

# Auf einen Blick

<b>Über die Autoren</b> .....	<b>7</b>
<b>Einführung</b> .....	<b>21</b>
<b>Teil I: Die Depression erkennen und einen Behandlungsplan erstellen</b> .....	<b>27</b>
<b>Kapitel 1:</b> Die Depression besiegen .....	29
<b>Kapitel 2:</b> Die Depression erkennen .....	39
<b>Kapitel 3:</b> Wenn schlimme Dinge geschehen .....	63
<b>Kapitel 4:</b> Hürden überwinden .....	75
<b>Teil II: Das Denken umkrempeln: Die kognitive Therapie</b> .....	<b>97</b>
<b>Kapitel 5:</b> Hilfe finden .....	99
<b>Kapitel 6:</b> Die Wechselwirkung zwischen Gedanken und Gefühlen verstehen .....	113
<b>Kapitel 7:</b> Verzerrtes Denken bekämpfen .....	123
<b>Kapitel 8:</b> Die dunklen Wolken der Depression auflösen .....	141
<b>Kapitel 9:</b> Der Depression mit Achtsamkeit begegnen .....	163
<b>Kapitel 10:</b> Die letzte aller Türen: Suizid .....	181
<b>Teil III: Etwas gegen die Depression unternehmen</b> .....	<b>195</b>
<b>Kapitel 11:</b> Endlich aus dem Bett kommen .....	197
<b>Kapitel 12:</b> Sport lindert die Depression .....	207
<b>Kapitel 13:</b> Wiederentdeckung der Freude .....	217
<b>Kapitel 14:</b> Probleme aus der Welt schaffen .....	227
<b>Teil IV: Beziehungen erneuern</b> .....	<b>243</b>
<b>Kapitel 15:</b> Kummer, Trauer und Verlust bearbeiten .....	245
<b>Kapitel 16:</b> Zwischenmenschliche Beziehungen verbessern .....	259
<b>Teil V: Den Feind auch physisch bekämpfen: biologische Therapien</b> .....	<b>273</b>
<b>Kapitel 17:</b> Lebensfreude auf Rezept .....	275
<b>Kapitel 18:</b> Alternative Behandlungsmöglichkeiten der Depression .....	291
<b>Teil VI: Nach der Depression</b> .....	<b>301</b>
<b>Kapitel 19:</b> Das Rückfallrisiko senken .....	303
<b>Kapitel 20:</b> Das Gedächtnis reparieren .....	315
<b>Kapitel 21:</b> Glücklich durch Positive Psychologie .....	325

<b>Teil VII: Der Top-Ten-Teil</b> .....	<b>339</b>
<b>Kapitel 22:</b> Zehn Wege aus dem Stimmungstief .....	341
<b>Kapitel 23:</b> Zehn Möglichkeiten, Kindern mit einer Depression zu helfen. ....	345
<b>Kapitel 24:</b> Zehn Möglichkeiten, einem Freund oder Partner zu helfen .....	351
<b>Anhang A: Noch mehr Informationen</b> .....	<b>357</b>
<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	<b>361</b>

# Inhaltsverzeichnis

<b>Über die Autoren</b> .....	<b>7</b>
<b>Einführung</b> .....	<b>21</b>
Ein Hinweis an unsere Leserinnen und Leser, die an einer Depression leiden ..	22
Konventionen in diesem Buch .....	22
Über dieses Buch .....	22
Törichte Annahmen über den Leser .....	23
Wie dieses Buch aufgebaut ist .....	24
Teil I: Die Depression erkennen und einen Behandlungsplan erstellen ...	24
Teil II: Das Denken umkrempeln: Die kognitive Therapie .....	24
Teil III: Etwas gegen die Depression unternehmen:	
Die Verhaltenstherapie .....	24
Teil IV: Beziehungen erneuern: Die interpersonelle Therapie .....	25
Teil V: Den Feind auch physisch bekämpfen: Biologische Therapien .....	25
Teil VI: Nach der Depression .....	25
Teil VII: Der Top-Ten-Teil .....	25
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden .....	26
Wie es weitergeht .....	26
 <b>TEIL I</b>	
<b>DIE DEPRESSION ERKENNEN UND EINEN</b>	
<b>BEHANDLUNGSPLAN ERSTELLEN</b> .....	<b>27</b>
 <b>Kapitel 1</b>	
<b>Die Depression besiegen</b> .....	<b>29</b>
Trübsal blasen oder Depression? .....	29
Die unterschiedlichen Gesichter der Depression .....	30
Jung und depressiv .....	30
Depressionen bei Senioren .....	31
Echte Männer haben keine Depressionen, oder doch? .....	32
Frauen und Depression .....	33
Macht die Depression Unterschiede? .....	33
Depressionen haben ihren Preis .....	34
Depressionen verursachen Kosten .....	34
Zwischenmenschliche Folgen der Depression .....	34
Körperliche Auswirkungen einer Depression .....	35
Sich wieder gut fühlen .....	36
Kognitive Therapie ausprobieren .....	37
Verhaltenstherapie nutzen .....	37
Zwischenmenschliche Beziehungen erneuern .....	37
Biologische Behandlungsmöglichkeiten .....	38
Sich wieder besser als gut fühlen .....	38
Traurigkeit gehört zum Leben .....	38

