

**„Bitte nicht helfen!
Es ist auch so schon
schwer genug.“**

Jürgen Hargens

(K)ein Selbsthilfebuch

Achte Auflage, 2011

Inhalt

Warum dieses Buch?	7
Kapitel 1	
Schauen - aber worauf?	15
Kapitel 2	
Ich kann nicht mehr - und alle sind gegen mich!	27
Kapitel 3	
Warum <i>müssen</i> , wenn's auch <i>können</i> sein könnte?	37
Kapitel 4	
Angst - eine unbekannte Hilfe	43
Kapitel 5	
Auf immer und ewig	51
Kapitel 6	
Manchmal ja, manchmal nein, aber nicht immer	57

Kapitel 7	
Einsicht ist der erste Schritt...	
... dass alles so bleibt, wie es ist	63
Kapitel 8	
Jedem das Seine oder:	
Nichts geht gegen die eigene Theorie	67
Literatur	72