

Inhalt

<i>Vorwort</i> _____	9
I <i>Zur Einführung</i> _____	13
1 EASY WEIGHT und das Jo-Jo-Syndrom _____	17
2 Die Methoden von EASY WEIGHT _____	26
3 Anleitung zu einer Kurzentspannung _____	30
<i>Kurzentspannung: Meine fünf Sinne</i> _____	31
II <i>Schlanksein will gelernt sein</i> _____	33
1 Gewicht und Gehirn – das Erlernen des Idealgewichts _____	36
<i>Wahrnehmungsübung 1: Vor dem Spiegel</i> _____	51
<i>Wahrnehmungsübung 2:</i> <i>Sich bewegen wie ein Schlanker</i> _____	53
2 Denken Sie nicht an ein Krokodil _____	56
<i>Wahrnehmungsübung 3:</i> <i>»Denken Sie nicht an ein Krokodil!«</i> _____	60
3 Der Umgang mit den Eßphantasien _____	63
<i>Wahrnehmungsübung 4:</i> <i>Der Umgang mit den Eßphantasien</i> _____	75
4 In den schlanken Körper schlüpfen _____	78
<i>Wahrnehmungsübung 5:</i> <i>Aus dem dicken Körper raus- und in den</i> <i>schlanken Körper reinschlüpfen</i> _____	80
5 Wie motiviere ich mich optimal? _____	83
<i>Wahrnehmungsübung 6:</i> <i>Wie motiviere ich mich optimal?</i> _____	89

6	Unsere fünf Sinne _____	92
	Wahrnehmungsübung 7:	
	Reise durch die Sinne _____	94
III	Die seelischen Ursachen erarbeiten _____	95
1	Das Persönlichkeitsmodell _____	98
2	Der Kontakt zum »Zuviel-Eß-Teil« _____	102
	Zusammenfassung:	
	Kontaktaufnahme zum »Zuviel-Eß-Teil« _____	110
3	Die gute Absicht _____	111
	Zusammenfassung: Die gute Absicht _____	124
4	Veränderung durch die eigene Kreativität _____	125
	Zusammenfassung:	
	Veränderung durch die eigene Kreativität _____	134
5	Die neuen Wege und das seelische Gleichgewicht _____	137
	Zusammenfassung: Die neuen Wege und das seelische Gleichgewicht _____	141
6	Die Teile unter sich _____	143
	Zusammenfassung: Verhandlung – Die Teile unter sich _____	147
IV	Die Geschichte von unserem »inneren Gewichtstechniker« _____	151
	Zusammenfassung: Kontakt zum Gewichtstechniker _____	155
V	EASY WEIGHT und Menschen, die gerne zunehmen möchten _____	157
VI	EASY WEIGHT und Magersucht _____	159
VII	EASY WEIGHT und Bulimie _____	163
VIII	EASY WEIGHT und Menschen, die von Kindheit an dick sind _____	165
	Zusammenfassung: Eine schlanke Kindheit erleben _____	167
IX	EASY WEIGHT und Kindererziehung _____	169
X	Schlußwort _____	171
	Anhang _____	173