

---

# *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
<b>Anhang</b> .....	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