

Paillette Maisner

&>

j

C

Die Freß-Falle

Selbsthilfe bei Eßproblemen

Unter Mitarbeit von Rosemary Turner

Aus dem Englischen übersetzt
von Brigitte Stein

PSYCHOLOGIE HEUTE
•••Sachbuch•••

verlegt bei Beltz

Inhalt

Einführung	9
1 Der Erste Schritt	11
2 Typen zwanghafter Esser	30
3 Wieviel sollten Sie wiegen?	35
4 Ein Plan zur gesunden Ernährung	42
5 Die Zehn Gebote	60
6 Die guten und die schlechten Dinge	82
7 Die Auslöser	97
8 Mit Streß fertigwerden	102
9 Die Vorzüge des Fitness-Trainings	107
10 Die Körperuhr	113
11 Das Gefühl der Entbehrung	122
12 Mit negativen Gefühlen umgehen lernen	133
13 Eine positive Einstellung finden	145
14 Das Selbstvertrauen wiedergewinnen	156
15 Schluß mit dem alten Trott	180

16 Einsamkeit	186
17 Die Rolle der Frau	194
18 Niemand ist vollkommen	207
19 Das Medien-Image	213
20 Sabotage und Motivation	229
Index	241