

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung	9
Teil I: Die Diagnose	15
Was ist los mit mir? – Symptome erkennen und richtig deuten	15
Das Burn-out-Syndrom	15
Die Depression	27
Angststörungen	38
Wie konnte es dazu kommen? – Ursachen psychischer Erkrankungen	58
Biologische Faktoren	58
Traumata – Hypotheken aus der Kindheit	70
Große Belastungen über lange Zeit	74
Aktuelle belastende Ereignisse	78
Ein geringes Selbstwertgefühl	80
Hohe Perfektionsansprüche an sich selbst	84
Teil II: Behandlungsmöglichkeiten	87
Selbsthilfe	87
Krise als Chance – Grundlegende Schritte der Selbsthilfe	88
Reden Sie Sich Ihre Probleme von der Seele	91
Geteiltes Leid ist halbes Leid – die Selbsthilfegruppe ..	97
Schreiben Sie sich Ihre Probleme von der Seele	101
Setzen Sie Ihren Problemen etwas entgegen – Entdecken und nutzen Sie Ihre Widerstandsquellen ..	106
Verschaffen Sie sich inneren Abstand zu Ihren Problemen	109

Wann ist professionelle Hilfe nötig?	116
Anzeichen dafür, dass es allein nicht weitergeht.	116
Die Psychose	119
Allgemeine Regel: Hören Sie auf Ihr Gefühl	122
Welche Arten von Therapeuten gibt es?	123
Psychiater	123
Neurologen	125
Ärztliche Psychotherapeuten	126
Psychologische Psychotherapeuten	126
Psychotherapie nach dem Heilpraktikergesetz.	128
Psychopharmaka – Medikamente für die Seele.	131
Die häufigste Behandlungsform bei psychischen Erkrankungen.	131
Wirkung und Nebenwirkungen.	131
Psychopharmaka – Segen oder Fluch?	134
Die Psychotherapie	137
Psychotherapie – die sinnvollste Behandlung in den meisten Fällen	138
Was zahlt die Krankenkasse?	139
Wie finde ich einen guten Therapeuten?	143
Welche Arten von Psychotherapie gibt es?	146
Die Psychoanalyse	146
Die Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie	157
Die Verhaltenstherapie.	158
Die Gesprächspsychotherapie	164
Übersicht über die drei Hauptrichtungen der Psychotherapie	169
Onlinetherapie	171
Welche Therapie ist für welches Problem am besten geeignet?	182
Welche Therapie passt am besten zu mir?	184
Welcher Therapeut passt zu mir?	190
Wovor Sie sich hüten sollten.	199
Heilsversprecher, unethisches Verhalten und Scharlatane	200

Umgang mit Rückfällen beziehungsweise Vorbeugung .	204
Teil III: Eine Klientin erzählt	207
Meine Reise zu mir oder:	
Einmal Therapie und zurück (von Nike Bauer)	207
Ich will hier weg!	208
Reisevorbereitungen	210
Aufbruch ins Unbekannte.	211
Es geht los.	212
Auf dem Weg	215
Im weiten Land der Seele	215
Etappenziele und Stolpersteine	218
Unterwegs zu mir selbst.	218
Durststrecken.	220
Widersprechen.	222
Ankommen.	224
Rückschau und Ausblick	225
Nach der Reise ist vor der Reise	227
Weitere Informationen und Hinweise	229
Therapeutensuche	229
Beratungsstellen.	231
Selbsthilfegruppen.	234
Literaturtipps	237
Stichwortverzeichnis	239
Über die Autorin	247