

Das steckt alles drin

Ohne Gefühle wäre es langweilig! 8

Die Macht der Gedanken 10

Gut ist okay, schlecht ist auch okay 12

Wenn alles zu viel wird 14

Kranksein gehört zum Leben dazu 16

Der Krankheit auf der Spur 18

Woher kommt seelisches Leiden? 20

Wenn das Fass überläuft 22

Was ist Psychotherapie? 24

In der psychotherapeutischen Praxis 26

Zuhören ist mein Job 28

Medikamente für die Seele 30

Hier darf alles sein 32

Der Alarm ist kaputt! Angststörung 34
Alles so interessant! ADHS 36
Ordnung muss sein! Zwangsstörung 38
Lass mich, wie ich bin! Autismus 40
Wenn die Freude sich davonstiehlt Depression 42
Hör mir einfach zu! 44

Seelische Hilfe für alle Lebenslagen 46
Ein Ort für alle 48
In der Klinik 50
Eine Gemeinschaft auf Zeit 52
Helfer auf Pfoten und Hufen 54

Forschung auf der ganzen Welt 56
Tanzen, kochen und zusammen wohnen 58
Autsch, dieses Wort tut weh! 60
Darf es auch um mich gehen? 62
Therapie aus der Hosentasche 64
Fitnessstraining für die Seele 66
Adressen und Infos 68