

INHALT

VORWORT Wozu dieses Buch? 11

TEIL I SEELENHEIL

1 MODERNE SCHAMANEN

Vom Boom der Psychoindustrie 21

Seelenmassage im Blätterwald 23 · Facetten der Psychobranche 25 · Paradoxes Denken 27 · Vier Lockmittel 28 · Verkenne dich selbst! 32

2 DAS FREMDE ICH

Warum wir uns selbst hinterherhinken 37

Im Labyrinth von Denken und Fühlen 38 · Nützliche Verzerrung 41 · Weniger ist mehr 43 · Schöner lügen 46

3 IMMER AUF NUMMER SICHER

Wie wir verlernt haben, mit Problemen zu leben 49

Der Fluch der guten Absichten 51 · Bewusster alles! 54 · Die Kunst, locker zu lassen 55 · Vom Problem zur Störung 57

4 DIE NORMALITÄT WIRD ABGESCHAFFT

Weshalb seelische Leiden zunehmen 59

Wer ist noch normal? 60 · Krank per Definition 63 · Die Misere in Zahlen 66 · Burnout macht

Karriere 69 · Andere Zeiten, andere Leiden 71 ·
Immer mehr Seelennöte? 73 · Ausweitung der
Behandlungszone 75

5 EVIDENZ STATT EMINENZ

**Was seriöse Therapie von Quacksalberei
unterscheidet 77**

Der alternative Psychomarkt 79 · Was tatsächlich
hilft 81 · Drum prüfe, wer wirksam will heilen 83 ·
Um kein Argument verlegen 85 · Zu viel
versprochen 86 · Schlechte Versorgung 89 ·
Was tun? 91

TEIL II SEELENKUNDE

6 ERFORSCHT UND BEWIESEN?

Die Mythen der Seelenkunde 95

Die Wette auf das Unbewusste 96 · IQ-Doping für die
Ohren 98 · Sieben Holzwege und ein schwarzer
Schwan 101

7 DIE STATISTISCHE WÜNSCHELRUTE

Warum Psychologie eine weiche Wissenschaft ist 111
Die Methode macht den Gegenstand 112 · Forsche
Forschung 114 · Wunder gibt es immer wieder 116 ·
Effekthascherei im Labor 119 · Und jetzt? 123

8 »DAS MUSS ICH ERST VERARBEITEN«

Irrungen der Küchenpsychologie 127

Sag, was soll es bedeuten? 129 · Denken über das Denken 130 · Beliebte Typenlehren 133 · Sechs Tricks der Seelengurus 134

9 DUMMDEUTSCH MIT SCHUSS

Ausflüge in den Psychojargon 137

Das ist schizophren! 139 · Sprache schafft Realität 142 · Bauanleitung für einen Phrasendrescher 143

TEIL III SEELENHYPE

10 GUT, BESSER – ICH!

Vom Lockruf des Perfektionismus 147

Fehler sind Freunde 149 · Die Pi-mal-Daumen-Regel 152 · Wir können auch anders 155

11 DAS VERMESSENE SELBST

Was Psychotests mit Wahrsagerei gemeinsam haben 159

Wunsch und Wirklichkeit 160 · Beliebte Typenlehren 162 · Was Forscher anders machen 164 · Mein IQ, dein IQ 168 · Verbreitete Fehlschlüsse 171

12 RECHNERISCH UNMÖGLICH	
Liebe in Zeiten des Partnermatching	175
Der Markt der einsamen Herzen	177 · Auf das
Miteinander kommt es an	179 · Wir Beziehungs-
arbeiter	182
13 NUR DAS BESTE FÜR'S KIND	
Die neuen Leiden der Eltern	185
Jenseits von Disziplin und Gehorsam	185 · Balsam
für gestresste Elternseelen	188 · Modediagnose
ADHS	190 · Erziehung ist nicht alles
Hauptsache gut gebunden	194 · Coaching für alle
Fälle	197
SCHLUSS Wie Rituale das Leben erleichtern	199
Moderne Glücksritter	202 · Zwei Arten zu
denken	204 · Der Autopilot im Kopf
Menschen brauchen Rituale	211
Danksagung	215
Anmerkungen	216
Literaturverzeichnis	228