

INHALT

VORWORT	9
EINLEITUNG	13
PROLOG ERTRINKEN	17
KAPITEL 1 BETON IN DER BRUST	19
KAPITEL 2 AUSBRUCH	29
KAPITEL 3 KEINE ROSE, ABER AUCH MIT DORNEN	33
KAPITEL 4 ALLES HALB SO WILD.	35
KAPITEL 5 EIN JACKSON POLLOCK IN DER SCHÜSSEL	37
KAPITEL 6 RIEN NE VA PLUS – NICHTS GEHT MEHR	47
KAPITEL 7 GESUNDE HABEN TAUSEND WÜNSCHE, DER KRANKE NUR EINEN EINZIGEN!	51
KAPITEL 8 WENN DIE SCHWERKRAFT GREIFT	55
KAPITEL 9 PARANOID, KRAMPFEND – ICH SCHAFTE DAS	59
KAPITEL 10 »DU SIEHST JA GAR NICHT KRANK AUS!«	65

KAPITEL 11	KÄMPFEN UND VERLIEREN	73
KAPITEL 12	BESESSEN VOM ALLTÄGLICHEN STRESS	81
KAPITEL 13	BLANKES ENTSETZEN	91
KAPITEL 14	DU BIST, WAS DU ISST. UND DU SCHEISST, WAS DU SPEIST	99
KAPITEL 15	SELBSTMEDIKATION	135
KAPITEL 16	IM FOCUS	149
KAPITEL 17	REHMANN S.O.S. – SICK OF SILENCE	173
KAPITEL 18	DAS HAUS BRENNT	181
KAPITEL 19	10 SCHRITTE FÜR DIE PSYCHISCHE GESUNDHEIT	209
KAPITEL 20	MACH KAPUTT, WAS DICH KAPUTT MACHT!	215
DANKSAGUNG ROBIN.....		220
DANKSAGUNG MARC		221
ANHANG		223