

**„Bitte nicht helfen!
Es ist auch so schon
schwer genug.“**

.....
Jürgen Hargens

(K)ein Selbsthilfebuch

Elfte Auflage, 2019

.....

Inhalt

Warum dieses Buch?	7
Kapitel 1 Schauen – aber worauf?	15
Kapitel 2 Ich kann nicht mehr – und alle sind gegen mich!	27
Kapitel 3 Warum <i>müssen</i>, wenn's auch <i>können</i> sein könnte?	37
Kapitel 4 Angst – eine unbekannte Hilfe	43
Kapitel 5 Auf immer und ewig	51
Kapitel 6 Manchmal ja, manchmal nein, aber nicht immer	57

Kapitel 7

Einsicht ist der erste Schritt ...

... dass alles so bleibt, wie es ist

63

Kapitel 8

Jedem das Seine oder:

Nichts geht gegen die eigene Theorie

67

Literatur 72