

Inhaltsverzeichnis:

ÜBER DIESES BUCH.....	9
DAS HUNGRIGE INNERE KIND	11
WIESO WIR AUCH ZU HAUSE HEIMWEH HABEN KÖNNEN	17
Das Bedürfnis nach Bindung	18
Das Bedürfnis nach Autonomie und Sicherheit	19
Das Bedürfnis nach Lustbefriedigung	20
Das Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung bzw. Anerkennung	21
TRAUMA	23
Entwicklungs-trauma vs. Schocktrauma.....	23
Über- und Untererregung	25
Traumabedingte Glaubenssätze	28
ÜBERLEBENSSTRATEGIEN.....	33
Erkenne deine Überlebensstrategien	36
Verdrängung.....	38
Perfektionismus	39
Schönheitswahn	40
Harmoniestreben und Überanpassung.....	41
Helfersyndrom	42
Kontrollstreben	43
Angriff und Attacke	44
Rückzug und Flucht.....	45
Narzissmus	46
(Ess-)Sucht.....	47
EINFÜHRUNG IN DAS THEMA SUCHT	48
Sucht als chronische (wiederkehrende) Erkrankung.....	51
Sucht aus der Perspektive der Gesellschaft.....	53

Esssucht aus der Perspektive der Gesellschaft	55
Der Unterschied zwischen Leidenschaft und Sucht.....	58
Die Jagd nach sofortiger Befriedigung.....	60
Gibt es so etwas wie süchtig machende Substanzen?.....	62
Wie Suchtpotenzial entsteht.....	64
<i>Dopamin</i>	64
<i>Endorphine</i>	67
Wie die Veranlagung zu einer Sucht entsteht.....	71
<i>Veranlagung aufgrund der Gene</i>	71
<i>Veranlagung aufgrund von beschädigten Neurotransmitter-</i> <i>systemen</i>	74
<i>Veranlagung aufgrund eines Überschusses an Stresshormonen</i>	75
<i>Veranlagung aufgrund mangelnder Selbstregulation</i>	77
<i>Fazit – wie die Veranlagung zu einer Sucht entsteht</i>	80
Die Suchtpersönlichkeit.....	82
Warum gerade Esssucht?	84

EMOTIONALES ESSEN UND ESSUCHT ÜBERWINDEN – 10 SCHRITTE ZU SEELISCHER FREIHEIT 87

Schritt 1: Übe dich in Selbstmitgefühl.....	94
Schritt 2: Übe dich in Ehrlichkeit.....	96
Schritt 3: Übe dich in Achtsamkeit.....	99
Schritt 4: Übe dich in Engagement.....	105
Schritt 5: Erkenne deine Suchtgedanken.....	107
Schritt 6: Definiere deine Form der Abstinenz.....	110
<i>Auslösereiz: Nahrungsmittel</i>	110
<i>Auslösereiz: Rituale und Gewohnheiten</i>	116
<i>Auslösereiz: Emotionale Stressoren</i>	118
Schritt 7: Verschalte dein Gehirn neu	122
<i>Visualisierung – die Macht der Vorstellungskraft</i>	125
<i>Rebranding – Gehirnwäsche zu deinem Vorteil</i>	127
<i>Rewording – die Macht der Sprache</i>	131

Schritt 8: Lerne Körper und Seele als Einheit zu verstehen	135
<i>Das autonome Nervensystem (ANS)</i>	137
<i>Neurozeption</i>	137
<i>Die Polyvagal-Theorie</i>	139
<i>Balance zwischen den Zuständen</i>	144
<i>Das Social-Engagement-System (SES)</i>	147
<i>Vier Methoden, um dein Nervensystem aktiv zu regulieren</i>	150

Schritt 9: Stärke deine zwischenmenschliche und spirituelle	
Verbundenheit.....	154
<i>Der Unterschied zwischen Intensität und Intimität</i>	155
<i>Die Suchtbeziehung</i>	156
<i>Wahre Intimität</i>	157
<i>Verbinde dich mit deiner Spiritualität</i>	159
<i>Verbinde dich mit Gleichgesinnten</i>	161
<i>Heile deine Beziehungen</i>	162
<i>Löse und meide toxische Beziehungen</i>	164

Schritt 10: Reparenting – schenke dir selbst die Liebe,	
die dir als Kind gefehlt hat.....	168
<i>Focusing: Verbinde dich mit deinen Bedürfnissen</i>	170
<i>Emotional Freedom Technique (EFT): Neue Glaubenssätze</i>	
<i>verinnerlichen</i>	172
<i>Spiel: Schenke dir die Leichtigkeit, die dir als Kind gefehlt hat</i>	180

WIE DU MIT EINSAMKEIT, ENTTÄUSCHUNG UND ÄRGER	
UMGEHST	191

ERFAHRUNGSBERICHT MICHAELA GÄSSLE, 53 JAHRE	203
--	-----

Danksagung.....	204
Vita.....	205
Quellen.....	206