

Inhalt

Vorwort zur Neuerscheinung	9
Vorwort	11
1. Zur Einführung	13
1.1 Die Diätkrankheit	16
1.1.1 Dick durch Diät	16
1.1.2 Krank durch Diät	20
1.1.3 Depressiv durch Diät	24
1.1.4 Unfruchtbar durch Diät	26
1.1.5 Unnatürlich durch Diät	27
1.2 Wie kann eine richtige Ernährung aussehen?	28
1.3 Die ideale Vorstellung vom richtigen Gewicht entwickeln	31
1.4 Die Methoden von EASY WEIGHT	34
1.5 Anleitung zu einer Kurzentspannung	37
1.5.1 Kurzentspannung: Meine fünf Sinne	37
2. Schlanksein will gelernt sein	39
2.1 Gewicht und Gehirn – das Erlernen des „wahren Gewichts“	41
2.1.1 <i>Wahrnehmungsübung 1: Vor dem Spiegel</i>	51
2.1.2 <i>Wahrnehmungsübung 2: Sich bewegen wie ein Schlanker</i>	52
2.2 Denken Sie nicht an ein Krokodil	54
2.2.1 <i>Wahrnehmungsübung 3: „Denken Sie nicht an ein Krokodil!“</i>	56
2.3 Der Umgang mit den Eßphantasien	58
2.3.1 <i>Aktive Einflußnahme auf die innere Bildqualität</i>	58
2.3.2 <i>Wahrnehmungsübung 4: Der Umgang mit den Eßphantasien</i>	66
2.4 In den schlanken Körper schlüpfen	68
2.4.1 <i>Wahrnehmungsübung 5: Aus dem dicken Körper raus- und in den schlanken Körper reinschlüpfen</i>	69

2.5	Wie motiviere ich mich optimal?	72
2.5.1	<i>Wahrnehmungsübung 6: Wie motiviere ich mich optimal?</i>	75
2.6	Unsere fünf Sinne	78
2.6.1	<i>Wahrnehmungsübung 7: Reise durch die Sinne</i>	79
3.	Die seelischen Ursachen erarbeiten	81
3.1	Das Persönlichkeitsmodell	83
3.1.1	<i>Häufig genannte Persönlichkeitsteile</i>	85
3.2	Der Kontakt zum „Zuviel-Eß-Teil“	88
	<i>Zusammenfassung: Kontaktaufnahme zum „Zuviel-Eß-Teil“</i>	93
3.3	Die gute Absicht	94
	<i>Zusammenfassung: Die gute Absicht</i>	102
3.4	Veränderung durch die eigene Kreativität	104
	<i>Zusammenfassung: Veränderung durch die eigene Kreativität</i>	110
3.5	Die neuen Wege und das seelische Gleichgewicht	112
	<i>Zusammenfassung: Die neuen Wege und das seelische Gleichgewicht</i>	114
3.6	Die Teile unter sich	116
	<i>Zusammenfassung: Verhandlung – Die Teile unter sich</i>	118
3.6.1	Ein Märchen: Die Prinzessin und das Krokodil	120
4.	Die Geschichte von unserem „inneren Gewichtstechniker“	123
	<i>Zusammenfassung: Kontakt zum Gewichtstechniker</i>	125
5.	EASY WEIGHT und Menschen, die gerne zunehmen möchten	127
6.	EASY WEIGHT und Magersucht	129
7.	EASY WEIGHT und Bulimie	131
8.	EASY WEIGHT und Menschen, die von Kindheit an dick sind	133
	<i>Zusammenfassung: Eine schlanke Kindheit erleben</i>	134
9.	EASY WEIGHT und Kindererziehung	137
10.	Schlußwort	139
Anhang:	Die Easy-Weight-Übungs-CD	141
	Ausbildung zum Easy-Weight-Kursleiter	141

Weitere Angebote des Besser-Siegmund-Instituts	142
<i>Literatur</i>	144
<i>Sachwortverzeichnis</i>	146