

Geleitwort von Nana – Recover your smile e.V.	4
Arschbombe in die Untiefen des Lebens	6
Über das Gute im Schlechten	14
Planet Schnieptröte	17
Was eigentlich los ist	18
Was Sie für sich tun können	22
Erste Hilfe zur Selbstberuhigung	29
Informationen wohl dosieren	33
Was andere für Sie tun können	36
Navigation	41
Immer dieses Kopfkino	42
Sich gut rüsten	43
Eine Haltung finden und Zuversicht bewahren	48
Praktische Entscheidungen treffen	50
Das innere Erleben modellieren	56
Die Gedanken besser steuern	58
Wortkosmetik praktizieren	61
Den Körper mit einbeziehen	66
Ein bisschen Fachgedöns – anders erklärt	69
Auf die Wortwahl kommt es an	69
Die fünf „S“ der akuten Heilbehandlung	72
Stärkung	79

Arzt(be)suche und -gespräche	88
Vom Behandelten zum Handelnden	89
Für sich selber einstehen	99
Kleine Patiententypologie	105
Für Angehörige, Familie und Freunde	109
Zur Seite stehen und unterstützen	109
Praktisch helfen	112
Spezielle Momente begleiten	116
Was keiner braucht	120
Wie Sie für sich selbst sorgen	135
Schutzfaktor Humor	142
Eine Prise Heiterkeit	143
Den Humor auch in schweren Zeiten hervorkitzeln	148
The Return of the Schnieptröte	157
Der Grusel vorm Rezidiv	158
Was Sie für sich tun können	166
Booster für die Seele	179
Positive Gefühle locken und nähren	180
Geschafft!	196
Dankesgrüße	200
Reiselektüre	203
Wertvolle Links	206