

Josef Aldenhoff

Bin ich psycho ... **oder geht das von alleine weg?**

Erste Hilfe für die Seele

C. Bertelsmann

Inhalt

- 9 Die Seele ist eine Zumutung
- 19 Ein uralter Begleiter – die Angst
- 31 Bin ich subjektiv oder objektiv – gesund oder krank?
- 37 Der übliche Blues – oder eine Depression?
- 66 Als junge Mutter depressiv?
- 71 Nimm Dir das Leben! – Suizidalität
- 76 Endlich fliegen! – Bipolar
- 86 Brauchen Sie einen Arzt?
- 92 Eingebildet krank? – somatoforme Störung
- 99 Es ist (fast) alles im Kopf – Schmerz
- 109 Do not harm!
- 115 Keine gute Nacht – Schlafstörungen
- 126 Ist das Leben zu zweit leichter? – Paarprobleme
- 139 Zu dick, zu dünn – wie kompliziert kann essen sein?
- 150 Das Licht kommt vom Ende – Alter als Chance
- 184 Brauchen – missbrauchen – abhängig werden
- 199 Von der Krankschreibung bis zum § 63 –
Selbstverständlichkeiten oder juristische Fallstricke?

- 227 Über die Vor- und Nachteile des Denkens
- 253 Wie funktioniert das mit der Therapie?
- 261 Seelenverwundungen – Traumatisierung ist nicht selten
- 274 Seele & Co. – Respekt vor uns selbst
-
- 276 Dank
- 277 Glossar
- 334 Medikamentenübersicht
- 362 Literatur
- 364 Sachregister