

KONTROLLIERT AUSSER KONTROLLE
ESTER JAKONIĆ

Als ich 15 war, startete ich einen neuen Abnehmversuch. Was als harmlose Diät begann, entwickelte sich bald zu einer gefährlichen Essstörung. Jeden Tag kämpfte ich mit der Stimme in meinem Kopf, die mir sagte, dass ich nicht dünn genug war. Die Essstörung dominierte mein Leben.

In diesem Buch möchte ich die Gedanken und Gefühle beschreiben, die mich in den Bann der Essstörung gezogen haben. Ich möchte meine tiefsten Ängste und Unsicherheiten, die ich während dieser Reise durchgemacht habe teilen, aber auch die Erfolge und Freuden, die ich auf dem Weg meiner Heilung erlebte. Denn es ist auch eine Geschichte der Hoffnung und des Aufbruchs. Letztlich fand ich Schritt für Schritt wieder zu einem gesunden Selbstbild zurück. Zurück ins Leben. Zurück zu mir.

Dieses Buch soll ein Mutmacher für alle sein, die mit einer Essstörung kämpfen oder einen geliebten Menschen dabei begleiten. Es soll zeigen, dass es möglich ist, aus dem Teufelskreis auszubrechen und wieder zu einem erfüllten und glücklichen Leben zurückzufinden. Es soll eine inspirierende Erinnerung daran sein, dass Heilung und Freiheit möglich sind, wenn man den Mut hat für sich selbst zu kämpfen.



Kontrolliert außer Kontrolle

DIE GESCHICHTE MEINER MAGERSUCHT

ESTER JAKONIĆ