

INHALT

11 Prolog

15 Wie alles begann

TEIL 1

25 Die Psyche im Stress

28 *Was in unserem Gehirn stattfindet, wenn wir fühlen*

35 Die Macht der Botenstoffe

41 *Die meisten Gehirne sind negativ verschaltet*

45 *Der viel zu hohe Anspruch – oder warum
Glückssuche Stress bedeutet*

50 *Überfrachtung macht hilflos*

**59 Das Leben muss nicht schwer bleiben,
wenn es schwer begann – Meine Geschichte**

79 Gefühle sind keine Krankheit

Trauer (80), Angst (85), Wut (90), Narzissmus –
Die Sehnsucht nach Anerkennung (94),
Verdrängte Gefühle machen krank (101)
Depression (108), Essstörungen (113), Schlaf-
störungen (119), Gefährdete Narzissten (123),
Die posttraumatische Belastungsstörung (126)

TEIL 2

133 Therapie in Deutschland – eine Kritik

143 Therapieverfahren – eine Einordnung

157 Der gute Therapeut

157 *Es kommt auf die Persönlichkeit an*

166 *Echtes Engagement statt aufgesetzter Empathie*

169 Sinnvolle Therapiemethoden

Provokative Therapie (170), Verhaltenstherapie
(171), Interpersonelle Therapie (174), Systemische Therapie (175), Tiefenpsychologisch
fundierte Therapie (181), Schematherapie (181),
EMDR (182), Cbasp (183), Hypnose (183),
Emotionsfokussierte Paartherapie (185),
Körpertherapien (185), Differentialdiagnose
und Medikamente (186), Psychopharmaka (187)

TEIL 3

195 Was kann ich selbst tun?

196 *Pflegen Sie Ihre Beziehung*

203 *Wagen Sie etwas*

206 *Runter vom Gas*

TEIL 4

211 Eine Klinik nach meinen Vorstellungen

229 Schlussgedanken