

# Inhalt

1. Schnelle Hilfe – worum geht es?_____	8
2. Hilfe, was ist in meinem Kopf los?_____	14
3. Hilfe, ich stehe unter Druck!_____	25
4. Hilfe, mein Gehirn will nicht still sein!_____	46
5. Hilfe, ich möchte dieser Person am liebsten eine verpassen!__	61
6. Hilfe, die ganze Welt erscheint so schwarz-weiß!_____	72
7. Hilfe, ich bin ständig müde!_____	82
8. Hilfe, meine aufdringlichen Gedanken wollen einfach keine Ruhe geben!_____	96
9. Hilfe, ich kann einfach nicht ständig glücklich sein!_____	110
10. Hilfe, ich bin ständig wütend!_____	123
11. Hilfe, meine Gefühle der Reue und des Bedauerns blockieren mich!_____	134
12. Hilfe, ich weiß nicht, was hier gerade passiert!_____	146
13. Hilfe, meine Vergangenheit verfolgt mich!_____	162
14. Hilfe, ich will es immer allen recht machen!_____	174
15. Hilfe, mein innerer Kritiker lässt nicht von mir ab!_____	189
16. Hilfe, ich stelle schon wieder Selbstdiagnosen!_____	200
17. Hilfe, überall nur noch Technologie! _____	211
18. Hilfe, alles läuft schief!_____	222
Schlusswort: Es ist okay, nicht okay zu sein_____	241
Endnoten_____	244