

Inhalt

Einleitung	9
Meine letzte Diät	15
Meine persönliche Diätkarriere	15
Ein Hoch auf alle Diäten dieser Welt	19
Gewichtsfragen	21
Die Energiebilanz	31
Der Brennstoff – die Kalorien	31
Die Holzhacker sterben aus	37
Das grenzenlose Nahrungsangebot	39
Die Qualität des Brennstoffs	40
Essmuster und andere Erklärungsmodelle	44
Menschen mit Wohlfühlgewicht – essen sie wirklich anders?	51
Gewicht in Balance	55
Auf dem Weg zur Balance	55
<i>Balancefaktor 1: Beobachten und dokumentieren</i>	55
<i>Balancefaktor 2: Trinken</i>	58
<i>Balancefaktor 3: Kauen und schmecken</i>	63
Balance zwischen Hunger, Sattsein und Appetit	68
<i>Balancefaktor 4: Hallo, Hunger!</i>	74

<i>Balancefaktor 5: Der Sättigungspunkt</i>	89
<i>Balancefaktor 6: Geschmack als Grundpfeiler der Esskompetenz</i>	101
<i>Balancefaktor 7: Die Verdauung</i>	107
<i>Balancefaktor 8: Bewegung, die ich will</i>	110
<i>Balancefaktor 9: Essen und schlafen</i>	114
<i>Balancefaktor 10: Essen – und sonst nichts</i>	118
Der Körper	125
Die Kooperation mit dem eigenen Körper	125
Die Gefühle	133
Mein Abschied vom Wenn-dann-Dasein	133
Noch immer keine Schönheitskönigin	138
Das Essbedürfnis und seine feine Verwandtschaft	141
Systemische Hintergründe von Übergewicht	151
Fasten: Mit der Seele in Berührung kommen	154
Der Kopf	165
Der mentale Turnaround	165
Das Selbst stärken	170
Balance auf vielen Ebenen	181
Was leere Regale mit Fettzellen zu tun haben	181
Ihre letzte Diät	187
Diät macht keinen Spaß	187

Worum es noch geht	199
Abschied von der Fremdbestimmung	199
Wir brauchen Konzepte für 100-Jährige	201
Das Geschäft mit unserem Hunger	203
Nachwort	211
Kontakt	213
Hilfreiche Informationen	213
Literatur	215
Dank	219