

INHALT

VORWORT

VON PIA CALLESEN 9

VORWORT

VON ADRIAN WELLS 17

KAPITEL 1

SCHLUSS MIT DER INNENSCHAU 21

KAPITEL 2

ENTDECKE DEINE TRIGGERGEDANKEN 63

NATASCHA: »JETZT KANN ICH MEINE GEDANKEN ZIEHEN LASSEN
UND MEINE AUFMERKSAMKEIT AUF ETWAS ANDERES LENKEN«

KAPITEL 3

ÜBERNIMM DIE KONTROLLE 93

METTE: »MEIN KOPF WAR STÄNDIG VOLLER GEDANKEN –
TAG UND NACHT«

KAPITEL 4

GRÜBELN IST (NUR) EINE ANGEWOHNHEIT 133

LEIF: »ICH WAR DAVON ÜBERZEUGT, DASS ICH MEINE DUNKLEN
GEDANKEN BEARBEITEN MUSS, UM WEITERZUKOMMEN«

KAPITEL 5

RAUS AUS DEINEM KOPF UND REIN INS LEBEN 153

BERIT: »JETZT SIND MEINE TRIGGERGEDANKEN NUR NOCH
HEISSE LUFT«

KAPITEL 6

ZU GESUND FÜR MEDIKAMENTE? 177

KAPITEL 7

NIE WIEDER DEPRESSIV 191

GLOSSAR 201

LITERATUR/QUELLEN 203