

Inhalt

Zu diesem Buch	13
Prolog	15
<i>Plötzlich ist alles anders</i>	17
Die Therapeutin	22
<i>Völlig aus der Balance</i>	31
Kontaktaufnahme	40
<i>Tränen ohne Ende</i>	43
Psyche und Körper	47
<i>Tu dir Gutes</i>	50
... und nütze deine Ressourcen	55
<i>»Das kannst du sicher noch besser«</i>	57
Auf der Suche nach Verhaltensmustern	62
<i>Sorgen über Sorgen</i>	65
Routinen sind nützlich und veränderbar	68
<i>Hoffnungsschimmer am Horizont</i>	71
Das System Familie	77
<i>Das verflixte Hochdeutsch</i>	80
Steine im Rucksack sortieren	83

<i>Die unverbesserliche Bergsteigerin</i>	85
Tatsachen akzeptieren, Probleme angehen	91
<i>Mir geht ein Licht auf</i>	95
Veränderung zulassen und fokussieren	101
<i>Auf dem richtigen Weg</i>	103
1 DENKANSTOSS	
Persönlichkeit und Verhalten	107
1 ERKENNTNIS	
<i>Auf der Suche nach meinem Ich-Faktor</i>	110
2 DENKANSTOSS	
Depressive Phasen	114
2 ERKENNTNIS	
<i>Steuern, bremsen, ignorieren</i>	119
3 DENKANSTOSS	
Body-Talk – Wenn der Körper spricht	124
3 ERKENNTNIS	
<i>Mein Knall als Chance</i>	127
<i>Ein wirklich gutes Gefühl</i>	130
Ansprüche hinterfragen	135
<i>Grenzgebiete</i>	138
Bedürfnisse erkennen	144
<i>Eine ungewohnte Begegnung</i>	148
Loslassen lernen	153
<i>Eine verhängnisvolle Affäre</i>	155
Absicht und Wirkung harmonisieren	159

<i>Alles halb so schlimm</i>	161
Schlafhygiene	164
<i>Begegnung im Schutzgehege</i>	168
Die Therapeut-Patient-Beziehung	171
<i>Abschied auf Raten</i>	173
Nichts bleibt, wie es war	176
<i>Ein gut bestelltes Feld</i>	178
Erfolge würdigen	181
Epilog	183