

Inhalt

Einführung:

Wie entstehen psychische Probleme?	9
---	----------

Teil Eins:

Wie konnte es so weit kommen?	17
1. Bezugspersonen, Geschwister und unser familiäres Umfeld	21
2. Die Schulzeit	52
3. Werbung, Medien, soziale Netzwerke	89
4. Stolz und Vorurteil	124
5. Lebensereignisse	162

Teil Zwei:

Was hält euch gefangen?	209
6. Emotionen, Gedanken und Vorannahmen	211
7. Die 4F-Reaktionen: Fight-Flight-Freeze-Fawn	248
8. Bewältigungsstrategien, die alles nur noch schlimmer machen	283
9. Der innere Kritiker und negative Selbstdialoge ...	319
10. Moderne Liebe	355

Teil Drei:

Wie kann es weitergehen?	395
11. Übungen zur Erdung	403
12. Atemübungen und Entspannungsmethoden	417
13. Achtsamkeit	429

14. Journaling	445
15. Selbstmitgefühl	453
16. Lebe nach deinen Werten	466
17. Finde deine Gemeinschaft und werde ein Teil von ihr	480
18. Therapeutische Begleitung	493

Anhang:

Vermeidung Schritt für Schritt überwinden	515
--	------------

Danksagung	520
-------------------------	------------

Anmerkungen	522
--------------------------	------------