

# INHALT

## **Einführung:**

<b>Wie verrückt sind wir eigentlich?</b>	<b>7</b>
Was dich erwartet	8
Was ist eigentlich »verrückt«?	
Die internationale Klassifikation	14
Dein Gehirn in a nutshell	18
Wodurch du »verrückt« wirst:	
Das Vulnerabilitäts-Stress-Modell	31

<b>Angstalarm</b>	<b>37</b>
Phobien: Dein archaischer (Ur-)Knall	50
Panikstörung: Kein Blitz aus heiterem Himmel	105
Generalisierte Angststörung: Ein Pferd! Kein Zebra!	124
Tipps, Tools und Therapiehinweise bei Angst	145

## **Depression:**

<b>»Nicht mein Tag – seit einem Jahr«</b>	<b>167</b>
Wie fühlt sich eine Depression an?	167
Die genetische Grundlage von Depression:	
Ein Erbe, das du nicht ausschlagen kannst	173
Tipps, Tools und Therapiehinweise bei Depression	207

<b>Sucht:</b>	
<b>Das Leiden kommt auf leisen Sohlen</b>	<b>227</b>
Abhängigkeit aus Alien-Perspektive	227
Sucht, Abhängigkeit und schädlicher Gebrauch.	
Eine Begriffsdefinition	229
Tipps, Tools und Therapiehinweise	
bei Alkoholabhängigkeit	268
 <b>Ein Schlusswort:</b>	
<b>Was jetzt?</b>	<b>287</b>
 <b>Danke</b>	<b>291</b>
 <b>Wichtige Hinweise und Anlaufstellen für dich</b>	<b>293</b>
 <b>Anmerkungen</b>	<b>295</b>
 <b>Register</b>	<b>301</b>