

Service teil

Anhang – 186

Stichwortverzeichnis – 187

Anhang

Arbeitsmaterialien aus dem Buch „Ich bin dann mal dick“	
Arbeitsblatt 2	Was ist mein Ziel ?
<p>SMART</p> <p>Ihr persönliches Ziel klar zu formulieren gelingt am besten, wenn Sie es schriftlich fixieren. Dabei kann Ihnen SMART helfen. Dazu sollten Sie die folgenden 5 Fragen für sich selbst beantworten:</p> <p>Datum:</p>	
S pezifisch	z.B. Gewicht? HbA1c? Schrittzahl? Bewegung?

M essbar	z.B. kg, %, Schrittzahl, Minuten Bewegung

A ktiv	Was kann ich aktiv tun? Was verbessert sich dadurch?
at traktiv	Wer kann mich dabei unterstützen?

R ealistisch	Was genau ist machbar? Wie viel Zeit kann ich investieren?

T erminiert	Datum für mein „Nahziel“ – Datum für mein „Fernziel“

<p>© Copyrightvermerk, z.B. 2014, Springer-Verlag Berlin, Heidelberg. Aus: Wagner, B.: Komplizierte Trauer</p>	

Stichwortverzeichnis

A

Abmagerung 97
 Abnehmen 162
 Abschied 172
 Accessoires 111
 Achtsamkeit 140
 Adoleszenz 132
 Adrenalin 123
 Affektregulation 139
 Akupunktur 161
 Alkoholmissbrauch 159
 Allesfresser 22
 Alltag 140, 175
 Altertum 100
 Amygdala 133
 Anerkennung 146, 174
 Angsterkrankung 133
 Angstschweiß 112
 Anorexie 71
 Anpassungsmechanismus 17
 Antibiotika 23
 Antidiskriminierungsstelle 167
 Apotheke 48
 Appetitzügler 48
 Apps 135
 Arbeit 150, 177
 Arbeitgeber 70
 Arbeitnehmer 149
 Arbeitslosigkeit 9
 Arbeitsplatz 5
 Arbeitsschutzgesetz 149
 Ärger 2
 Arzt 4
 Ärzteschaft 147
 Arztwahl 147
 Attraktivität 168
 Attribute 165
 Aufmerksamkeit 140
 Ausbilder 70
 Außenseiter 44
 Auslöser 104
 Austausch 70
 Ausweglosigkeit 169
 Autismus 23

B

Ballaststoffanteil 25, 98
 Barock 100
 Bauchfett 21

Bedrohung 137
 Befunde 182
 Begeisterung 174
 Bekleidung 4
 Belohnung 51
 Beobachtung 86
 Bereitschaft 174
 Betriebe 149
 Betriebsklima 147, 150
 Bevölkerung 164
 Bewältigungsstrategie 126
 Bewegung 21, 45
 Bewegungstagebuch 116
 Bewegungstherapie 24
 Beziehung 145
 Bindung 168
 Blutdruck 15
 Body-Pull 123
 Brain-Pull 123
 Buffet 10
 Bulimie 71
 Burn-out 126

C

Chronotypen 139
 Coping-Strategie 125
 Cortisol 123
 Cortisolbauch 125
 Cortisolspiegel 125
 Cortisolwerte 124

D

Darmflora 22
 Darmsanierung 22
 Dauermedikamente 25, 97
 Dauerstress 122
 Defizite 80
 Deichbruchphänomen 89
 Demütigung 2
 Depots 86
 Depression 38
 Diät 42
 Diätkarriere 72
 Diätverordnung 50
 Diskriminierung 7
 Diskriminierungsschutz 167
 Disziplinlosigkeit 17
 Drogen 71

Dualität 172
 Durchfall 22
 Durstgefühl 158

E

Eierstöcke 37
 Eiweißpulver 162
 Emotionsregulation 128
 Empfängnis 58
 Energie 97
 Energiedichte 25
 Energiefluss 123
 Energiefüllstand 123
 Energieknappheit 159
 Energienotstand 122
 Energiespeicher 140
 Energieverbrauch 67
 Energiezufuhr 67
 Entgiftung 161
 Entspannung 89
 Enttäuschung 144
 Erbrechen 157
 Erfahrung 29
 Erfolge 80
 Erfolglosigkeit 161
 Erinnerungen 78
 Ernährungsplan 30
 Ernährungspsychologie 87
 Ersatzreligion 173
 Erschöpfung 159, 169
 Erwartungen 106
 Erwartungshaltung 179
 Essensration 94
 Essstörung 38
 Evidenz 29
 Evolution 122
 Existenzangst 136