## Kapitel 2

<b>Die Depression erkennen</b>	<b>39</b>
Die Auswirkungen der Depression erkennen	39
Gefangen in düsteren Gedanken	40
Hektik oder Trägheit: Verhalten bei Depressionen	42
Ein Blick auf die zwischenmenschlichen Beziehungen	43
Körperliche Anzeichen einer Depression	44
Die sieben Gesichter der Depression	45
Die Major Depression: Einfach nicht aus dem Bett rauskommen	46
Persistierende Depression: Eine chronische, geringgradige Depression	48
Prämenstruelle dysphorische Störung und Wochenbettdepression: Diese schrecklichen Hormone?	50
Major Depression nach großer Freude	51
Auch Medikamente können Depressionen verursachen	52
Krankheiten können Depressionen auslösen	53
Die Anpassungsstörung mit depressiver Stimmung: Wenn es Probleme gibt	55
Weitere Erscheinungsformen	56
Kann eine Depression überhaupt normal sein?	57
Die Ursachen der Depression	57
Bipolare Störung: Ein Auf und Ab	59
Auf die Stimmung achten	60

## Kapitel 3

<b>Wenn schlimme Dinge geschehen</b>	<b>63</b>
Verlust und Depression während einer Pandemie	64
Zwischenmenschliche Kontakte verlieren	64
Grundfreiheiten verlieren	65
Sich unsicher fühlen	66
Während einer Pandemie zurechtkommen	66
Finanzielle Stressfaktoren	68
Emotionale Buchführung	68
Geld mit Verstand verwalten	69
Diskriminierung und Depression	70
Sich gegen Diskriminierung wehren	71
Mit Diskriminierung leben	72
Häusliche Gewalt und Depression	73
Katastrophen und Depression	73

## Kapitel 4

<b>Hürden überwinden</b>	<b>75</b>
Die Angst vor Veränderung überwinden	75
Angst vor noch größeren Verlusten	76
Angst vor Unbeständigkeit	77
Negative Gedanken aufspüren	78
Den Perfektionismus bewältigen	84
Die Ergebnisse analysieren	85
Mythen über die Therapie	87

Nicht sich selbst im Weg stehen .....	89
Die Saboteure entlarven .....	90
Nicht nur beurteilen, sondern tun .....	92
Es langsam angehen lassen .....	93
Die Behandlungsfortschritte einschätzen .....	93
Ihre Geschichte neu schreiben .....	94

## **TEIL II**

### **DAS DENKEN UMKREMPELN: DIE KOGNITIVE THERAPIE ..... 97**

#### **Kapitel 5**

##### **Hilfe finden ..... 99**

Über die Lösung stolpern .....	99
Die Psychotherapie .....	100
Wirksame Behandlungsstrategien .....	100
Einen Psychotherapeuten finden .....	102
Wer ist der richtige Therapeut für Sie? .....	103
Passt Ihr Therapeut zu Ihnen? .....	104
Die Mythen über Therapien widerlegen .....	107
Fachleute, mit denen man über eine medikamentöse	
Behandlung sprechen kann .....	110
Fachleute, die häufig Medikamente verschreiben .....	110
Fachleute, die keine Antidepressiva verschreiben .....	110
Hilfe zur Selbsthilfe .....	111
Sind Selbsthilfestrategien ausreichend? .....	111
Die Möglichkeiten prüfen .....	112

