

## **INHALT**

WIR SIND ALLE VERKORKST - DAS IST NORMAL	7
BEVOR DU LOSLEGST	7
WARUM BIST DU HIER?	8
WAS IST EINE THERAPIE?	9
WARUM GEHEN WIR IN THERAPIE?	10
WIE KANN MIR EINE THERAPIE HELFEN?	10
DIE GRUNDLAGEN EINER THERAPIE	11
WIE KÖNNEN MIR DIESE KARTEN HELFEN?	12
WIE MAN DIESE KARTEN BENUTZT	13
EINFÜHRUNG IN DIE KATEGORIEN	15
EINFÜHRUNG IN DIE KARTEN	18
WIE MAN ÜBER DIE KARTEN NACHDENKT	20
WENN DU DIE BOX GEGEN DIE WAND WERFEN WILLST	22
WENN DU IN EINER KRISE STECKST	23
EINEN THERAPEUTEN FINDEN	23
WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN	26
SCHLUSSWORT	28
ÜBER MICH	29