F

Facebook 137
 Fähigkeiten 106
 Fahrgeschäft 165
 Fahrplan 182
 Fahrtauglichkeit 158
 Familie 52, 63
 Fasten 24
 Fatburner 29
 Fehlbildung 58

Fehleranalyse 180
 Fehlgeburt 58
 Fersensporn 117
 Fettleber 162
 Fettmasse 21
 Fettstoffwechsel 20
 Fettverteilung 18
 Fettzellen 21
 Findrisk 38
 Fingernägel 162
 Fleischfresser 22
 Flugzeug 10, 164
 Fotos 78
 Freiheit 175
 Freizeitbereich 116
 Freundschaften 101
 Frieren 162
 Fruchtwasser 61
 Frühgeburt 58, 124
 Frühstück 69
 Fruktosemalabsorption 22
 Frust 2, 51
 Fühlen 117
 Furcht 136

G

Geburtstage 78
 Geburtsvorgang 123
 Gedächtnis 122
 Gedanken 106
 Gedankenlosigkeit 164
 Geduld 36, 52
 Gefühl, dass die eigene
 Leistung nicht ausreichend
 ist 169
 Gefühlswelt 111, 118
 Gehirn 22
 Geld 31
 Gelenkprobleme 113
 Genetik 23
 Genuss 83
 Gesamtkörperfett 18
 Geschmack 83
 Geselligkeit 89
 Gesetzgeber 149
 Gesichtsausdruck 173
 Gestationsdiabetes 38
 Gesundheit 15
 Getränke 26
 Gewalt 146
 Gewebeverschleiß 159
 Gewichts-Paradoxon 17, 125
 Gewichtsdiskriminierung 167
 Gewichtsgrenze 163
 Gewichtsreduktion 27

Gewohnheit 84, 89
 Gleichgesinnte 55
 Gleichgültigkeit 169
 Glück 173
 Glukosurie 28
 Glutenunverträglichkeit 22
 Götter 135
 Grenzüberschreitung 167
 Grundbedürfnisse 146
 Grundemotionen 133
 Grundgesetz 167
 Grundnahrungsmittel 64
 Grundumsatz 28
 Gruppe 55

H

Haare 112, 162
 Handlungsbereitschaft 174
 Handlungsplan 174
 Handtasche 111
 Hardware 137
 Haut 112
 Hautfarbe 164
 Hautprodukte 113
 Hautüberschuss 163
 Heilfasten 24
 Heilpraktiker 161
 Heißhunger 89
 Helferzwang 160
 Hilfestellung 126
 Hilflosigkeit 2, 38
 Hirnareale 132
 Hirnentwicklung 132
 Hirnforschung 122
 Hirnstoffwechsel 94
 Hobby 9
 Hoffnungslosigkeit 169
 Hölle 164
 Hören 117
 Hormone 21
 Hörsturz 39
 Hotel 10
 Hüftumfang 19
 Humanität 147
 Hunger 51
 Hungerstoffwechsel 97
 Hypoglykämie 157
 Hypothalamus 112, 123

I

Identitätsentwicklung 132
 Immunsystem 22
 Instinkt 136

Interessen 138
 Internet 48
 Isolation 126

J

Jahreszeit 43
 Jo-Jo-Effekt 30
 Jugendamt 66
 Jugendschutzgesetz 87

K

Kaiserschnitt 58
 Kalender 116
 Kaliummangel 158
 Kalorien 25, 159
 Kalorienzufuhr 163
 Kardiologe 113
 Kinder 165, 174
 Kinderarzt 66
 Kindergarten 66
 Kinderwunsch 37
 Klassizismus 100
 Kleiderschrank 10, 110
 Kleidungsstücke 110
 Komfort 127
 Kommunikation 42
 Komorbidität 156
 Kontakte 101
 Kontrollverlust 89
 Konvenienz 83
 Konzentration 97
 Konzeption 58
 Körperbild 72
 Körperdepots 125
 Körperfettmasse 18
 Körperfunktionen 94
 Körperhaltung 173
 Körpersprache 168, 173
 Körpertemperatur 112
 Körperwaage 27
 Körperwahrnehmung 101
 Körperwasser 30
 Korpulenz 162
 Kosmetikindustrie 113
 Kosten 36
 Kraft 174
 Krampfanfälle 157
 Krankenkasse 156
 Krankheit 138
 Krankheitsgefühl 16
 Krebs 126
 Kritik 146, 182
 Kryolipolyse 20

