

Befreie dich von alten Mustern
und verändere dein Leben

PIPER

your pocket therapist

#tiktokmade
mebuyit

Fünf
Schritte für
mentale
Gesundheit

Dr. Annie Zimmerman

Dr. Annie Zimmerman
Your Pocket Therapist

Dr. Annie Zimmerman

Your Pocket Therapist

**Befreie dich von alten Mustern
und verändere dein Leben**

Aus dem Englischen von Marlene Fleißig und Anja Lerz

PIPER

Mehr über unsere Autorinnen, Autoren und Bücher:
www.piper.de

Inhalte fremder Webseiten, auf die in diesem Buch (etwa durch Links) hingewiesen wird, macht sich der Verlag nicht zu eigen. Eine Haftung dafür übernimmt der Verlag nicht. Wir behalten uns eine Nutzung des Werks für Text und Data Mining im Sinne von §44b UrhG vor.

Dieses Buch enthält Ratschläge und Informationen zum Thema psychische Gesundheit. Es sollte als Ergänzung und nicht als Ersatz für die Beratung durch eine ausgebildete Fachkraft für psychische Gesundheit verwendet werden. Wenn Sie wissen oder vermuten, dass Sie an einer psychischen Krankheit leiden, sollten Sie professionellen Rat einholen, bevor Sie sich auf ein psychologisches Programm oder eine Behandlung einlassen. Es wurden alle Anstrengungen unternommen, um die Richtigkeit der in diesem Buch enthaltenen Informationen zum Zeitpunkt der Veröffentlichung zu gewährleisten. Der Verlag und die Autorin lehnen jede Haftung für psychische Folgen ab, die sich aus der Anwendung der in diesem Buch vorgeschlagenen Methoden ergeben können.



ISBN 978-3-492-06485-9

Die Originalausgabe erschien 2024 unter dem Titel *Your Pocket Therapist* bei Orion Spring, an imprint of The Orion Publishing Group Ltd, London

© Annie Zimmerman, 2024

Für die deutsche Ausgabe:

© Piper Verlag GmbH, München 2024

Umschlaggestaltung: Büro Jorge Schmidt, München

Satz: Eberl & Koesel Studio, Kempten

Gesetzt aus der Quadraat Offc

Litho: Lorenz & Zeller, Inning am Ammersee

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

Inhalt

Hinweis	7
Einleitung	8
Bevor wir beginnen	17

Teil Eins: Das Ich 23

Dich verstehen lernen	24
Depression	45
Angst	63
Trauma, Stress und das Nervensystem	82
Sucht	98
Selbstkritik	119

Teil Zwei: Beziehungen 139

Beziehungen verstehen	140
-----------------------	-----

Abschnitt 1: Single sein 145

Solo unterwegs	146
Fantasiebeziehungen	152
Einsamkeit	163

Abschnitt 2: Eine Beziehung finden 169

Dating	170
Die richtige Chemie	175
Obsession	184
Partner*innenwahl	194

Abschnitt 3: In der Beziehung 209

Bindungsmuster 210

Co-Abhängigkeit, Grenzen und Gefallsucht 232

Konflikte und Kommunikation 257

Abschnitt 4: Raus aus der Beziehung 269

Betrügen 270

Trennung und Trauer 286

Fazit 302

Anlaufstellen 316

Anmerkungen 317

Hinweis

Die Patient*innengeschichten in diesem Buch sind fiktional.

Es gibt nicht die eine treffende Bezeichnung für jemanden, der zur Therapie kommt. »Klient*in« klingt für mich zu sehr nach Transaktion, zu unpersönlich, daher ziehe ich »Patient*in« vor, da hier die Fürsorgepflicht und das Gefühl, dass sich jemand kümmert, mitschwingen, was mir wichtig erscheint. Der Einfachheit halber werde ich also durchgehend von »Patient*innen« sprechen.

Einleitung

Ich sitze auf einem Sofa, warmes Licht erfüllt den Raum, und schaue in das kluge Gesicht meines Gegenübers mit den neugierigen Augen. Alles ist dabei, sich zu verändern. Ich rutsche nervös herum, wie vor einem ersten Date, aber nicht die Art von Date, auf dem man seinen Freund*innen heimlich eine SMS schickt, wenn der andere Part auf der Toilette ist. Tatsächlich weiß niemand, dass ich hier bin. Ich schäme mich irgendwie, davon zu erzählen, als würde hier zu sein bedeuten, dass mit mir irgendwas nicht stimmt, dass ich verrückt bin.

Dabei bin ich nicht hier, weil ich einen Nervenzusammenbruch hatte. Mit meiner geistigen Gesundheit ist sogar alles ziemlich in Ordnung, dessen bin ich mir sicher. Ehrlich gesagt weiß ich nicht genau, warum ich hier bin. Ich weiß nur, dass ich leide und keine Ahnung habe, was ich sonst noch versuchen soll. Ich kann einfach nicht aufhören zu essen. Egal, welche Diät ich ausprobiere, welche neue Art von Sport oder welche Lebensmittelgruppe ich versuche wegzulassen, ich stopfe mich jeden Tag voll, bis mir der Bauch wehtut. Ich esse wie im Rausch, bis mir schlecht wird, ich komatös auf dem Sofa liege und nicht mehr richtig da bin. Ich fühle mich träge, hässlich und unglücklich. Ehrlich gesagt glaube ich nicht, dass eine Therapie irgendetwas bringen wird. Ich bin einfach nur verzweifelt.

Ich habe wirklich alles versucht: habe Google durchforstet, eine Achtsamkeits-App heruntergeladen, Yoga gemacht, positiv gedacht, ein Dankbarkeitstagebuch geführt, mich noch mehr bemüht, mich abzulenken, habe ausschließlich über Essen gesprochen, dann gar nicht mehr über Essen gesprochen. Ich habe auf Zucker verzichtet, mir selbst Warn-Nachrichten geschrie-