

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
1. Kapitel: Gute Vorsätze?	11
Satt und zufrieden	13
Jede Diät ist eine Hungersnot	14
Es geht ums Überleben	15
Wenn die Schuldgefühle nicht wären	16
Dem Teufelskreis entrinnen?	18
2. Kapitel: Das Essprotokoll	21
Vor dem Essen	23
Hunger, Appetit?	23
Das Essen	24
Die Satttheitsgrade	25
Nach dem Essen	26
Die Uhrzeit	27
Letzte Vorbereitungen	27
Karin und Stefanie	29
Zwei Essprotokolle	31
Kontraste und Gemeinsamkeiten	34
Zur Auswertung	35
Die »Ballungszentren«	36
3. Kapitel: Wenn der Körper nach mehr verlangt ..	43
Kälte und Bewegung	44
Einseitige Ernährung	45
Hormonelle Schwankungen	46

Der Eisprung	48
Schlafmangel	50
Winterschlafdepression	51
Wie Sie Ihre Stimmung verbessern können	52
Bewegung an der frischen Luft	54
Und wenn es doch nicht so einfach ist?	55
4. Kapitel: Seelische Gründe fürs Zuvielessen	57
Der erste (gute?) Grund, sich den Mund zu stopfen: Wut	58
<i>Warum wir Wut wegstopfen</i>	<i>63</i>
<i>Der andere Umgang mit der Wut</i>	<i>65</i>
Der zweite (gute?) Grund, sich den Mund zu stopfen: Angst	67
<i>Die Angst vor der Angst</i>	<i>70</i>
<i>Typisch weibliche Strategien gegen die Angst</i>	<i>72</i>
<i>Der Angst ins Auge blicken</i>	<i>73</i>
Der dritte (gute?) Grund, sich den Mund zu stopfen: Ohnmacht	75
<i>Warten – worauf?</i>	<i>77</i>
<i>Die Negativspirale der Ohnmacht</i>	<i>78</i>
<i>Wie wird man »eigenmächtig«?</i>	<i>80</i>
<i>Strategien gegen die Ohnmacht</i>	<i>83</i>
Der vierte (gute?) Grund, sich den Mund zu stopfen: Einsamkeit	84
<i>Die »tolle« Familie</i>	<i>86</i>
<i>Perfektionismus als Lösung</i>	<i>87</i>
<i>Kontaktbremsen</i>	<i>88</i>
<i>Strategien gegen die Einsamkeit</i>	<i>89</i>

Der fünfte (gute?) Grund, sich den Mund zu stopfen: Die Angst vor dem Dünnssein	90
<i>Die Ängste unter dem Fett</i>	92
5. Kapitel: Wenn das Essproblem noch tiefer sitzt ..	95
Ist das »Herumgrasen« harmlos?	96
Die vier Untugenden	98
Erste Denkfalle: Wenn ich nicht superschlank bin, bin ich nichts wert	99
Zweite Denkfalle: Je weniger ich esse, desto besser	102
Dritte Denkfalle: Essen muss man sich verdienen	104
Vierte Denkfalle: Wenn ich ständig ans Essen denke, kann ich es in Schach halten ...	106
Zwischen Hoffnung und Verzweiflung	107
»Dann ist dir jedes Mittel recht!«	109
Lösungsversuch Erbrechen	111
Lösungsversuch Sport	114
6. Kapitel: Selbsthass – der Kern der Essstörung ...	117
Sich selbst der größte Feind	118
Am Anfang war Erziehung	120
Unterdrückte Wut und Selbstzerstörung	122
Trost bringt Heilung	123
Gut ist nicht gut genug	125
Disziplin und Kontrolle	128
Frühboten der Selbstzerfleischung	130
7. Kapitel: Wie werde ich mein Essproblem bloß wieder los?	135
Wenn Essen das Wichtigste im Leben ist	136
Was ein Essanfall alles kann	137
Wie eine gute Mutter	140

INHALTSVERZEICHNIS

Riskieren Sie ein neues Essverhalten	142
Fünf neue Essregeln	143
<i>Achtung, Chemie-Falle!</i>	<i>146</i>
<i>Achtung, 17-Uhr-Falle!</i>	<i>149</i>
Das Hüllengefühl	151
Zufrieden und glücklich sein!	153
 Literaturnachweis	 157