

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b>	<b>7</b>
<b>Nur ich kann mir helfen</b>	<b>21</b>
<b>Verarbeitung der eigenen Geschichte</b>	<b>32</b>
<b>Andere spielen nie eine Rolle</b>	<b>40</b>
<b>Den Unterschied zwischen Wissen und Verstehen verstehen</b>	<b>53</b>
<b>Den eigenen Schutz im Verstand verstehen</b>	<b>60</b>
<b>Denkmuster, Wortwahl und Formulierungen</b>	<b>69</b>
<b>Schlusswort</b>	<b>80</b>