#### **Kapitel 6**

##### **Die Wechselwirkung zwischen Gedanken**

##### **und Gefühlen verstehen ..... 113**

Gefühle verstehen .....	114
Gefühle drücken sich körperlich aus .....	114
Gefühle entspringen Ihren Gedanken .....	116
Gefühle bestimmen Ihr Verhalten .....	116
Gedanken interpretieren .....	117
Gedanken von Gefühlen unterscheiden .....	118
Gefühle und Gedanken: eine Wechselwirkung .....	119
Gefühlsbestimmtes Verhalten aufspüren .....	120
Gefühle sind keine Fakten .....	120
Gefühle führen zu Vermeidung .....	121

#### **Kapitel 7**

##### **Verzerrtes Denken bekämpfen ..... 123**

Verzerrtes Denken erkennen .....	124
Die Realitätsverdrehen .....	125
Realitätsverdrehen genauer betrachtet .....	128
Fehlurteile fällen .....	132
Sich an inneren Ansprüchen messen .....	132
Unfaire Vergleiche .....	134

## 14 Inhaltsverzeichnis

Beleidigende Etikettierungen .....	136
Falsche Schuldzuweisungen .....	137

### Kapitel 8

#### **Die dunklen Wolken der Depression auflösen .....** **141**

Einen Gedanken-, Gefühle- und Ereignisleser entwickeln .....	142
Anpassungsfähige Ersatzgedanken finden .....	144
Die Gedanken aufspüren und in Haft nehmen .....	146
Die Gedanken vor Gericht stellen .....	147
Falsche Gedanken ersetzen .....	150
Die Ersatzgedanken bewerten .....	151
Ein weiteres Beispiel .....	153
Mehr Möglichkeiten, die Gedanken zu verändern .....	154
Einem Freund die Probleme schenken .....	155
Die Zeit zum Verbündeten machen .....	156
Die Gedanken auf die Probe stellen .....	156
Das Alles-oder-nichts-Denken ändern .....	158
Den Tatsachen ins Auge sehen .....	160

### Kapitel 9

#### **Der Depression mit Achtsamkeit begegnen .....** **163**

Vermeiden meiden .....	163
Die Grenze zwischen Ihnen und Ihrem Verstand .....	164
Den Verstand verlieren .....	165
Negative Gedanken als Fakten betrachten .....	166
Danken Sie Ihrem Verstand! .....	167
Spielen Sie mit Ihren Gedanken .....	168
Sich nicht gegen Tatsachen sträuben .....	169
Vergangenheit und Zukunft bewerten .....	170
Achtsam leben .....	172
Akzeptanz erlangen .....	173
Leben, als ob niemand etwas erfahren würde .....	175
Leben in der Gegenwart .....	175
Leben wie ein Hund .....	175
Mit der Gegenwart in Verbindung stehen .....	176
Auch mit Banalem verbunden sein .....	178
Freude achtsam fördern .....	179

### Kapitel 10

#### **Die letzte aller Türen: Suizid .....** **181**

Warnzeichen für Suizid bei Erwachsenen .....	182
Beunruhigende Symptome bei Erwachsenen .....	182
Risikofaktoren bei Erwachsenen .....	185
Warnzeichen bei Kindern erkennen .....	189
Symptome bei Kindern und Jugendlichen .....	189
Risikofaktoren bei Kindern und Jugendlichen .....	190
Leben wollen und Hilfe holen .....	191
Suizid-Notrufe .....	192
Notaufnahmen in Krankenhäusern .....	193

**TEIL III**  
**ETWAS GEGEN DIE DEPRESSION UNTERNEHMEN ..... 195**

**Kapitel 11**  
**Endlich aus dem Bett kommen ..... 197**

In Aktion treten .....	198
Ich fühle mich zu nichts motiviert .....	198
Ich bin zu müde, um irgendetwas zu tun .....	199
Ich bin einfach nur faul .....	199
Ein Schritt nach dem anderen: Das Aktivitätsprotokoll .....	199
Das »Ich kann nicht« besiegen .....	201
Gedanken auf dem Prüfstand .....	202
Negative Voraussagen unschädlich machen .....	203
Sich Anerkennung geben .....	205

