

Inhalt

Vorwort 9

Kompass für die Psycho-Welt 17

- 1 Psychologie, Psychotherapie, Psychiatrie 18
- 2 Psychotherapie 24
- 3 Heilpraktiker:innen für Psychotherapie 28
- 4 Coaches 34
- 5 Heilung 38

Eine Frage der Persönlichkeit 45

- 6 Myers-Briggs 46
- 7 Big Five 50
- 8 Narzissmus 55
- 9 Daddy Issues 62
- 10 Bindungstypen 67
- 11 Triggern 72
- 12 Das innere Kind 77
- 13 Hochsensibilität 82
- 14 Intuition 89

Tatort Beziehung 95

- 15 Toxisch 97**
- 16 Gaslighting 103**
- 17 Love Bombing 107**
- 18 Red Flags 111**
- 19 People Pleaser 116**
- 20 Co-Abhängigkeit 122**
- 21 Die Sprachen der Liebe 127**

Mein Körper ist mein Tempel 133

- 22 Schönheitsideale 135**
- 23 Ernährung als Medizin 141**
- 24 Nervensystemheilung 147**
- 25 Polyvagaltheorie und Glimmer 155**
- 26 Darm-Hirn-Schranke 162**
- 27 Psychopharmaka 167**

Mindset ist alles 173

- 28 Mindset 175**
- 29 Gesetz der Anziehung 178**
- 30 Affirmationen 181**
- 31 Dankbarkeit 184**
- 32 Selbstwert 187**
- 33 Willenskraft 191**
- 34 Achtsamkeit 196**
- 35 Neurolinguistisches Programmieren 202**
- 36 Selbstliebe 207**

Sind wir alle normalgestört? 211

- 37 (Selbst-)Diagnose 212**
- 38 Neurodiversität 218**
- 39 Trauma 222**
- 40 Wachstum und Mikrotrauma 227**
- 41 Depression 230**
- 42 Zwangsstörung 235**
- 43 Schizophrenie 240**
- 44 Essstörungen 245**
- 45 »Wir brauchen alle Therapie« 251**

Schlussworte 253

Anmerkungen 255