

Philippa Perry

VON DER
AUTORIN DES
SPIEGEL
BESTSELLERS

Das Buch,
von dem du
die wünschst,
deine Eltern
hätten es
gelesen
und deine Kinder
werden froh
sein, wenn du es
gelesen hast.
Philippa Perry

Wie man
in verrückten
Zeiten
nicht
den Verstand
verliert

„Voller
einfühlsamer
Ratschläge, wie
wir uns selbst
besser verstehen.“
NEW YORK TIMES

ullstein 

Philippa Perry

Wie man in verrückten Zeiten
nicht den Verstand verliert

Philippa Perry

Wie man in
verrückten
Zeiten nicht den
Verstand verliert

Aus dem Englischen von
Karin Schuler

Ullstein

Besuchen Sie uns im Internet:
www.ullstein.de

Wir verpflichten uns zu Nachhaltigkeit



- Papiere aus nachhaltiger Waldwirtschaft und anderen kontrollierten Quellen
- Druckfarben auf pflanzlicher Basis
- ullstein.de/nachhaltigkeit

Die Originalausgabe erschien 2012 unter dem Titel »How to Stay Sane« bei Macmillan, einem Imprint von Pan Macmillan, London. Die Neuauflage 2023 bei Bluebird, ebenfalls Pan Macmillan.



ISBN 978-3-550-20292-6

© Philippa Perry 2012

© der Neuauflage: Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin 2024

© der deutschen Erstausgabe: Kailash Verlag in der
Verlagsgruppe Random House GmbH, München, 2012

Illustrationen im Buch: © Marcia Mihotich

Covergestaltung: ZERO Media nach einer Vorlage von Ceara Elliott

Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und

Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Satz: Pinkuin Satz und Datentechnik, Berlin

Gesetzt aus der Dante MT

Druck und Bindearbeiten: GGP Media GmbH, Pößneck

Für Mark Fairclough (Dad)

Inhalt

Einleitung	9
1 Selbstbeobachtung	27
2 Beziehungen zu anderen aufbauen und pflegen	49
3 Stress	81
4 Nach welchen Geschichten leben wir?	101
Schluss	135
Übungen	139
Hausaufgaben	177
Dank	183
Anmerkungen	187

Einleitung