

# Inhalt

Heute fang ich an! . . . . .	7
Klappe, die erste . . . . .	9
Frau Satt vs. Frau Hunger. . . . .	12
Hunger? Nö ... . . . . .	15
Applaus für die Dünnen! . . . . .	17
Vegan – oder: Ich mag alles . . . . .	20
Kleiderschrank: Best Friend oder Staatsfeind Nr. 1 . . . . .	24
Siebzehn Jahre und eine Zahnspange . . . . .	31
Schallgrenzen oder Schlüsselerlebnisse . . . . .	34
Der Detlef ... . . . . .	37
Shake it, Baby! . . . . .	40
»30 Kilo in zehn Tagen!« . . . . .	44
Die wundersame Lösung . . . . .	47
Tag X . . . . .	49
Wenn der kleine Hunger kommt . . . . .	53
Frust . . . . .	56
Belohnung . . . . .	60
Freude . . . . .	63
Ausnahme: Angst . . . . .	66
Wenn Hunger nicht das Problem ist, dann ist Essen nicht die Lösung . . . . .	67
Innere Zufriedenheit . . . . .	70
Wir wissen, wie es geht! . . . . .	72
Meine Geheimtipps . . . . .	80
»Morgen fange ich an!« . . . . .	84
Das Image als Jo-Jo-Mädchen . . . . .	87

Der Abflex . . . . .	93
»Du bist jetzt keine Katze mehr, du bist ein Krapfen!« . . . . .	97
Todeszone Mittagsschlaf . . . . .	100
»Ein Anfang wäre gemacht« . . . . .	103
Warum eigentlich? . . . . .	111
Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm, oder doch? . . . .	121
Perspektivenwechsel . . . . .	124
Halten . . . . .	127
Die goldene Mitte . . . . .	131
Die Suche nach dem Heiligen Gral – endet manchmal in Kuvertüre . . . . .	135
Sport ist ... . . . .	137
»Was stinkt hier so?« . . . . .	147
Lasagne . . . . .	149
Männer . . . . .	153
Die Entdeckung des Knies . . . . .	156
Auf und Ab . . . . .	160
Darf ich vorstellen: Frau Motivation . . . . .	164
Warum ich glaube, es dieses Mal geschafft zu haben . .	173
Urlaub in Italien – all-inclusive . . . . .	178
Bauch-weg-Höschen . . . . .	184
Die anderen . . . . .	187
Feind erkannt?! . . . . .	192
Wofür der ganze Kram? . . . . .	197
Merci . . . . .	199
Quellen . . . . .	203