

INHALT

VORWORT Wozu dieses Buch? II

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 · Forche
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 schizophrän! 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 FÜRS 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 192 ·
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 206 ·
Menschen brauchen Rituale 211**

Danksagung 215

Anmerkungen 216

Literaturverzeichnis 228