

α 279'880

DORIS WOLF

Übergewicht

und seine
seelischen Ursachen



615.87

Vorwort 5

Die Macht der erlernten Gedanken

Ihr Weg zum Wunschgewicht	7
Diäten: Echte Hilfe oder Dickmacher?	10
Was läuft bei Diäten verkehrt? ..	11
Das ABC der Gefühle oder wie unser Verhalten entsteht	18

Warum sind Sie übergewichtig?

Erlertes Verhalten und die Folgen	29
Wenn die Seele Hilfe bräuchte ..	30
Gewichtige Gründe für Ihr Übergewicht	36

Baustein 1: Gefühle und Ernährungsverhalten

Wie hängen Ihre Gefühle und Ihr Essverhalten zusammen?	45
Der Ernährungsfahrplan	45
Wie essen natürlich Schlanke?	50
Das Geheimnis in vier Punkten ..	50
Der Schlüssel zu Ihrem Erfolg ...	54
Wie können Sie Ihr Essverhalten verändern?	56

Umlernen und Widerstände erfolgreich bekämpfen

Der Prozess des Umlernens	67
Was sind Gewohnheiten?	67
Die fünf Phasen des Umlernens	69
Widerstände in Ihrem Kopf	73

Baustein 2: Wie Einstellungen und Gefühle zusammenhängen

Die Bedeutung der inneren Einstellung	79
Sich selbst akzeptieren lernen	87
Sie sind wertvoll – so wie Sie sind	91
Neue Gedanken – neues Leben	92

So ersetzen Sie alte Gefühle und Einstellungen

Die Macht der Vorstellungen	97
Das Selbstbild verändern	97
Die Angst vor Ablehnung abbauen	102
Mit Ablehnung anders umgehen lernen	104
Ärger über andere abbauen	111

Tipps und Strategien bei Ärger	117
Schuldgefühle und Ärger über sich selbst abbauen	122
Tipps und Strategien bei Schuldgefühlen	124

Erfolgreich auf dem Weg zum Ziel

Was Sie bis jetzt erfahren haben: eine Zusammenfassung	129
Keine Katastrophe: der Rückfall ..	133
Neue Ziele setzen	135
So gelingt Ihnen der Durchbruch	137

Zum Nachschlagen

Bücher & Adressen, die weiterhelfen	140
Register	141
Impressum	144