
Inhalt

Vorwort.....	8
1. Meine persönliche Geschichte.....	11
2. Einführung.....	13
3. Alle Macht dem Unbewussten	15
4. Teile-Arbeit, das innere Team oder „Ich bin ganz viele ...“	16
5. Ein ungewöhnliches Geschenk	19
6. Die Ja- und die Nein-Seite.....	22
7. Tabu-Thema Gewicht: Essen ist der neue Sex	28
8. Den Dämon lieben lernen.....	30
9. Perfektion ist Lähmung	34
10. Das Gefängnis der eigenen Gedanken	36
11. Spiegel-Übung.....	39
12. Sich selbst an 1. Stelle setzen.....	41
13. Es ist besser, um Verzeihung zu bitten als um Erlaubnis	43
14. Gedanken-Zauber.....	46
15. Übergewicht ist ein Zeichen, dass Sie sich nichts Gutes und dass Sie sich zu wenig gönnen!.....	49
16. Angst zu verhungern? Die Wirklichkeit ist freundlich!	53
17. Integration bewirkt Authentisch-Sein	56
18. Sprache schafft Bilder im Kopf – Vorfall statt Rückfall	58
19. Erfolgsbuch oder Sonnentagebuch schreiben	60
20. Die Einladung zur Selbstmitleidsparty ausschlagen	63
21. Rechtfertigung ist ein kriegerischer Akt.....	66
22. Erfolg braucht Unzufriedenheit	70
23. Der Zauber der externen Motivation	72
24. Seien Sie Ihr eigener Regisseur.....	74
25. Lernen Sie von schlanken Menschen.....	76
26. Qualitätspausen	78

27. Einen „Ich-Tag“ einlegen	79
28. Gut für sich selbst sorgen	80
29. Das Geheimnis wohlformulierter Ziele	82
30. Motivation, Sehnsüchte und Wünsche	85
31. Die Gießkanne der Begeisterung ausschütten	87
32. Der Preis und die Folgekosten der Veränderung	92
33. Die 10 Schlank-Denken-Regeln	95
Anhang	96
A. Das Hungertagebuch	97
B. Liste der Emotionen und Reaktionen („Ich fühle mich ...“)	119
C. Abschied	124
D. Quellenangaben	125
E. Danksagungen	127
F. Über die Autorin	128