

# **Inhalt**

**An die Leser:innen der deutschen  
Ausgabe 7  
Prolog 9**

- 1 Ein bisschen niedergeschlagen 13**
- 2 Bin ich eine krankhafte Lügnerin? 31**
- 3 Unter ständiger Beobachtung 45**
- 4 Der Wunsch, etwas Besonderes zu sein, ist  
nichts Besonderes 59**
- 5 Dieses verdammt Selbstwertgefühl 69**
- 6 Wie lerne ich mich selbst besser  
kennen? 77**
- 7 Sich anpassen, verurteilen, enttäuscht sein,  
gehen 87**
- 8 Nebenwirkungen 95**
- 9 Obsessive Fixierung auf Äußerlichkeiten und  
histrionische Persönlichkeitsstörung 103**
- 10 Warum magst du mich? Magst du mich noch,  
wenn ich das tue? Oder das? 119**
- 11 Ich bin nicht hübsch 129**
- 12 Am Tiefpunkt 139**
- 13 Epilog: Es ist schon okay. Wer sich der  
Dunkelheit nicht stellt, wird das Licht  
niemals zu schätzen wissen 145**
- 14 Anmerkung des Therapeuten: Von einem  
unvollkommenen Menschen zum anderen 149**
- 15 Postskriptum: Nachdenken über ein Leben  
nach der Therapie 151**