

Inhalt

Vorwort.....	11
--------------	----

Teil I: Einführung	17
---------------------------------	-----------

1. Magersucht – das Krankheitsbild	19
---	-----------

1.1 Das Bild der Magersucht	19
-----------------------------------	----

1.2 Merkmale der Krankheit	21
----------------------------------	----

1.3 Mögliche Ursachen von Magersucht	23
--	----

1.4 Gesundheitliche und soziale Folgen	25
--	----

1.5 Heilung von Magersucht	28
----------------------------------	----

2. Das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele.....	31
--	-----------

Teil II: Nahrung für die Seele	33
---	-----------

3. „Die Entscheidung liegt bei mir“ – Autonomie.....	39
---	-----------

3.1 Die Geschichte von der Nuss-Nougat-Creme	39
--	----

3.2 Autonomie	41
---------------------	----

3.3 Magersucht und Autonomie	43
------------------------------------	----

3.4 Praktische Möglichkeiten für die Auseinandersetzung mit dem Thema Autonomie.....	45
---	----

4. „Du bist wunderbar, so wie du bist“ – Perfektionismus	47
---	-----------

4.1 Nina	47
----------------	----

4.2 Perfektionismus	52
---------------------------	----

4.3 Magersucht und Perfektionismus	53
--	----

4.4 Praktische Möglichkeiten für die Auseinandersetzung mit dem Thema Perfektionismus	54
--	----

5. „The time of my life“ – Selbstwert.....	55
---	-----------

5.1 Linda	55
-----------------	----

5.2 Selbstwert und Selbstliebe	58
--------------------------------------	----

5.3 Magersucht und Selbstwertschätzung	60
--	----

5.4 Praktische Möglichkeiten für die Auseinandersetzung mit dem Thema Selbstliebe	61
--	----

6.	„Das Geschäft meines Lebens“ – Kontrolle	.63
6.1	Meine Geschichte	.64
6.2	Kontrolle und Vertrauen	.66
6.3	Magersucht und Kontrollverhalten	.68
6.4	Praktische Möglichkeiten für die Auseinandersetzung mit dem Thema Vertrauen	.69
7.	„Einen Schritt vor und zwei zurück: Mit dir zu sein – meine große Angst und mein größtes Glück“ – Nähe und Konfliktverhalten	.71
7.1	Julias Geschichte	.71
7.2	Nähe und Konfliktverhalten	.73
7.3	Magersucht und Nähe	.74
7.4	Praktische Möglichkeiten für die Auseinandersetzung mit dem Thema Nähe	.75
III.	Nahrung für den Körper	.77
8.	„Vom Haben zum Sein“ – Aussöhnung und liebevoller Umgang mit dem eigenen Körper	.81
8.1	Warum ist dieser Schritt notwendig?	.81
8.2	Was erfordert dieser Schritt?	.82
8.3	Was bewirkt dieser Schritt?	.84
9.	„Sexuell zu sein heißt, frei zu sein“ – Sexualität und Geschlechterrollen	.85
10.	Strategien, um wieder mehr und gesünder zu essen.	.89
Teil IV:	Magersucht überwinden: Ein Zehn-Schritte-Programm	.91
11.	Ein Motivationsbild entwerfen	.95
12.	Schritt 1: Suchen Sie sich Hilfe	.97
13.	Schritt 2: Machen Sie Ihre Heilung zur absoluten Priorität in Ihrem Leben	.99
14.	Schritt 3: Suchen Sie sich Menschen, denen Sie Ihre Probleme mitteilen können und die Sie verstehen	101

15.	Schritt 4: Entwickeln Sie Ihren Sinn für Spiritualität.	103
16.	Schritt 5: Hören Sie damit auf, Ihre Nahrungsaufnahme weiter zu beschränken und zu kontrollieren	105
17.	Schritt 6: Lernen Sie, sich eine gesunde Nahrungsmenge zusammenzustellen und diese kontinuierlich zu sich zu nehmen.	107
18.	Schritt 7: Stellen Sie sich mutig Ihren Schwierigkeiten und Unzulänglichkeiten	109
19.	Schritt 8: Fördern Sie Ihre eigenen Interessen und Fähigkeiten	111
20.	Schritt 9: Lernen Sie einen gesunden Egoismus	113
21.	Schritt 10: Lassen Sie andere Menschen an Ihren Erfahrungen und Lernprozessen teilhaben.	115

Teil V: Entspannungsübungen	117
Übung 1: Baum der Ruhe.	120
Übung 2: Die Seele umarmen	122
Übung 3: Papierflieger	124
Übung 4: Veranda	126
Übung 5: Fluss des Lebens	128

Hilfreiche Adressen.	131
Literatur	133
Dank	134
Über die Autorin	135