

## Vorwort 6

### Erste Hilfe in einer Krise 13

- Schlüssel 1 – Notfallkoffer für die Sinne 13
- Schlüssel 2 – durch Atmung beruhigen 16
- Schlüssel 3 – kleine Rituale, große Wirkung 21
- Schlüssel 4 – auf den Körper hören 23
- Schlüssel 5 – die heilende Kraft der Worte 28
- Schlüssel 6 – Geborgenheit durch Verbindung 30
- Schlüssel 7 – Vertrauen schöpfen gegen Angst 34
- Schlüssel 8 – das Geschenk der Zuwendung 37
- Schlüssel 9 – gesehen werden – gemeint sein 39
- Schlüssel 1–9 kompakt 42

### Erkenntnis und Verhaltensänderung 45

- Zwei klassische Therapieansätze 46
- Schlüssel 10 – radikale Akzeptanz 52
- Schlüssel 11 – Achtsamkeit 57
- Schlüssel 12 – Selbstfürsorge und Eigensinn 62
- Schlüssel 13 – Prioritäten setzen 68
- Schlüssel 14 – jetzt erledigen 77
- Schlüssel 15 – Abgrenzung 82
- Schlüssel 16 – Gelassenheit und Loslassen 87

### Stolpersteine unterwegs erkennen 93

- Schlüssel 17 – Selbstsabotage erkennen 93
- Schlüssel 18 – mit Scham und Schuld umgehen 99
- Schlüssel 19 – raus aus der Perfektionismusfalle 102

## Mut, neue Wege zu gehen 108

Schlüssel 20 – Selbstermächtigung 111

Schlüssel 21 – Entscheidungen treffen 118

Schlüssel 22 – Perspektivenwechsel 122

Exkurs: Gefahr der Selbstoptimierung 126

Schlüssel 23 – Sprache und Kommunikation 129

Hinweise zur Paartherapie 137

## Krise als Chance 146

Schlüssel 24 – Lernen aus Krankheiten 147

Schlüssel 25 – Hoffnung 154

## Der Weg ist das Ziel 158

Schlüssel 26 – Dankbarkeit empfinden 158

Schlüssel 27 – Ehrfurcht und Zufriedenheit 164

Exkurs: Kindererziehung 170

## Was ist Psychotherapie? 174

Sich selbst erkennen 176

Wer braucht Psychotherapie? 177

Professionelle Psychotherapie 177

Andere Hilfen sind ausreichend 187

Wie finde ich einen passenden Therapieplatz? 192

## Nachwort 194

Stichwortverzeichnis 196