

DEEPAK CHOPRA



Wonach wir  
**WIRKLICH**  
hungern



# Inhalt

## Einführung

**Was Bewusstsein mit dem Abnehmen zu tun hat . . . . . 6**

Warum Sie mit diesem Buch wirklich abnehmen werden . . . . . 7

Ernährung, Gewicht und Hunger . . . . . 11

»Wonach hungere ich?« . . . . . 16

Diäten sind immer der falsche Weg . . . . . 18

**Die Geist-Körper-Verbindung . . . . . 22**

Der Kampf in Ihrem Kopf . . . . . 24

Eine Erfolgsgeschichte . . . . . 27

Die Perspektive des Arztes . . . . . 28

## Teil I

**Die Chopra-Methode . . . . . 32**

Schreiben Sie Ihre Geschichte um und verwandeln Sie so Ihren Körper. . . . . 35

Körper, Geist und Seele nähren . . . . . 37

Erfüllt von Leichtigkeit und Licht . . . . . 41

Wenn die Botschaft ankommt . . . . . 42

Das größte Hindernis sind widersprüchliche Botschaften . . . . . 44

Kreuz-Inhibition: Wer gewinnt? . . . . . 45

Warum falsche Botschaften siegen . . . . . 46

Wenn die richtigen Botschaften siegen . . . . . 46

**Reinheit, Energie und Balance . . . . . 52**

Reinheit . . . . . 53

Energie .....	58
Durchbrechen Sie den Teufelskreis .....	61
Balance .....	63
Die negativen Botschaften .....	68
Heilende Eingriffe .....	69
Was die Heilung beeinträchtigt .....	69
Saisonkalender für Gemüse und Obst .....	72
<b>Was soll ich essen? .....</b>	<b>74</b>
Essen und Gesundheit .....	75
Der Weg des Ayurveda .....	75
Noch mehr Tipps für maximale Frische .....	77
Was heißt »natürlich«? .....	77
Meditation für achtsames Essen .....	79
Ein Wort zum Thema Entzündungen .....	79
Sechs Geschmacksrichtungen zu jeder Mahlzeit .....	80
Süß .....	82
Sauer .....	85
Salzig .....	86
Bitter .....	86
Scharf .....	87
Herb .....	88
Die Erweiterung der Aromen .....	91
Der Geschmack der Gefühle .....	92
Essen in den Farben des Regenbogens .....	93
Gewürze für das Wohlbefinden .....	96
Die früheste Form der Prävention .....	100
Ungleichgewichte erkennen .....	101

## Teil 2

<b>Schärfen Sie Ihr Bewusstsein .....</b>	<b>104</b>
Die Freuden des Bewusstseins .....	107
Das fehlende Element .....	108
Blinde Flecken in Ihrem Essverhalten .....	109
Bewusst versus unbewusst .....	121



<b>Selbstregulation: Lassen Sie Ihren Körper für Sie sorgen</b> .....	<b>128</b>
Wie Körperbewusstsein funktioniert .....	129
Warum Feedback wichtig ist .....	133
Hormone justieren den Körper .....	134
Stress-Essen .....	138
Was Sie tun können .....	140
Der Schlaf, unser wichtigster Biorhythmus .....	142
Was gesunden Schlaf fördert .....	143
<b>Emotionales Wohlbefinden: Es liegt in Ihrer Hand</b> .....	<b>152</b>
Die beste aller Gewohnheiten: Selbst-Bewusstheit .....	153
Was macht Sie glücklich? .....	156
Die Zutaten zum Glück – was sagt die Forschung? .....	156
Von hier dorthin gelangen .....	158
Ein Modell für das Glück .....	160
Wie Bewusstsein zum Glück führt .....	160
<b>Die Leichtigkeit der Seele</b> .....	<b>169</b>
Spirituelles Bewusstsein .....	173
Die Spiritualität im Hier und Jetzt .....	174
Die Fähigkeiten des Bewusstseins .....	177
Wie Sie die Fähigkeiten des Bewusstseins nutzen .....	179
1. Fähigkeit: In sich ruhen .....	179
2. Fähigkeit: Aufmerksam sein .....	181
3. Fähigkeit: Fokussiert bleiben .....	183
4. Fähigkeit: Tiefer eintauchen .....	185
Die Wirkung der Meditation – eine Bestandsaufnahme .....	186

### Teil 3

<b>Rezepte aus dem Chopra-Center .....</b>	<b>200</b>
<b>Rezepte für Reinheit, Energie und Balance .....</b>	<b>203</b>
Dank .....	250
Bücher, die weiterhelfen .....	251
Rezeptregister .....	252
Sachregister .....	253
Impressum .....	256