**Kapitel 12**  
**Sport lindert die Depression ..... 207**

Warum Sport? .....	208
Vorteile für die Psyche: Endorphine .....	208
Nutzen für das körperliche Wohlbefinden .....	209
Die Trägheit besiegen .....	210
Sich mit dem Sport anfreunden .....	212
Sportarten .....	213

**Kapitel 13**  
**Wiederentdeckung der Freude ..... 217**

Die Freude ernst nehmen .....	217
Die richtige Balance finden .....	217
Das Bedürfnis nach Freude verstehen .....	218
Eine Liste erstellen und doppelt checken .....	218
Die Spielverderber bekämpfen .....	221
Die Macht der Schuldgefühle brechen .....	221
Das Bewusstsein schärfen .....	222
Mit dem Schlimmsten rechnen .....	224

**Kapitel 14**  
**Probleme aus der Welt schaffen ..... 227**

Das Problemlösungskonzept .....	228
Die Problemsituation beurteilen .....	229
Das Problem erfassen .....	229
Die Ursachen des Problems aufspüren .....	229
Lösungshemmnisse analysieren .....	230
Nach Möglichkeiten suchen .....	231
Loslassen .....	232
Visuelles Denken .....	233
Verspieltheit zulassen .....	233
Alle Möglichkeiten prüfen .....	234
Die Konsequenzen abwägen .....	234
Eine Auswahl treffen .....	235

## 16 Inhaltsverzeichnis

Den inneren Freund zurate ziehen .....	236
Die Seiten wechseln .....	237
Die Gefühle im Griff haben .....	238
Es versuchen und bewerten .....	240

### TEIL IV

## BEZIEHUNGEN ERNEUERN ..... 243

### Kapitel 15

#### Kummer, Trauer und Verlust bearbeiten ..... 245

Etwas Wichtiges verlieren .....	246
Einen geliebten Menschen verlieren .....	247
Veränderungen im Leben .....	248
Den Herausforderungen der Isolation begegnen .....	251
Eine Trennung ist nicht leicht .....	251
Die Trauer überstehen .....	252
Beziehungen wieder aufbauen .....	254
Eine neue Rolle finden .....	257

### Kapitel 16

#### Zwischenmenschliche Beziehungen verbessern ..... 259

Der Zusammenhang von Depression und Zurückweisung .....	260
Negatives Feedback suchen .....	261
Der Depression Positives entgegensetzen .....	261
Komplimente machen .....	262
Schöne Dinge tun .....	263
Zeit miteinander verbringen .....	264
Schönes im Alltag integrieren .....	264
Die Abwehrhaltung aufgeben .....	266
Hinterfragen als Strategie .....	266
Entpersonalisieren .....	267
Die Botschaft übermitteln .....	269
Die »Ich-Botschaften« .....	270
Botschaften abpuffern .....	270
Kritik entschärfen .....	270
Die Techniken anwenden .....	271

### TEIL V

## DEN FEIND AUCH PHYSISCH BEKÄMPFEN:

## BIOLOGISCHE THERAPIEN ..... 273

### Kapitel 17

#### Lebensfreude auf Rezept ..... 275

Die Depression besiegen: Die richtige Therapie wählen .....	276
Die medikamentöse Therapie .....	276
Die Medikamente korrekt einnehmen .....	279
Entscheidung gegen Medikamente .....	280
Gemeinsam mit dem Arzt die richtigen Medikamente finden .....	281



Der Mythos des chemischen Ungleichgewichts .....	282
Die Welt der Placebos .....	284
Medikamente gegen die Depression .....	285
Die nächste Möglichkeit: Trizyklika .....	287
Die MAO-Hemmer .....	288
Antidepressiva sind noch nicht alles .....	289
Eine kurze Bemerkung zu Ketamin .....	290

## **Kapitel 18**

### **Alternative Behandlungsmöglichkeiten der Depression ..... 291**

Hype, Hilfe oder vage Hoffnung? .....	292
Nahrungsergänzungen, pflanzliche Mittel und Vitamine .....	292
Gesunde Ernährung .....	295
Die Dunkelheit erhellen .....	296
Schwere Depressionen behandeln .....	297
Die Elektrokrampftherapie .....	297
Nerven stimulieren .....	297
Magnete gegen Depression .....	298

