

Ein gutes Leben gestalten 7

Genesungswege suchen und erkennen 13

Drei zentrale Lebensbereiche 13

Alles eine Frage einer guten Planung? 15

Lernen und sich entwickeln 17

Nur Mut! 21

Mein Alltag 26

Stress abbauen, nicht vermeiden 26

Sparsamkeit 28

Haushaltsführung mit wenig Geld 34

Schön wohnen mit wenig Geld 39

Arbeiten und tätig sein 45

Was ist Arbeit? 45

Arbeitssuche 49

Berufstätig sein 53

Leben ohne Erwerbsarbeit: Manches lohnt sich anders 57

Mit Krisen klug umgehen 67

Bin ich überhaupt krank? 67

Krisenvorsorge 69

Medikamente: Akzeptieren oder nicht? 78

Wie wäre es mit einer Therapie? 85

Unterstützung im Alltag durch die Sozialpsychiatrie 91

Gesetzliche Betreuung: Unterstützung oder Bevormundung? 95

Umgang mit Helfern 100

Andere Menschen 110

Was tun gegen die Einsamkeit 110

Freundschaften aufbauen – Kontakte pflegen 115

Kolleginnen und Kollegen 117

Erwartungen und Angst vor Enttäuschungen 118

Sich mitteilen bei Psychose 121

Man muss nicht immer einer Meinung sein,
um sich gut zu verstehen 123

Liebe 126

Wie gehe ich mit mir um? 128

Erste Hilfe bei schlechter Stimmung 128

Einen Bezug zu seinem Körper entwickeln 136

Selbsthilfe bei psychotischen Ängsten 139

Trauer und Trost 142

Entspannen und Genießen 144

Lichtblicke 147

Lebensentwürfe 147

Lachen macht Spaß! 150

Kreativ werden 154

Sinnbezüge finden 158

Spiritualität 162

Zum Schluss 167