

INHALT

Garantien nur für Elektrogeräte 11

TEIL I

**PSYCHE HAT JEDER, AUCH WENN MAN SIE
NICHT SEHEN KANN** 15

**Eine gemeinsame Krankheitslehre: Worüber sich
Psychoanalytiker und Tiefenpsychologen einig sind** 21

Der Vater der Psychoanalyse hat die
Kindheit fest im Blick 24

Fortsetzung folgt: Wie es nach Freud weiterging 37

Konflikte, die man mit sich selbst ausmachen muss 48

Bindungstheorie – Warum sich Muster aus der
Kindheit in Partnerschaften wiederholen 52

Wie sich Verhaltenstherapeuten die Psyche vorstellen 59

Körper und Seele: Was sagt die Medizin dazu? 69

TEIL II

DIE KRANKE PSYCHE 79

Wann zum Arzt? 89

Das kleine Who's Who – Psychiater, Psychologe und Co. 93

Vom Suchen und Finden eines Psychotherapeuten:
Die erste Therapie 98

Alternativen: Von Coachings, Dr. Google
und Heilpraktikern 111

Happy Pills 117

Der Patient im Fokus: Therapie als Stempel, den man nicht mehr loswird	125
Die Psychiatrie hat ein Imageproblem, doch was sagt der Realitätscheck?	130
Was Angehörige tun können – und was nicht	138
Verkaufsschlager unter den psychischen Erkrankungen	150
Nichts, was es nicht gibt	168
SOS! Notfälle der Seelenrettung	174

TEIL III	
PSYCHOTHERAPEUTEN KÖNNEN KEINE GEDANKEN LESEN, MANCHMAL ABER ZAUBERN?	187

Wie das so ist, wenn man eine Psychotherapeutin ist	195
A wie Ausbildung und B wie Bongos – Wie man zur Psychotherapeutin wird	201
Hinter den Kulissen – So arbeiten Psychotherapeuten wirklich	209

TEIL IV	
DIE GESUNDE PSYCHE	213

Feierabend und ab aufs Sofa	225
Zum Weiterlesen	229
Danke	233
Literatur	235
Impressum	256