

Inhalt

Vorwort	11
Einleitung	13
Übergewicht – der große Markt der Industrie	18
1 Was ist Übergewicht?	23
Das metabolische Syndrom	26
Woher kommt Übergewicht?	30
<i>Schubladen, die unser Leben einfacher machen</i> .	38
Der Einfluss deines Lebens auf dein Übergewicht . . .	40
<i>Warum es so schwer ist, sich mit Verboten oder</i>	
<i>Verzicht aus dem Übergewicht zu befreien</i> . .	40
<i>PRAXISBEISPIEL – Suche, Sucht und Belohnung</i> . .	48
<i>Der Einfluss pränataler Prägungen:</i>	
<i>Wie wir im Mutterleib auf das Leben</i>	
<i>vorbereitet und programmiert werden</i>	53
Deine Basis. Wie deine Darmgesundheit	
Einfluss auf das Körpergewicht und	
deine Gesundheit nimmt	59
<i>Wie gesund ist dein Darm?</i>	63
<i>Warum dein Darm dein Gehirn steuert</i>	70
<i>Warum dein Darm die Macht hat,</i>	
<i>dein Verhalten zu steuern</i>	75
Verschiedene Arten von Hunger	78
<i>Physiologischer Hunger</i>	78
<i>Eine besondere Form von Hunger –</i>	
<i>emotionaler Hunger</i>	81

2	Emotionen als Ursache von Übergewicht	85
	Gefühl und Emotion – Was ist der Unterschied? . . .	86
	<i>Emotionen sind die Sprache</i>	
	<i>unseres Körpers</i>	89
	Warum wir nicht tun, was wir (besser) wissen	94
	Unser Unterbewusstsein – das Archiv des Lebens . .	97
	Gefühle – der Cocktail unserer Emotionen	98
	<i>ÜBUNG – Ruhe finden</i>	101
	Wie wir Lebenserfahrungen in unserem Körper	
	über Emotionen speichern	103
	<i>PRAXISBEISPIEL – Warum Schokolade</i>	
	<i>gegen Angst und Einsamkeit hilft</i>	106
	<i>Lösungsstrategie »Flucht«</i>	110
	<i>ÜBUNG – Gefühle erfahren</i>	111
	Warum Emotionen die Macht haben,	
	Übergewicht auszulösen	113
	<i>Warum Schokolade, Chips, Wein und Co.</i>	
	<i>sinnvoll und nützlich sind</i>	114
	<i>PRAXISBEISPIEL: Warum Emotionen</i>	
	<i>die Macht haben, dich daran zu hindern,</i>	
	<i>dein Wunschgewicht zu erreichen</i>	119
	<i>Bewusstsein und Unterbewusstsein –</i>	
	<i>sei auf der Hut</i>	124
	<i>Was es bedeutet, ein Geschenk</i>	
	<i>zu bekommen</i>	126
	<i>Mehr Selbstbewusstsein</i>	128
	Emotionen und Energien erkennen	130
	<i>Was ist eigentlich Energie?</i>	132
	Essen als Lösung	135
	<i>Essen gegen Einsamkeit</i>	135
	<i>ÜBUNG – Herzverbindung</i>	137
	<i>Essen, um Wut zu unterdrücken</i>	138

<i>Essen gegen Traurigkeit oder Schmerz</i>	142
<i>Essen als Liebesersatz</i>	145
<i>Essen gegen Angst</i>	146
<i>Essen aus Frust</i>	148
<i>Essen aus Langeweile</i>	149
<i>ÜBUNG – Soforthilfe bei Langeweile</i>	153

3 Wie du dich aus negativen Emotionen löst, die dein Essverhalten beherrschen	155
Der Scheißel	157
ÜBUNG – Manipulierende Verhaltensmuster	
enttarnen	161
ÜBUNG – Mach dir deinen Scheißel klar!	161
Erkenne deine Emotionen und	
lerne sie anzunehmen.	164
Der emotionale Essensplan	168
Zeit für deine Offenbarung	170
<i>Scheinbar endlose Energie</i>	174
<i>Schuldgefühle fressen Energie</i>	175
Was Annehmen bedeutet und	
wie es funktioniert	178
PRAXISBEISPIEL – Wut lösen	181
Warum viele Menschen nicht	
in die Veränderung gehen	184
Wie du dir selbst hilfst	186
Wieso wir durch die Zeit reisen und	
dabei unsere Zukunft verändern können	189
ÜBUNG – Reise in die Vergangenheit	190
ÜBUNG – Reise in die Zukunft.	191
Drei PRAXISBEISPIELE	194

Der innere Dialog: Dein Gehirn spricht mit dir	201
<i>Auf der Suche nach dem erlösenden Experten</i>	204
Was Essen mit Liebe zu tun hat	207
<i>Warum die Liebe so wichtig ist</i>	210
<i>Das Wunder des Mitfühlens und</i>	
<i>die Gefahr des Mitleids</i>	216
<i>ÜBUNG – Mitgefühl für dich selbst.</i>	221
<i>Gefühle, die du dir nicht erlaubst, erzeugen</i>	
<i>eine Leere, die gefüllt werden will</i>	223
<i>Wie du Gefühle fühlen kannst, die dir fehlen</i>	
<i>oder die du dir nicht erlaubst</i>	229
<i>ÜBUNG – Gefühle finden</i>	231
Was dich von deiner Freiheit trennt	232
<i>Der Zweifler und Erhalter</i>	233
<i>Der Kämpfer und Besserwisser.</i>	236
<i>Der Abenteurer und Forscher</i>	238
Gefangene Emotionen befreien.	
Gefangen im Gefühl –	
Gefangen im eigenen Körper	240
<i>ÜBUNG – Gefühle freilassen</i>	242
<i>Warum es sinnlos ist,</i>	
<i>gegen »schlechte« Gefühle zu kämpfen</i>	243
<i>ÜBUNG – Niederlage für Sieger</i>	244
<i>Verzicht vs. Gewinn</i>	246
<i>ÜBUNG – Mot(ivat)or.</i>	246
<i>ÜBUNG – Herzenswünsche</i>	248
Warum dich Nachdenken fast immer blockiert	249
<i>ÜBUNG – Die Kraft der Visionäre</i>	250
Wieso »Reinfühlen« die Macht hat,	
dein Leben zu verändern	251
<i>Dein Herz denkt</i>	252
<i>ÜBUNG – Herzverbindung</i>	255

Vergeben und frei sein	257
<i>Dir selbst vergeben</i>	258
<i>ÜBUNG – (Schuld-)Gefühle vergeben</i>	259
Missbrauch – Vergebung kann Befreiung sein	261
<i>Das kannst du tun, um jemandem zu vergeben</i>	263
Eine Einladung zur Liebe	265
<i>ÜBUNG – Härte ist nicht Stärke</i>	267
Ausblick	269
Weitere Hilfe	271
Hinweise	275
Dank	277
Literatur	279
Zum Autor	283