## **TEIL VI**

### **NACH DER DEPRESSION ..... 301**

## **Kapitel 19**

### **Das Rückfallrisiko senken ..... 303**

Einen Rückfall riskieren .....	304
Einschätzen, was passiert .....	304
Rückfallquoten einschätzen .....	304
Ihr individuelles Risiko .....	305
Einen Vorbeugungsplan vorbereiten .....	307
Den Behandlungserfolg aufrechterhalten .....	307
Die Symptome beobachten .....	308
Den Feueralarm proben .....	308
Wohlbefinden erreichen .....	310
Wann fühlen Sie sich wohl? .....	311
Die Störfaktoren ausschalten .....	312
Den Lebenswandel verändern .....	313
Den Rückfall im Zaum halten .....	313

## **Kapitel 20**

### **Das Gedächtnis reparieren ..... 315**

Das Gedächtnis .....	316
Von jetzt auf gleich: das Kurzzeitgedächtnis .....	316
Erinnerungen jonglieren: das Arbeitsgedächtnis .....	316
Langfristig erinnern: das Langzeitgedächtnis .....	317
Erinnerungen abrufen .....	317
Depressionsbedingte Gedächtnisstörungen .....	318
Auswirkungen auf das Kurzzeitgedächtnis .....	318
Auswirkungen auf das Arbeitsgedächtnis .....	318

## 18 Inhaltsverzeichnis

Auswirkungen auf das Langzeitgedächtnis .....	318
Auswirkungen auf das Erinnerungsvermögen .....	319
Angst vor dem Vergessen .....	319
Das Gedächtnis ankurbeln .....	320
Alles aufschreiben .....	321
Routine entwickeln .....	321
Riechen, fühlen und sehen .....	322
An Namen erinnern .....	322
Kleine Häppchen .....	323
Ablenkungen vermeiden .....	323
Alles zu Ende führen .....	323
Die Erinnerung ankurbeln .....	324

### Kapitel 21

#### **Glücklich durch Positive Psychologie..... 325**

Das unerreichbare Glück .....	326
Gute Gründe, glücklich zu sein .....	326
Das Glück am falschen Ort suchen .....	327
Kultur und Glück .....	328
Der richtige Weg zum wahren Glück .....	329
Dankbarkeit empfinden .....	329
Anderen helfen .....	332
Den Flow finden .....	332
Auf die Stärken konzentrieren .....	333
Abkürzungen meiden .....	335
Lernen, zu vergeben .....	337
Einen Sinn im Leben suchen .....	338

## TEIL VII

### **DER TOP-TEN-TEIL..... 339**

### Kapitel 22

#### **Zehn Wege aus dem Stimmungstief..... 341**

Schokolade futtern .....	341
Sich etwas Gutes tun .....	342
Sport hebt die Stimmung .....	342
Sich in eine bessere Stimmung singen .....	342
Einen alten Freund anrufen .....	343
Die schlechte Stimmung wegtanzen .....	343
Ein Stimmungstief einfach wegspülen .....	343
Sich in eine bessere Stimmung streicheln .....	343
In der Natur wandern .....	344
Heiter durch Achtsamkeit .....	344

<b>Kapitel 23</b>	
<b>Zehn Möglichkeiten, Kindern mit einer Depression zu helfen</b>	<b>345</b>
Spaß finden	345
Disziplin ist wichtig	346
Reagieren	346
Jeden Berg bezwingen	346
Verantwortung übertragen	346
Reden und Zuhören	347
Eine Depression erkennen	347
Ursachen erforschen	348
Hilfe suchen	349
Bedingungslose Liebe	349
<b>Kapitel 24</b>	
<b>Zehn Möglichkeiten, einem Freund oder Partner zu helfen</b>	<b>351</b>
Die Depression erkennen	351
Für Hilfe sorgen	352
Sie können zuhören, aber das Problem nicht lösen	352
Achten Sie auch auf sich	353
Auf Kritik verzichten	353
Die Depression entpersonalisieren	353
Geduld aufbringen	354
Sich kümmern	354
Ermutigen und hoffen	354
Zum Sport ermahnen	355
<b>Anhang A</b>	
<b>Noch mehr Informationen</b>	<b>357</b>
Selbsthilfebücher	357
Hilfe im Internet	358
<b>Stichwortverzeichnis</b>	<b>361</b>