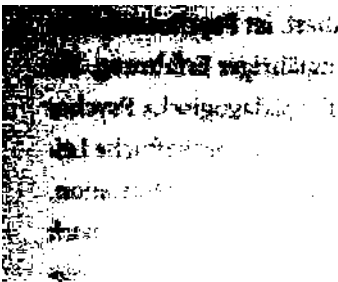


Maja Storch

# Mein Ich-Gewicht

**Hji; Wie das Unbewusste hilft,  
is richtige Gewicht zu finden**



München und Zürich

# Inhalt

Einleitung	9
1. Kapitel: Von Gummibärchen und Tante Marthas Pfingstkarpfen: Die Willenskraft	19
2. Kapitel: Von Topflappen und purzelnden Pfunden: Das adaptive Unbewusste und der bewusste Verstand	31
3. Kapitel: Von der Quälerei zum Herzenswunsch: Logische Argumente und somatische Marker	50
4. Kapitel: Waagenterror und Bilderflut: Die Quellen der Idealvorstellungen oder gute Gründe und fremde Gründe	73
5. Kapitel: Wenn das Schmusekätzchen die Krallen ausfährt: Gute Gründe mit Willenskraft versehen	100
6. Kapitel: Kalt oder heiß? Die Zielpyramide	
7. Kapitel: Von Kathedralen und Schwarzwälder Kirschtorten: Ab sofort wird alles anders!	172

~>

Anmerkungen	185
Literaturangaben	194
Unterstützung gewünscht?	202
Buchtipps zum Weiterlesen	204
Arbeitsblätter als Kopiervorlage	208