

<b>Einleitung</b>	<b>9</b>
-------------------	----------

## **TEIL 1**

<b>Warum werden Menschen psychisch krank?</b>	<b>14</b>
---	-----------

Das Verletzlichkeits-Stress-Modell	15
------------------------------------	----

Die Rolle der Stressbelastung	18
-------------------------------	----

Die Funktion von Frühwarnzeichen	21
----------------------------------	----

Wie verlaufen psychische Erkrankungen?	22
--	----

<b>Wie können Selbsthilfe und Gesundheit gefördert werden?</b>	<b>25</b>
--	-----------

Empowerment und Recovery	26
--------------------------	----

<b>Wie findet man Lösungen in komplexen beruflichen Alltagssituationen?</b>	<b>33</b>
---	-----------

Das Klärungskarussell	34
-----------------------	----

Das Klärungskarussell – Anwendungsbeispiele	37
---	----

Wirkungsbewusstes Handeln	41
---------------------------	----

## **TEIL 2**

<b>Psychosen</b>	<b>46</b>
------------------	-----------

Erleben einer Betroffenen	46
---------------------------	----

Was wir alle kennen	48
---------------------	----

Informationen zu Psychosen	50
----------------------------	----

Was hilft im Alltag?	63
----------------------	----

<b>Depressionen</b>	<b>80</b>
---------------------	-----------

Bericht einer Betroffenen	80
---------------------------	----

Was wir alle kennen	81
---------------------	----

Informationen zur depressiven Störung	83
---------------------------------------	----

Was hilft im Alltag?	90
----------------------	----

<b>Bipolare Erkrankungen</b>	<b>102</b>
Erleben eines Betroffenen	102
Was wir alle kennen	103
Informationen zu Bipolaren Störungen	104
Was hilft im Alltag?	112
<b>Persönlichkeitsstörungen</b>	<b>122</b>
Erleben von Betroffenen	122
Was wir alle kennen	123
Informationen zu Persönlichkeitsstörungen	126
Was hilft im Alltag?	146
<b>Borderline-Persönlichkeitsstörung</b>	<b>162</b>
Bericht einer Betroffenen	162
Was wir alle kennen	162
Informationen zur Borderline-Persönlichkeitsstörung	164
Was hilft im Alltag?	174
<b>Angststörungen</b>	<b>188</b>
Berichte von Betroffenen	188
Was wir alle kennen	189
Informationen zu Angststörungen	194
Was hilft im Alltag?	200
<b>Zwangsstörungen</b>	<b>206</b>
Erleben eines Betroffenen	206
Was wir alle kennen	206
Informationen zu Zwangsstörungen	208
Was hilft im Alltag?	215

<b>Traumatasensibilität</b>	<b>220</b>
Erleben eines Betroffenen	<b>220</b>
Was wir alle kennen	<b>221</b>
Informationen zu Trauma und traumaassoziierten Störungen	<b>223</b>
Was hilft im Alltag?	<b>230</b>
<b>Umgang mit suizidalen Krisen</b>	<b>236</b>
Erleben einer Betroffenen	<b>236</b>
Was wir alle kennen	<b>237</b>
Informationen über Suizidgefährdung	<b>239</b>
Was hilft?	<b>244</b>
Leitfaden für Gespräche mit suizidgefährdeten Menschen	<b>251</b>
<b>Mit zwei Augen sieht man besser</b>	<b>254</b>
<b>Anhang</b>	<b>257</b>
Literaturtipps	<b>257</b>
Literaturverzeichnis	<b>262</b>