

WIE DIESES BUCH ENTSTAND 8

Ellen Orbke

**WAS WIR IN DER THERAPIE
GEMACHT HABEN 13**

Michelle Winter

SKILLS – WAS IST DAS EIGENTLICH? 19

Sophie Johannsmann, Michelle Winter und
Lena Kristin Wittland

THERAPIE, DAS MACH ICH NIE!? 21

Lena Kristin Wittland

**EINE UNERWARTETE EINLADUNG FÜR
MICH UND MEINEN VATER 34**

Clara Beckmann

**RAUS AUS DEM ANGSTHAMSTERRAD
VON SCHULSTRESS UND
PRÜFUNGSANGST 45**

Lorena Schwede

SKILLS IN KRISENZEITEN 53

Jai L. Kaur

**NEHMEN UND GEBEN: VON DER
HILFESUCHENDEN ZUR HELFENDEN 72**

Michelle Winter

VON PINK ZU BUNT: DER WEG ZU MIR 87

Die Geschichte von Mitch Werner aufgeschrieben
von Michelle Winter

**CHANCE GENUTZT: EINE GELUNGENE
VERNETZUNG VON HILFEN 96**

Alexanders Geschichte erzählt von Milea Dahlmann
auf der Grundlage von Gesprächen mit ihm und anderen

LEHRMEISTER AUF VIER HUFEN 104

Sophie Johannsmann

**GEDANKENPFERDE MIT YOGA
BÄNDIGEN 111**

Jai L. Kaur

**SCHREIBEN GEGEN DAS
GEFÜHLSCHAOS 125**

Milea Dahlmann

**RAUS AUS DER ERSTARRUNG:
TRAUMABEHANDLUNG AUF
UMWEGEN 131**

Emmy Kampe

**VOM SCHMERZ ZU INNERER
STÄRKE 144**

Mara Zielert

**UNSERE ANREGUNGEN FÜR DEINEN
NOTFALLKOFFER 151**

Sophie Johannsmann, Lena Kristin Wittland
und Michelle Winter

**DER PROZESS: VOM GEDANKEN
ZUM BUCH UND VOM EINZELNEN
ZUM GRUPPENMITGLIED 163**

Die Autorengruppe

**WAS WIRKT!?
DIE SICHT DER THERAPEUTIN 169**

Ellen Orbke

ANHANG 181