

**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 INDIVIDUAL**

**ZUM GRUPPENMITGLIED 163**

Die Autorengruppe

**WAS WIRKT!?**

**DIE SICHT DER THERAPEUTIN 169**

Ellen Orbke

**ANHANG 181**