L

Laktoseintoleranz 22
 Langeweile 51
 Last 24, 124
 Laufen 118
 Lebensalter 71
 Lebenserwartung 124
 Lebensfülle 172
 Lebenskrise 182
 Lebensmittel 26
 Lebensplanung 126
 Lebensqualität 43
 Lebensstilveränderung 21
 Lebensweg 146
 Leber 21
 Lehrer 70
 Leidenschaft 174
 Lebensweg 138, 159
 Leistungsdruck 180
 Lektüre 148
 Lernprozess 85
 Licht 112
 Liebe 140

M

Magen 92
 Magenband 157
 Magen Chirurgie 18
 Magenentleerung 49
 Magenoperation 126
 Magenvolumen 157
 Malabsorption 158
 Mangelernährung 157
 Master-Pull 123
 Medienkonsum 62
 Menschlichkeit 147
 Mikronährstoffe 157
 Minderheiten 164–165
 Missbrauch 124, 145
 Misshandlung 124
 Misstrauen 144
 Mitmenschen 106
 Mittelalter 100
 Mobbing 126
 Modediagnose 168
 Motivation 42, 173
 Motivator 30
 Motive 174
 Multitasking 150
 Musik 139
 Mut 46
 Muttermilch 59
 Mutterpass 58

N

Nachsorge 70
 Nägel 112
 Nahrung 22
 Nahrungsergänzungsmittel 29
 Nahrungsmittelunverträglichkeiten 22
 Nahrungsverknappung 94
 Narben 182
 Natur 117
 Navigationssystem 138
 Neid 52
 Nervenzellen 123
 Nervosität 136
 Nestwärme 133
 Netzwerk 126, 137
 Neugier 84
 Neuroenergetik 122
 Neuroglukopenie 97
 Neurowissenschaft 42
 Niederlage 179

O

Obstipation 22
 Ohnmacht 137
 Ölsorte 25
 Operationsverfahren 156
 Opferrolle 136
 Optimierungswahn 102
 Orthopäde 113
 Outfit 111
 Ovarien 37

P

Parfum 100
 Partner 145
 Partnerbörse 168
 Patchwork-Familie 126
 Patientenschulung 77
 Pause 118
 Persönlichkeiten 109
 Pflege 138
 Planung 116
 Plastizität 125
 Portion 85, 93
 Potenzstörung 39
 Prägung 61
 Preis 83
 Primärbedürfnisse 84
 Prioritäten 52, 169
 Probiotika 24

Problembewältigung 168
 Progesteron 123
 Projekt 177
 Prototypen 165
 Prozess 42
 Prüfung 136
 Prüfungsangst 136
 Psoriasis 112
 Psychomikrobiotik 23
 Psychopharmaka 38
 Pubertät 21, 132

Q

Qual 162
 Qualifikationen 150

R

Rad 115
 Reduktionskost 24
 Reflux 163
 Regeneration 118
 Regenerationszeit 118
 Reife 168
 Reizarmut 126
 Reizüberflutung 126
 Religion 164
 Renaissance 100
 Rentenalter 149
 Reproduktionsmedizin 168
 Reprogrammierung 128
 Reserven 159
 Resignation 38
 Resilienz 3, 180
 Respekt 148
 Ressourcen 80
 Resturlaub 149
 Riechen 117
 Risikofaktoren 15
 Risikoprofil 17
 Rohkost 162
 Rokoko 100
 Rollenbild 52
 Rückschläge 3
 Rücksicht 164
 Rückzug 169
 Ruhelosigkeit 175

