

# **Inhalt**

## **EINLEITUNG**

### **AUCH DU KENNST JEMANDEN**

**Oder: Warum soll ich das denn lesen? 11**

## **KAPITEL 1**

### **PUDERZUCKER AN DER WAFFEL**

**Jugend und psychische Gesundheit 15**

Einen an der Waffel 15

Und wo bleibt der Puderzucker? 19

## **KAPITEL 2**

### **WIE WIR TICKEN**

**Oder: Was ist die Seele überhaupt? 21**

Psychologie – oder wie das heißt 21

Die vier Pfeiler der Seele 29

Kombipaket Körper und Psyche 50

## **KAPITEL 3**

### **SCHWERE GEWICHTE**

**Wie entstehen psychische Erkrankungen? 53**

Was seelische Leiden verursacht 53

Heftig! Was Jugendliche heute umtreibt 61

## **KAPITEL 4**

### **SEELE AUS DEM GLEICHGEWICHT**

**Die häufigsten psychischen Erkrankungen erklärt** 116

Wo fängt es an? Wo hört es auf? 116

Woran erkennt man mentale Leiden? 118

What the Fakt!? Was du über psychische Erkrankungen wissen solltest 123

Psychische Erkrankungen im Film 175

## **KAPITEL 5**

### **JETZT KOMMT DER PUDERZUCKER!**

**Oder: Was hält mich gesund?** 181

Widerstandsfähig sein – und bleiben 183

Hier und jetzt. Lenke deine Wahrnehmung 184

Think about it! Mach dir schöne Gedanken 188

Feel it! Lenke deine Gefühle 196

Mach's einfach! Tu dir Gutes 208

Achtung, Optimierungsfalle! 232

Digitale Tools: Was können Apps & Co? 233

## **KAPITEL 6**

### **INNEN AUFRÄUMEN**

**Wodurch die Psyche heilt** 242

Warum ist professionelle Hilfe sinnvoll? 242

Couchgeflüster – Was ist Psychotherapie? 247

Drinnen statt draußen – Was passiert in der psychiatrischen Klinik? 256

Pillen für die Psyche – Was können Medikamente? 260

Voll die Krise – Wohin kann ich mich wenden? 262

## **KAPITEL 7**

### **DIE HAND REICHEN**

**Oder: Wie kann ich anderen helfen? 264**

Was wir alle tun können 264

Erste Hilfe in seelischen Krisen 267

Ganz nah. Angehörige von Erkrankten 269

**EINFACH MAL: DANKE! 277**

**ZITATE 279**

**QUELLENAUSWAHL 280**