

Inhalt

Herzlich willkommen!..... 5

1 Genießen Sie schon
oder essen Sie bloß? 12

Achtlos essen: Der Preis der Schnellebigkeit..... 12

Achtsam essen: Der wahre Luxus in unserer
Konsumgesellschaft..... 17

2 Viele Köche verderben den Brei 20
Jetzt haben wir den Salat!..... 21

Die innere Perfektionistin: Zehn Kilo
müssen noch runter! 26

Die innere Antreiberin: Ab morgen Sport
und gesundes Essen! 29

Die innere Kritikerin: So, wie du aussiehst,
wird dich nie jemand mögen! 32

3 Essen und Psyche 39
Stress und Essen: Schwere Kost für

Kopf und Bauch 39

Emotionales Essen – ja bitte! 54

Emotionales Überessen – nein danke! 59

Im Teufelskreis der Essattacken	64
Gefühle aushalten statt betäuben.....	77

4 Anleitung für Ihr	
1 Achtsam-essen-Menü	90
Ankommen im Hier und Jetzt.....	90
Auf den Körper hören	94
Sinnlicher Genuss	102
Entdecken Sie den inneren Gourmet in sich	107
Zum Abschluss: Essenzielle Zutaten	111
Danksagung	115
Quellenangaben	118
Zum Weiterlesen	119