

# Inhalt

VORWORT .....	7
ANLEITUNG .....	9
MEINE GESCHICHTE .....	11
<b>1. HUNGER &amp; GEFÜHLE .....</b>	<b>15</b>
Hunger .....	18
<b>2. GEFÜHLE &amp; ESSEN .....</b>	<b>25</b>
Die 7 wichtigsten Erkenntnisse im Umgang mit Gefühlen .....	36
<b>3. ZIELE .....</b>	<b>39</b>
Warum? .....	44
Visualisieren .....	48
SMARTe Ziele .....	56
Setze & erreiche Ziele .....	60
Ziel-Priorisierung .....	69
Ziel-Beeinflussung .....	75
<b>4. HERAUSFORDERUNGEN IDENTIFIZIEREN &amp; BEWÄLTIGEN .....</b>	<b>81</b>
<b>5. MOTIVATION &amp; AUSDAUER .....</b>	<b>99</b>
Schmerz & Leid .....	101
Freude .....	107
Zeitstrahl .....	112

<b>6. NEUE STRATEGIEN</b> .....	129
<b>7. GEWOHNHEITEN ÄNDERN</b> .....	141
Auslöser - Verlangen - Reaktion - Belohnung .....	141
Gedanken - Gefühle - Verhalten .....	144
Automatisiertes Verhalten ändern .....	148
Auslösende Reize neutralisieren .....	150
Selbsthypnose & Autosuggestion .....	157
Stolz verändert nachhaltig .....	166
Die 1-%- Regel .....	170
Vergleiche .....	172
Gewohnheiten erschaffen die Persönlichkeit .....	174
21-Tage-Regel .....	177
Unterstützung annehmen .....	182
Verantwortung übernehmen .....	185
<b>8. ALTERNATIVE BELOHNUNG &amp; ERSATZ</b> .....	189
Happiness-Liste .....	191
Verzögerte Belohnung .....	202
Dopamin & Serotonin .....	205
<b>9. ENTSPANNT ABNEHMEN</b> .....	209
Analyse innen & außen .....	209
Achtsamkeit .....	215
Achtsamkeit für sich entdecken .....	223
Wertschätzung .....	231
<b>10. DAS AUSSEN SPIEGELT DAS INNEN</b> .....	235
Menschliche Bedürfnisse .....	243
Schönheit ist ganzheitlich .....	254
<b>QUELLEN</b> .....	265