

# Inhalt

<b>Vorwort zur Neuauflage</b> .....	7
<b>1 Philosophie des Buches</b> .....	11
<b>2 Überraschende Perspektiven im Umgang mit Krisen</b> .....	15
<b>3 Wenn die Seele brennt</b> .....	37
<b>4 Jeden Tag in der Zuvielisation</b> .....	41
<b>5 Zwischen Gesundheit und Krankheit</b> .....	57
<b>6 Psychotherapie – eine Gebrauchsanweisung</b> .....	75
<b>7 Gedanken als Heilmittel – die Kraft der inneren Bilder</b> .....	91
<b>8 Vive la trance – Entspannung hilft heilen</b> .....	97
<b>9 Erste Hilfe bei akuten Krisenphänomenen</b> .....	115
<b>10 Tera-Pi – die Präventive Onlinetherapie</b> .....	129
<b>11 Hilfe für Kinder und Angehörige</b> .....	133
<b>12 Vergeben und Verzeihen</b> .....	153
<b>13 Genießen Sie Ihr Leben!</b> .....	159
<b>Literatur</b> .....	167
<b>Adressen</b> .....	169
<b>Über die Autoren</b> .....	171
<b>Die Gedanken sind frei</b> .....	175