

Susan Albers

# *Der achtsame Weg zum Idealgewicht*

**50 Alternativen zum Essen als Seelentröster**

Übersetzt von Michael Kambach



Arbor Verlag  
Freiburg im Breisgau

Einleitung	9
<b>1 Warum ist Essen so beruhigend?</b>	27
<b>2 Erste Schritte</b>	43
<b>3 Methoden der Achtsamkeitsmeditation</b>	57
1 Momente der Achtsamkeit schaffen	59
2 Die Übung des Meditierens	64
3 Atmen Sie sich zu innerer Ruhe	72
4 Stärken Sie Ihr Durchhaltevermögen, um stressbedingtem Essen entgegenzuwirken	81
5 Loslassen	87
6 Den inneren Kritiker berichtigen	93
7 Ruhe im Hier und Jetzt	97
8 Achtsame spirituelle Momente	101
9 Virtuelle Glückseligkeit	104
10 Gefühle des Versteckspiels beenden	109

<b>4 Ändern Sie Ihre Gedanken, ändern Sie Ihre Essgewohnheiten</b>	<b>113</b>
11 Tagebuchaufzeichnungen zur Stärkung der Immunität Ihrer seelischen Verfassung	115
12 Ha-ha-Momente	122
13 Wenn Sie sich leer fühlen, entscheiden Sie sich für die Ansicht, dass Ihr Glas halb voll ist	127
14 Den Trübsinn durch Tagträumerei vertreiben	132
15 Sorgen Sie sich auf achtsame Weise	137
16 Auf achtsame Weise abschalten	142
17 Die Scarlett-O'Hara-Methode	146
18 Finden Sie Ihre Schmusedecke	149
19 Beruhigende Affirmationen	153
20 Von der Perfektionistin zur Realistin	157
<b>5 Wohltuende Empfindungen zur körperlichen Beruhigung und Entspannung</b>	<b>161</b>
21 Ihre Sinne verwöhnen	165
22 Wohltuende Düfte für Ihre Regeneration	169
23 Yoga für Anfänger	174

24	Im Fitnessstudio des Lebens schwitzen	178
25	Schlafen Sie drüber	182
26	Stress mit einem heißen Bad begegnen	186
27	Das Verlangen, zu essen, wegfegen	190
28	Den Karneval in Ihrem Kopf abstellen	192
29	Selbsthypnose	196
30	Seien Sie Ihr eigener Masseur	201
<b>6</b>	<b>Entspannung durch Ablenkung</b>	<b>207</b>
31	Emotionale Pflaster	209
32	Shoppen und Vergessen	212
33	Süßes fürs Gehirn	215
34	Strick es weg	218
35	Eine Liste der letzten Wünsche machen	221
36	Kunsthandwerkliche Wege, um sich selbst zu beruhigen	224
37	Den Cyberspace erforschen	227
38	Meditative Musik	229
39	Das Verlangen nach Essen ausjäten	233
40	Kleine mentale Herausforderungen	236

<b>7 Entspannen Sie sich durch soziale Kontakte</b>	<b>241</b>
41 Freundinnen	243
42 Werden Sie zum Blogger	249
43 Hilfreiche Mittel und Wege, um Luft abzulassen	253
44 Ganz allein mit einer Familienpackung Eiscreme	257
45 Ihr Haustier und bedingungslose Liebe	261
46 Versetzen Sie sich in die Rolle eines anderen	265
47 Blockaden für Essen aus Langeweile	269
48 Heilsame Berührung	273
49 Bieten Sie Ihre freiwilligen Dienste an	276
50 Kontakt herstellen, selbst wenn Sie sich unter der Decke verkriechen wollen	279
<b>8 Tröstende Hilfe für den Notfall</b>	<b>283</b>
Literaturverzeichnis	289
Danksagung	295
Autorin	297