

INHALT

ÜBER DIESES BUCH	7
Wie es dazu kam	7
Was fürs Hirn: #ohnefachgedöns	13
Was fürs Herz: #reflexionfürdich	15
 WAS MIR NOCH WICHTIG IST	17
Die Sache mit den (Selbst-)Diagnosen	17
Entstigmatisierung	19
Einblicke in den Therapiealltag	23
 ANGST	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
 SCHAM	61
Was Zugfahren mit Psychotherapie zu tun hat	73
#reflexionfürdich: Dem Unbewussten auf der Spur	81
 EINSAMKEIT	85
Du wirst mir so begegnen, wie ich es kenne	100
#reflexionfürdich: Und wie trittst du in Beziehungen?	105

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