

Einleitung	9
TEIL 1	
Warum werden Menschen psychisch krank?	14
Das Verletzlichkeits-Stress-Modell	15
Die Rolle der Stressbelastung	18
Die Funktion von Frühwarnzeichen	21
Wie verlaufen psychische Erkrankungen?	22
Wie können Selbsthilfe und Gesundung gefördert werden?	25
Empowerment und Recovery	26
Wie findet man Lösungen in komplexen beruflichen Alltagssituationen?	33
Das Klärungskarussell	34
Das Klärungskarussell – Anwendungsbeispiele	37
Wirkungsbewusstes Handeln	41
TEIL 2	
Psychosen	46
Erleben einer Betroffenen	46
Was wir alle kennen	48
Informationen zu Psychosen	50
Was hilft im Alltag?	63
Depressionen	80
Bericht einer Betroffenen	80
Was wir alle kennen	81
Informationen zur depressiven Störung	83
Was hilft im Alltag?	90

Bipolare Erkrankungen	102
Erleben eines Betroffenen	102
Was wir alle kennen	103
Informationen zu Bipolaren Störungen	104
Was hilft im Alltag?	112
Persönlichkeitsstörungen	122
Erleben von Betroffenen	122
Was wir alle kennen	123
Informationen zu Persönlichkeitsstörungen	126
Was hilft im Alltag?	146
Borderline-Persönlichkeitsstörung	162
Bericht einer Betroffenen	162
Was wir alle kennen	162
Informationen zur Borderline-Persönlichkeitsstörung	164
Was hilft im Alltag?	174
Angststörungen	188
Berichte von Betroffenen	188
Was wir alle kennen	189
Informationen zu Angststörungen	194
Was hilft im Alltag?	200
Zwangsstörungen	206
Erleben eines Betroffenen	206
Was wir alle kennen	206
Informationen zu Zwangsstörungen	208
Was hilft im Alltag?	215

Traumasensibilität	220
Erleben eines Betroffenen	220
Was wir alle kennen	221
Informationen zu Trauma und traumaassoziierten Störungen	223
Was hilft im Alltag?	230
Umgang mit suizidalen Krisen	236
Erleben einer Betroffenen	236
Was wir alle kennen	237
Informationen über Suizidgefährdung	239
Was hilft?	244
Leitfaden für Gespräche mit suizidgefährdeten Menschen	251
Mit zwei Augen sieht man besser	254
Anhang	257
Literaturtipps	257
Literaturverzeichnis	262