

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