

Inhaltsverzeichnis

.....

Vorwort	6
Teil I: Emotionales Essverhalten verstehen	11
Gedanken tanken	13
Ein Blick hinter die Kulissen.....	16
Automatikmodus Essdrang.....	19
Warum Essdrang ohne Vorwarnung zuschlägt.....	21
Emotionales Essen rehabilitieren.....	22
Die Unterscheidung zwischen Heißhunger und Essdrang.....	24
Heißhunger.....	24
Essdrang.....	30
Die Begleiter des Essdrangs.....	31
Essdrang – die zwei Typen.....	34
Ihre Reise beginnt	41
Teil II: Diet first	45
Gedanken tanken	46
Die negative Energiebilanz: Das Prinzip funktioniert, nur anders als gedacht.....	48
Die vier Phasen einer Diät.....	54
Phase 1: Eine Diät starten & das letzte Abendmahl genießen.....	54
Phase 2: Das machtvolle Hochgefühl.....	55
Phase 3: Die Blase verlassen und vom Leben eingeholt werden.....	55
Phase 4: Sich gelegentlich Essanfälle gönnen.....	58

Gezügelt Essverhalten ablegen	63
Zurück zum achtsamen und intuitiven Essverhalten	63
Schritt 1: Eine aktive Entscheidung treffen	64
Schritt 2: Eine bestärkende Umgebung schaffen & Vorbereitungen treffen...	67
Schritt 3: Die Körperwahrnehmung stärken	68
Hunger spüren lernen	68
Sättigung spüren lernen	69
Auf den Geschmack achten	70
Verträglichkeit wahrnehmen	72
Schritt 4: food equality & food freedom praktizieren	73
Experimentieren Sie!	78
Schritt 5: Bewegung rehabilitieren	80
TEIL III: Binge first	83
Gedanken tanken	84
Stress, der Motor des Essdrangs	87
Energiesparmodus	89
Energie beschaffen	90
Essen hilft	93
Essen als Emotionsregulation ist mehr als nur eine Theorie	95
Warum Essen hilft.....	98
Wie emotionsregulierendes Essverhalten entsteht	100
Wenn Kinder „abgespeist“ werden	100
Lernmechanismen im Laufe des Lebens	103
Emotionsregulierendes Essverhalten ablegen	106
Das Paradoxon der Verdrängung	106
Point of no return	109
Schritt 1: Emotionen wahrnehmen und spüren lernen	112
Schritt 2: Vorkehrungen treffen	118
Selbstgespräche	118
Glaubenssätze und Bewertungen.....	121
Ihr Strategie-Inventar	126
Selbstfürsorge	130
Selbstmitgefühl & Spiegelneuronen.....	131
Schritt 3: Das Fass leeren & Notfallstrategien	134
Esstage analysieren	134

Essauslöser identifizieren.....	138
Im Notfall: Umgang mit Craving	139
Urge surfing	140
Schlusswort	144
Danke	149
Anmerkungen	150
Literatur	154