

INHALT

Einführung:

Wie verrückt sind wir eigentlich?	7
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

Angstalarm

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:

»Nicht mein Tag – seit einem Jahr«	167
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

Sucht:

Das Leiden kommt aufleisen Sohlen	227
Abhängigkeit aus Alien-Perspektive	227
Sucht, Abhängigkeit und schädlicher Gebrauch.	
Eine Begriffsdefinition	229
Tipps, Tools und Therapiehinweise	
bei Alkoholabhängigkeit	268

Ein Schlusswort:

Was jetzt?	287
Danke	291
Wichtige Hinweise und Anlaufstellen für dich	293
Anmerkungen	295
Register	301