

Philippa Perry

Das Buch,
von dem du
dir wünschst,
deine Eltern
hätten es
gelesen

und deine Kinder
wirklich lesen
würden, wenn du es
gelesen hast
Philippa Perry

SPIEGEL
Bestseller-
Autorin

Wie man
in verrückten
Zeiten
nicht
den Verstand
verliert

»Voller
einfühlsamer
Ratschläge, wie
wir uns selbst
besser verstehen.«
NEW YORK TIMES



ullstein

PHILIPPA PERRY ist Psychotherapeutin, Autorin sowie TV- und Radiomoderatorin. Ihr Bestseller »Das Buch, von dem du dir wünschst, deine Eltern hätten es gelesen« wurde in über 40 Sprachen übersetzt. Außerdem ist bei Ullstein von ihr »Wie geht es Ihnen jetzt? Eine illustrierte Psychotherapie« sowie »Das Buch, von dem du dir wünschst, deine Liebsten würden es lesen« erschienen. Lady Perry lebt mit ihrem Mann Sir Grayson und ihrer Katze The Honourable Kevin in London.

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



Ungekürzte Ausgabe im Ullstein Taschenbuch

1. Auflage Dezember 2025

© für die deutsche Ausgabe by Ullstein Buchverlage GmbH,
Friedrichstraße 126, 10117 Berlin 2024/Ullstein Verlag

© Philippa Perry 2012

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

Die Originalausgabe erschien 2012 unter dem Titel

How to Stay Sane bei Pan Macmillan, London

Illustrationen: © Marcia Mihotich

Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und Data Mining
im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich bitte an
produktsicherheit@ullstein.de

Umschlaggestaltung: zero-media.net, München,

nach einer Vorlage von © Ceara Elliott, Pan Macmillan, London

Satz: Pinkuin Satz und Datentechnik, Berlin

Gesetzt aus der Dante MT Std

Druck und Bindearbeiten: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-548-07355-2

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