

# 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