

Inhalt

Intro	7
Achtung: Trigger-Warnung!	9
Kalte Füße	11
Die Entscheidung – und was davor geschah	18
Der Weg in die Klinik	30
Erste Eindrücke	35
Ankommen	41
Was passiert bei den verschiedenen Therapien	54
Gesprächstherapie – Einzel	57
Gesprächstherapie – Gruppe	62
Entspannung	73
Akupunktur	77
Psycho-Edukation	79
Musiktherapie – Gruppe	86
Musiktherapie – Einzel	91
Körper- und Bewegungstherapie (Gruppe)	95
Körpertherapie (Einzel)	103
Physiotherapie / Craniosakrale Osteopathie	113
Gestaltungstherapie	116
Achtsamkeitstraining	122
Zürcher Ressourcenmodell	124

Extras – von Theater bis Qi Gong	.	133
Qi Gong	134
Waldbaden	138
Improvisationstheater	141
Sonntage, Feiertage und Belastungsproben	.	146
Mitpatient*innen und Freizeit	158
Abschied	171
Zuhause Ankommen.	178
Selbsthilfegruppe	188
Anschluss therapie	193
Ausblick	197
Danke	207

Anhang

Packliste für zwei Wochen Klapse	209
Beispielhafter Wochenplan	213
Burnout-Uhr	217

Literaturliste