

*Cora Besser-Siegmund*

# Easy Weight

**Der mentale Weg  
zum natürlichen  
Schlanksein**

**ECON Taschenbuch Verlag**

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	9
<b>I Zur Einführung</b> .....	13
1 Die Diätkrankheit .....	17
2 Was ist die richtige Ernährung? .....	36
3 Die ideale Vorstellung vom richtigen Gewicht entwickeln .....	39
4 Die Methoden von EASY WEIGHT .....	43
5 Anleitung zu einer Kurzentspannung .....	47
<b>II Schlanksein will gelernt sein</b> .....	50
1 Gewicht und Gehirn – das Erlernen des Idealgewichts .....	52
<i>Wahrnehmungsübung 1:</i> <i>Vor dem Spiegel</i> .....	68
<i>Wahrnehmungsübung 2:</i> <i>Sich bewegen wie ein Schlanker</i> .....	70
2 Denken Sie nicht an ein Krokodil! .....	73
<i>Wahrnehmungsübung 3:</i> <i>»Denken Sie nicht an ein Krokodil!«</i> .....	78
3 Der Umgang mit den Eßphantasien .....	79
<i>Wahrnehmungsübung 4:</i> <i>Der Umgang mit den Eßphantasien</i> .....	92
4 In den schlanken Körper schlüpfen .....	95
<i>Wahrnehmungsübung 5:</i> <i>Aus dem dicken Körper raus- und in den     schlanken Körper reinschlüpfen</i> .....	97

5	Wie motiviere ich mich optimal? .....	100
	<i>Wahrnehmungsübung 6:</i>	
	<i>Wie motiviere ich mich optimal? .....</i>	106
6	Unsere fünf Sinne .....	108
	<i>Wahrnehmungsübung 7:</i>	
	<i>Reise durch die Sinne .....</i>	110
<b>III</b>	<b>Die seelischen Ursachen erarbeiten .....</b>	<b>112</b>
1	Das Persönlichkeitsmodell .....	114
2	Der Kontakt zum »Zuviel-Eß-Teil« .....	118
3	Die gute Absicht .....	128
4	Veränderung durch die eigene Kreativität .....	143
5	Die neuen Wege und das seelische Gleichgewicht .....	154
6	Die Teile unter sich .....	160
<b>IV</b>	<b>Die Geschichte von unserem »inneren Gewichtstechniker« .....</b>	<b>167</b>
<b>V</b>	<b>EASY WEIGHT und Menschen, die gerne zunehmen möchten .....</b>	<b>172</b>
<b>VI</b>	<b>EASY WEIGHT und Magersucht .....</b>	<b>173</b>
<b>VII</b>	<b>EASY WEIGHT und Bulimie .....</b>	<b>176</b>
<b>VIII</b>	<b>EASY WEIGHT und Menschen, die von Kindheit an dick sind .....</b>	<b>178</b>
<b>IX</b>	<b>EASY WEIGHT und Kindererziehung .....</b>	<b>182</b>
<b>X</b>	<b>Schlußwort .....</b>	<b>184</b>
	<b>Anhang .....</b>	<b>186</b>
	<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>188</b>
	<b>Register .....</b>	<b>189</b>