S

Sättigungsgefühl 92
 Säuglingsnahrung 59
 Scheinwelten 145

Schicksal 135
 Schizophrenie 23, 38
 Schlafapnoe 39
 Schlafentzug 139
 Schlafhygiene 139
 Schlankheitswahn 166
 Schlauchmagen 157
 Schmerzambulanz 138
 Schmerzen 138
 Schönheitschirurgie 100
 Schrittzähler 31
 Schuhe 111, 175
 Schuhwerk 118
 Schuld 127
 Schuldgefühl 39
 Schule 65
 Schulverpflegung 69
 Schulzeit 62
 Schwäche 141
 Schwangerschaft 58
 Schwangerschaftsdiabetes 38
 Schweigepflicht 144
 Schweißproduktion 112
 Schwimmbad 3
 Schwimmen 115
 Schwitzen 39
 Sectio 58
 Seele 39, 140
 Sehen 117
 Sehzentrum 92
 Sekundärbedürfnisse 85
 Sekundenschlaf 39
 Selbstbewusstsein 3, 102
 Selbstfindung 176
 Selbsthilfegruppe 46
 Selbstkontrolle 16, 132
 Selbstmanagement 77
 Selbstmord 38
 Selbstschutz 140
 Selbstsucht 122
 Selbstvertrauen 106, 118
 Selbstwertempfinden 101
 Selbstwertgefühl 47, 127
 Sexualität 126
 Sexualtrieb 97
 Shoppen 103
 Sinneseindrücke 92
 Snacking 149
 Sodbrennen 163
 Sorge 147
 Sozialwesen 132
 Sparmodus 97
 Spät-Dumping 157
 Speisebrei 157
 Sport 45
 Stärken 80
 Sterblichkeit 156
 Stigmatisierung 166
 Stillzeit 59

Stimmung 177
 Stoffwechsel 21
 Stoffwechselfrisiko 14, 37
 Stolz 137
 Störfaktor 17
 Straßenlärm 68
 Strategie 44
 Stress 51
 Stressforschung 124
 Stressmodus 125
 Stuhl 6, 148
 Such-Pull 123
 Suizid 38
 Suizidrisiko 159
 Süßigkeiten 163
 Süßstoff 127

T

Tag-Nacht-Rhythmus 139
 Tagesmüdigkeit 39
 Taille 100
 Taillenumfang 19
 Tanzen 115
 Tempo 118
 Terminkalender 116
 Therapieerfolg 179
 Thiamin 158
 Tiefkühlschrank 64
 Tier 9
 Tinnitus 39
 Totgeburt 59
 Transparenz 149
 Trauer 111, 138, 174
 Trinkmenge 97
 Twitter 137

U

Überforderung 149
 Überlebensstrategie 159
 Umprogrammierung 125
 Umsetzung 178
 Umwelt 106
 Unlust 168
 Unterforderung 149
 Unternehmen 149
 Unterstützung 46
 Unwissenheit 164

V

Veränderung 4, 173
 Verbitterung 138
 Verbote 86
 Verdauung 22
 Verdauungsprobleme 97

Vereinsamung 138
 Verfassung, innere 173
 Vergangenheit 178
 Verhalten 109
 Verhaltensmuster 179
 Verhaltenstraining 72
 Verlängerungsgurt 164
 Vernachlässigung 124
 Versagen 2, 169
 Versandapotheke 48
 Verständnis 36
 Verstopfung 22
 Vertrag 178
 Vertrauen 144
 Vertrauensbasis 144
 Vertrauensperson 42
 Verunsicherung 15
 Vielleser 125
 Völlegefühl 92
 Vorratskammer 86, 118
 Vorsätze 31
 Vorschulalter 69
 Vorurteile 165–166

W

Waage 174
 Walken 115
 Wärmeregulation 112
 Wartezimmer 148
 Wehentätigkeit 124
 Wellness 166
 Wenigesser 125
 Werbebranche 103
 Werbung 166
 Wissensvermittlung 72
 Wohlbefinden 39
 Wohlstand 100
 Work-Life-Balance 169
 Wünsche 152, 177
 Würde 148

Z

Zeit 45
 Zielvereinbarung 177
 Zielvorgabe 177
 Zigarette 19
 Zitat 177
 Zivilisationskrankheiten 122
 Zöliakie 22
 Zuneigung 140
 Zuschriften 182
 Zuspruch 182
 Zuversicht 137
 Zuwendung 3, 146
 Zwang 146