

<b>6</b>	<b>Vorwort</b>
<b>10</b>	<b>Mut für den 1. Schritt</b>
<b>16</b>	<b>Irrwege zum Tiefpunkt</b>
<b>49</b>	<b>Der Beginn einer langen Reise</b>
<b>84</b>	<b>Therapie – was bringt's?</b>
<b>110</b>	<b>Therapie – das bringt's!</b>
<b>133</b>	<b>Der tägliche Kampf bei jeder Mahlzeit und gegen den Social- Media-Algorithmus</b>
<b>150</b>	<b>Die Familie is(s)t mittendrin</b>
<b>168</b>	<b>Gesund? Geschafft!</b>