

6 Vorwort

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