

Auf einen Blick

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

10 Auf einen Blick

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

Inhaltsverzeichnis

Über die Autoren	7
Einführung	21
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 umkrepeln: 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
TEIL I DIE DEPRESSION ERKENNEN UND EINEN BEHANDLUNGSPLAN ERSTELLEN	27
Kapitel 1	
Die Depression besiegen	29
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

12 Inhaltsverzeichnis

Kapitel 2		
Die Depression erkennen		39
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 Depressive Störung: 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		
Wenn schlimme Dinge geschehen		63
Verlust und Depression während einer Pandemie.....	64	
Zwischenmenschliche Kontakte verlieren	64	
Grundfreiheiten verlieren.....	65	
Sich unsicher fühlen	66	
Während einer Pandemie zureckkommen.....	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		
Hürden überwinden		75
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 UMKREMPLEN: 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 Realitätsverdreher.....	125
Realitätsverdreher 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 Gedächtnissstörungen	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

Kapitel 23	
Zehn Möglichkeiten, Kindern mit einer Depression zu helfen	345
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
Kapitel 24	
Zehn Möglichkeiten, einem Freund oder Partner zu helfen	351
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
Anhang A	
Noch mehr Informationen	357
Selbsthilfebücher	357
Hilfe im Internet.....	358
Stichwortverzeichnis	361