

Inhalt

EMOTIONALES ESSEN - WAS IST DAS?	9
SIE SIND KEIN EINZELFALL	11
Es gibt einen Weg	13
Sehnsucht und Hunger - mein eigener Weg	14
Emotionales Essen als Notausgang	24
Die Kraft unserer Sehnsucht	25
Sie mag zwei Seiten haben, aber es bleibt doch immer dieselbe Münze	28
EIN NEUER ANSATZ: NICHT DAS ERGEBNIS LEITET UNS, SONDERN DER PROZESS!	31
Wenn Essen nicht mehr nur satt machen soll	32
Auf zu neuen Ufern	33
Flucht ist keine Alternative	34
Ohne den inneren Körper geht nichts	36
Eine Reise in das Innere unseres Selbst	38
Abkürzungen bringen nichts	40
Es braucht einen anderen Weg!	42
Zwei Arten von Zukunft	43

WARUM WIR MEHR ESSEN, ALS UNSER KÖRPER BRAUCHT	47
Wann komme ich endlich an?	47
Die tiefe innere Demokratie	
Mein Problem ist die Schokolade	63
Das verletzte innere Kind in uns	
Wenn jemand, den wir lieben, unter einem Essproblem leidet	78
Die Entscheidung für den Weg muss von innen heraus kommen	
Wenn schon keine Umarmung, dann doch wenigstens Kuchen!	82
Den Schmerz vermeiden wollen, hilft nicht	
Ich weiß, warum ich esse, aber ich kann es dennoch nicht lassen	95
In der ursprünglichen Situation präsent sein	
Wenn der eigene Antrieb fehlt	99
Den Kontakt zu unserer Urkraft finden	
Der Kampf hört einfach nicht auf	108
Die Gefahr der Suchtverlagerung	
Essen aus Protest	118
Den versteckten Widerstand entdecken	
Ich esse, um mir weh zu tun	128
Eine Folge von Gewalt: Das Täterintrojekt	
Ich muss mich täglich wiegen	139
Kontrollzwang als Ablenkung vom eigentlichen Problem	

Welche Verbindung besteht zwischen einem Trauma und emotionalem Essen?	144
Trauma als Wurzel psychischer Störungen	
Gibt es eine Verbindung zwischen Depressionen und emotionalem Essen?	152
Ein besonderes Trauma - das Entwicklungs-trauma	
In Gesellschaft esse ich immer zu viel	167
Die Aufmerksamkeit auch auf sich selber lenken	
Meine Tochter ist zu dick	170
Die eigenen Vorstellungen auf den Prüfstand stellen	
Erst wenn ich mich übergeben habe, fühle ich mich frei	180
Bulimie hat zwei Seiten	
Selbstfürsorge oder Egoismus?	192
Die eigenen Bedürfnisse ernst nehmen - „Nein“ sagen können	
Ich hasse Sport	203
Bewegung hilft nur, wenn wir einen selbstbestimmten Weg finden	
Wie schaffen die anderen das, ihr Leben im Griff zu haben?	209
Probleme sind keine Störfelder, sie sind eine Chance	
Mein Mann verlässt mich, wenn ich nicht abnehme	224
Die unbewusste Macht-Ohnmacht-Dynamik	
Unsere Tochter träumt zu viel!	228
Tagträume als Selbsthilfemaßnahme	
SCHLUSSWORT	232