

Einleitung: Raus aus der Hoffnungslosigkeit! 7

AUF UND AB UND TROTZDEM VORWÄRTS

Vom Wandel der Symptome – Texte zu den Diagnosekriterien 12

Anders • NANA 50

Vom Überleben in der Drehtür • SISAME P. 60

Das verdammte Ding namens Leben • BIANCA GODLINSKI 71

Auf und ab auf meinem Gesundungsweg • BIRGIT 88

Neues Spiel auf alter Bühne • ANJA LINK 105

ANGEKOMMEN, ZURÜCKGEBlickT

Wenn dich deine Gefühle nicht mehr leben • PIA MAAR 118

Das Liebenswerte in uns • HEIKE MARIE LOHSE 134

Ein liebevoller Umgang mit mir selbst • BETTINA WERDER 147

Sternenkinder oder Der innere Kindergarten

und die Suche nach sich selbst • HEIKE MARIE LOHSE 159

Wenn Ziele Hindernisse werden – selbstbewusst am

Arbeitsplatz • SALLY 172

Von Kore zu Persephone oder Wie ich trotzdem Therapeutin
wurde • MAYA FREY 182

Die blaue Kugel und der Sternennebel • SIRIKIT 203

Gesundung bei Borderline • ANDREAS KNUF 218

Anhang 240

Autorinnen und Autor 243

Der Herausgeber 249