

Inhalt

Vorwort	11
Einführung	19
Anzeichen für die Abhängigkeit von Zucker	20
Stufen der Sucht	23
Die Grundtechniken	29
Wie dieses Buch zu benutzen ist	29
1. Übung: Schreiben	30
2. Übung: Die Aufgaben	34
3. Übung: Zeit der Fülle	34
Der Vertrag	38
Entzugserscheinungen	40
Wappne dich!	44
1. Schritt: Die inneren Stimmen	47
»Ich gebe zu, zuckersüchtig zu sein.«	47
»Ich gebe zu, machtlos gegen die Sucht zu sein.«	48
Lebenslanger Zuckerverzicht	53
Das innere Kind an der Hintertür	55
Desidentifikation und Fallen	57
Reinigungsprozess	80
2. Schritt: Hilfen	87
Der Jieper ist das Hinweisschild	87
Ein Stoßgebet	90
Der innere Mentor	91
Blocker	93
Die vier tragenden Säulen	95
Dein Körper	99

Bewusstheit schaffen	102
Angreifer und Verbündete	104
Ein Begleiter	108
Gewinner und Versager	108
Der Zuckersuchtdämon	111
3. Schritt: Falsche Glaubenssätze entlarven	115
Glaubenssätze	115
Sekundärgewinn	121
Eigenliebe	122
Der wichtigste Wunsch	123
Spirituelles Wachstum	125
Widerstand	126
Kreativität	127
Ein erfülltes Leben angesichts des Todes	132
Der Jeeper hört nicht auf	133
Energieversorgung	140
Ehrlichkeit	142
Schockierende Folgen	143
4. Schritt: Das verlorene Paradies	145
Der Schatten	145
Muttermilch und Brei	151
Die wahren Wünsche	155
Als Erwachsener handeln	161
Suchen - Sucht - Sehnsucht	163
Adoleszenz	164
Freude und Glück	166
Unerfüllte Wünsche	167
Die Fülle des Augenblicks	168
5. Schritt: Mangel und Fülle	171
Schwierigkeit und Leichtigkeit	172
Das Wunder der Aufmerksamkeit	174

Last	176
Gewichtigkeit	178
Bequemlichkeit	179
Mangel und Fülle	180
Genuss	184
Suchtpotenzial	187
Selbstwert	189
Zäsur	195
In der Falle des Rückfalls	197
Ausnahme oder Rückfall	197
Gehe zwei Schritte zurück	200
Schreiben ist Therapie	201
Schreibblockade	202
Selbsthilfegruppe	203
Neustart	204
Switch side!	205
6. Schritt: Depression	209
Hilflosigkeit und Minderwertigkeitsgefühle	210
Ohnmacht und Wut	212
Nach dem Schatz tauchen	216
Zeitqualität	218
Depression	221
Neue Wege	225
Selbstbestrafung	227
Die selbstzerstörerische Kraft	231
Die sieben Fluchtwege	232
Die selbstheilende Kraft	236
7. Schritt: Ehrlichkeit statt Selbstbetrug	239
Scham, Schuld und Sünde	241
Neid	244
Geselligkeit	246

Fressorgien	248
Kollektiver Selbstbetrug	249
Partnerschaft und Ehe	250
Sexualität	252
Kontrolle und Kontrollverlust	259
Bewegung	260
Deine Talente	261
8. Schritt: Ein gewisses Unglücklichsein	267
Belohnung	269
Kummer und Schmerz	273
Liebesersatz	274
Sehnsucht	276
Synchronizität	277
Angst	278
Isolation und Einsamkeit	279
Ausdehnung	280
Absturzgefahr	281
Zeithürden	282
Aragorns Antwort	284
9. Schritt: Das innere Kind und die Eltern	287
Ausnahmen	287
Den Preis bezahlen	289
Die Eltern	291
Schutzraum	292
Eindeutige Trennung	293
Das Vater-Mutter-Verhältnis	295
Adoleszenzritual	297
Abschied und Tod	300
Unterstützung fordern	302
Ankläger und Angeklagter	303
Das große Vater-Mutter	304

10. Schritt: Befreiung	307
Urplötzlicher Jieper	307
Ehrlichkeit	309
Den zweiten Teufelskreis durchbrechen	310
Der Dämon wird entlassen	312
Dankbarkeit	313
Die nächsten Schritte	313
Weitere Verträge	314
Eine Gruppe bilden	315
Erfahrungsberichte und Kommentare	319
Literaturverzeichnis	327
Über die Autorin	329