

# INHALT

## EINLEITUNG 8

### 1. DER WEG NACH VORN 17

Wie Sie überprüfen können, ob Sie an Bulimie leiden 18

Der Umgang mit diesem Buch 21

Ziehen Sie Bilanz, bevor Sie die Reise antreten 22

Zurück in die Zukunft 27

Der Entschluss, sich auf den Weg zu machen 30

Die Etappen der Reise 35

### 2. EQUIPMENT FÜR DIE REISE 37

Das Ernährungstagebuch 38

Eine neue Strategie im Umgang mit Schwierigkeiten 46

### 3. DIÄTEN – WIRKUNGSLOS UND GEFÄHRlich 53

Die Schönheit liegt im Auge der Betrachterin 54

Was ist Ihr gesundes Gewicht? 55

Sind Gewichtsschwankungen normal? 57

Gesundheitliche Risiken durch Diäten 58

Was bedeutet eigentlich »normal essen«? 62

Los geht's! 64

### 4. ESS-ANFÄLLE – DER MAGEN ALS SCHWARZES LOCH 73

Warum man beim Essen die Kontrolle verlieren kann 76

Wie sich Ess-Attacken vermeiden lassen 77

### 5. ERBRECHEN, ABFÜHRMITTEL UND ENTWÄSSERUNGSTABLETTEN – ESSEN RÜCKGÄNGIG MACHEN 87

Die tatsächlichen Wirkungen 88

Welche Methoden der Gewichtskontrolle wenden Sie an? 91

Wie Sie mit dem Erbrechen aufhören können	93
Wie Sie den Missbrauch von Medikamenten beenden können	97
<b>6. LERNEN SIE, IHREN KÖRPER ZU MÖGEN</b>	<b>101</b>
Die Rolle der Medien und sozialen Netzwerke	104
Die negativen Folgen von Vergleich und selektiver Wahrnehmung	106
Lernen Sie Ihren Körper kennen	108
Geben Sie Ihrem Körper, was er braucht	110
Entspannung und Meditation	111
Mit dem Körper leben	118
<b>7. GESUNDHEIT UND BEWEGUNG</b>	<b>121</b>
Ist Übergewicht tatsächlich ungesund?	123
Das unerreichbare Ziel der Traumfigur	124
Jeder kann sportlich sein	127
Kleine Veränderungen, die fitter machen	130
<b>8. PLANEN SIE IHREN RÜCKFALL!</b>	<b>141</b>
Aus Rückschlägen lernen	143
<b>9. DIE WUNDEN DER KINDHEIT</b>	<b>147</b>
Auswirkungen einer problematischen Kindheit	148
Sexueller Missbrauch	151
<b>10. WENN IHRE DENKMUSTER IHNEN EINE FALLE STELLEN</b>	<b>165</b>
Fühlen Sie sich als »hässliches Entlein«?	166
Sehen Sie alles schwarz?	169
Werden Sie von Schuldgefühlen erdrückt?	170
Wollen Sie immer alles richtig machen?	171
Kontrollieren Sie sich und Ihre Umgebung übermäßig?	174

11. DIE EIGENE STIMME FINDEN 185  
Wie Sie Schritt für Schritt selbstsicher werden 187  
Selbstbehauptung in der Praxis 191
12. SELBSTZERSTÖRERISCHE VERHALTENSUSTER 195  
Schaden Sie sich mit Suchtmitteln? 196  
Ist Alkohol Ihr Freund? 199  
Brauchen Sie den Kick des Klauens? 204  
Werfen Sie mit Geld um sich? 206
13. IM BEZIEHUNGSGEFLECHT – ELTERN, FREUNDE, PARTNER, KINDER 209  
Elternhaus 210  
Freunde 213  
Sexualpartner 217  
Kinder 221
14. ARBEITSFRUST UND ARBEITSSUCHT 225  
Weit verbreitete Probleme mit der Arbeit 226  
Falscher Job 230  
Workaholics 233
15. DAS ENDE DER REISE? 237  
Niemals aufgeben 238  
Danksagung 241  
Adressen 242  
Weiterführende Literatur 24