

Inhaltsverzeichnis:

Einleitung: Seite 7-8

Analyse in Kurzform:

Wie wirkt eine Psychose? Seite 9

Wie wirkt eine Depression? Seite 10

Was haben sie gemeinsam? Seite 11

Wie kann ich mich schützen? Seite 12-20

Bewältigungsstrategien und Umgangsweisen:

Bei Psychosen: Seite 21-33

Bei Depressionen: Seite 34-42

Aufarbeitung und Therapie: Seite 43-47

Der Energiehaushalt: Seite 48-53

Sich selbst zu lieben: Seite 54-58

Aktion & Reaktion: Seite 58-63

Glaubst du an das Göttliche? Seite 64

Mein Pfad zum Licht: Seite 65-66

Gesammelte Erkenntnisse: Seite 68-75

Schlusswort: Seite 76