

INHALT

Einleitung	9
Die Basics	13
1. Es ist okay, psychisch zu erkranken.....	14
2. Du bist nicht allein	16
3. Es ist okay zu weinen	18
4. Hilfe suchen, aber wie?.....	20
5. Diagnosen bitte nur von Fachpersonal!.....	25
6. Medikamente, kein Grund zur Scham	28
7. Sprich offen über deine Erkrankung.....	29
8. Wie Angehörige helfen und unterstützen können	31
9. Liebe Angehörige, bitte achtet auf diese Zeichen!	35
10. Reminder: Lass dir bitte niemals einreden, dass	37
Der wichtigste Faktor bist du!	39
11. Mach dich selbst zur Priorität!	40
12. Ohne dich läuft nichts!	42
13. Eine psychische Erkrankung sagt nichts über deine Fähigkeiten aus!	44
14. Vergleiche bringen nichts	47

15. Veränderungen erfordern Mut!	49
16. Es müssen nicht immer 100 Prozent sein!	52
17. Starte jetzt und warte nicht auf den »richtigen Moment«!.	54
18. Werde selbst zum Experten	56
19. Du bist der Fahrer deines Lebensbusses	58
20. Setz nötige und gesunde Grenzen	61
21. Reminder: Mach dir bitte bewusst	64
Rein in die Materie: Wissen rund um deine Psyche ..	67
22. Dein Nervensystem, deine persönliche Schaltzentrale.	68
23. Dein Körper reagiert immer mit	70
24. Was Ängste mit dir machen können	74
25. Dr. Google: Hilfreich oder nicht?	77
26. Das Morgentief – wenn nach dem Aufstehen schon nichts mehr geht	81
27. Karussell im Kopf – wenn das Grübeln nicht aufhört	83
28. Dinge, die du dir in einer psychischen Krise bewusst machen solltest	86
29. 10 Lügen, die dir deine Angst erzählen kann	87
Werde aktiv: Tipps, Tricks und Tools, die dir wirklich helfen können.	91
30. Werde zum Beobachter deiner Gedanken.	92
31. Leben im Hier und Jetzt	95
32. Humor, eine wichtige Zutat	97
33. Akzeptanz: Nicht leicht, aber hilfreich	99
34. Skills, deine Soforthilfe.	101

35. Das 1x1 der Selbsthilfe	104
36. Möglichkeiten, im Alltag besser mit deinen Ängsten umzugehen.	106
37. Warum Atmen so beruhigend sein kann	109
38. 10 Dinge, die dir in einer psychischen Krise guttun.	112
39. Dein Notfallkoffer	114
40. Selbstreflexion: Eine wichtige Hilfe	117
41. Ziele setzen: bitte in Häppchen	120
42. Reminder: Sätze, die uns an schlechten Tagen guttun.	122
 Wie geht es weiter? Dein Leben »danach«.....	125
43. Feiere dich für jeden Erfolg	126
44. Heilung ist kein 100-Meter-Sprint	129
45. Schlechte Tage sind normal	131
46. Es ist okay, Fehler zu machen	134
47. Wenn dir alles zu viel wird: Erste Hilfe, wenn nichts mehr geht.	138
48. SOS: So erkennst du einen Rückfall	140
49. Bleib dran, auch wenn es dir gut geht!	144
50. Reminder: Ich bin stolz auf dich, weil	147
 Zum Schluss noch ein paar wichtige Infos für dich	149
Danke	153
Quellen	155
Register	157