

INHALTSVERZEICHNIS

Dieses Buch ist für dich	7
Meine psychische Erkrankung und ich	11
KAPITEL 1	
»Stimmt mit mir vielleicht etwas nicht?« (Nein)	20
KAPITEL 2	
»Wird es mir jemals besser gehen?« (Ja!)	66
KAPITEL 3	
Deine Werkzeugkiste für psychische Gesundheit	100
KAPITEL 4	
Der Pfad der Genesung	154
KAPITEL 5	
Du kannst leben, nicht nur überleben	194
Meine Message an dich	216
Nützliche Links	219
Danksagung	221
Biografie	223