<i>Herrschaft oder Einfluß</i>	83
10 Die Mutter als Archetyp	94
11 Intuition	
<i>Inneres Sehen, Hören, Wissen</i>	100

12 Traumzeit	
<i>Die Reise nach innen</i>	111
13 Mondzeit	
<i>Die Weisheit des eigenen Körpers zurückgewinnen</i>	126
14 Sexualität	
<i>Die Weiblichkeit akzeptieren</i>	136
15 Der Abstieg	
<i>Die Begegnung mit den Schatten</i>	148
16 Selbstbewußtsein	
<i>Die Wahrheit sagen</i>	155
17 Nahrung	
<i>... für Körper und Seele</i>	173
18 Das Tagebuch	
<i>Die Wahrheit aufzeichnen</i>	186
19 Heilung	
<i>Der Rückweg aus dem Labyrinth</i>	193
20 Drei Frauen erzählen ihre Geschichte	205
Weiterführende Literatur	235