

INHALT

Vorwort	9
»Was? Ein Buch über deine psychischen Probleme? Mach das bloß nicht!« Warum ich es trotzdem gemacht habe	
1. »Was? Du auch?«	15
Wenn man erst mal auspackt, reden auch die anderen Erstaunliche Geständnisse	
2. Der unsichtbare Feind	18
Es kann jeden erwischen Psychische Probleme – das Volksleiden	
3. Wenn die Dämonen kommen	22
Wie es sich anfühlt, psychisch krank zu sein Ein Blick in meinen Kopf	
4. Das Therapeuten-Bingo	40
Es ist nicht leicht, den richtigen zu finden Meine Odyssee durch den Psycho-Dschungel	
5. In der Klappe	71
oder: »Kester flog übers Kuckucksnest« Bericht aus dem Inneren einer psychosomatischen Klinik	
6. Selbsthilfe	138
Was kann ich tun? Der Anfang ist die Einsicht	

7. Mackenkunde – das reiche Gedeck des Irrsinns	144
Angst, Depressionen, Zwänge, Panikattacken	
Ein kleines Lexikon der lockeren Schrauben	
8. »Beschreiben Sie das bitte«	160
Ein Therapeutengespräch	
So oder ähnlich läuft es ab	
9. Die Co-Alkoholiker	169
Gut Gemeintes hilft oft nicht	
Die Rolle von Partnern und Freunden	
10. Ein todernstes Thema	173
Was machen bei Suizidgedanken?	
Hier finden Sie Hilfe	
11. »Dr. Dröhnung« – was einwerfen und gut ist's?	175
Medikamente – meine Erfahrungen	
Diazepam, Antidepressiva, Angstlöser	
12. Und woher kommt der ganze Scheiß nun?	180
Die quälende Frage nach den Ursachen	
Kann man Angst lernen?	
13. Ruhe jetzt, verdammt noch mal!	187
Wie komme ich bloß runter?	
Entspannungstechniken	
Progressive Muskelentspannung	
Autogenes Training	
CDs etc. zum Runterkommen	
Meditation	
Alkohol und Drogen zum Runterkommen	

14. Brief an mich selbst	208
Kester schreibt an Kester	
15. Schreib das auf!	212
Warum Notizen wichtig sind	
16. Was mir geholfen hat	215
Eine sehr persönliche Liste	
17. Empfehlenswerte Bücher und CDs	219
Meine Top-Favoriten aus der Krisenzeit	
Dank	223