Vorwort zur 4. Auflage	8
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	25
Professionelle Zurückhaltung	31
Wie findet man Lösungen in komplexen beruflichen Alltagssituationen?	33
Das Klärungskarussell	33
Beispiele für Klärungsschritte	36
Wirkungsbewusstes Handeln	41
TEIL 2	
Psychosen	44
Erleben einer Betroffenen	44
Was wir alle kennen	46
Informationen zu Psychosen	48
Was hilft im Alltag?	61
Depressionen	78
Bericht einer Betroffenen	78
Was wir alle kennen	79

Informationen zur depressiven Störung	81
Was hilft im Alltag?	88
Bipolare Erkrankungen	101
Erleben eines Betroffenen	101
Was wir alle kennen	102
Informationen zu Bipolaren Störungen	103
Was hilft im Alltag?	111
Persönlichkeitsstörungen	120
Erleben von Betroffenen	120
Was wir alle kennen	121
Informationen zu Persönlichkeitsstörungen	124
Was hilft im Alltag?	144
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	207
Bericht eines Betroffenen	207
Was wir alle kennen	207
Informationen zu Zwangsstörungen	209
Was hilft im Alltag?	215

Traumasesensibilität	220
Erleben eines Betroffenen	220
Was wir alle kennen	221
Informationen zu Trauma und traumaassoziierten Störungen	223
Was hilft im Alltag?	229
Umgang mit suizidalen Krisen	237
Erleben einer Betroffenen	237
Was wir alle kennen	238
Informationen über Suizidgefährdung	240
Was hilft im Alltag?	245
Mit zwei Augen sieht man besser	256
Anhang	259
Medien nicht nur für Klientinnen und Klienten und ihre Angehörigen	259
Quellen	265