

# INHALT

|   |     |
|---|-----|
| <b>ÜBER DIESES BUCH</b>                               | 7   |
| Wie es dazu kam                                       | 7   |
| Was fürs Hirn: #ohnefachgedöns                        | 13  |
| Was fürs Herz: #reflexionfürdich                      | 15  |
| <br>  |     |
| <b>WAS MIR NOCH WICHTIG IST</b>                       | 17  |
| Die Sache mit den (Selbst-)Diagnosen                  | 17  |
| Entstigmatisierung                                    | 19  |
| Einblicke in den Therapiealltag                       | 23  |
| <br>  |     |
| <b>ANGST</b>  | 29  |
| Symptome: Die Boten der Seele                         | 46  |
| Das Unbewusste: Panic Room für die Psyche             | 48  |
| Wenn Träumen zu einer Ressource wird                  | 51  |
| #reflexionfürdich: Deine ganz eigene Traumdeutung     | 55  |
| Wissenswertes: Das Erstgespräch                       | 57  |
| <br>  |     |
| <b>SCHAM</b>  | 61  |
| Was Zugfahren mit Psychotherapie zu tun hat           | 73  |
| #reflexionfürdich: Dem Unbewussten auf der Spur       | 81  |
| <br>  |     |
| <b>EINSAMKEIT</b>                                     | 85  |
| Du wirst mir so begegnen, wie ich es kenne            | 100 |
| #reflexionfürdich: Und wie trittst du in Beziehungen? | 105 |

|  |     |
|--|-----|
| <b>SCHMERZEN</b>                                     | 109 |
| Ist das noch Körper oder schon Psyche?               | 122 |
| #reflexionfürdich: Körper-Psyche-Bingo               | 128 |
| <br>   |     |
| <b>WUT</b>   | 131 |
| Das transformative Potenzial der Wut                 | 155 |
| Und wie schützt du dich?                             | 168 |
| #reflexionfürdich: Dein persönliches Sicherheitsnetz | 172 |
| <br>   |     |
| <b>ZUM ENDE KOMMEN: ABSCHLUSSREFLEXION</b>           | 181 |
| <br>   |     |
| <b>DANKSAGUNG</b>                                    | 185 |
| <br>   |     |
| <b>ANMERKUNGEN</b>                                   | 187 |