

Inhalt

Vorwort	9
1 Depression: eine Krankheit der Seele	11
Männliches und weibliches Prinzip – Polarität	11
Der feinstoffliche Körper und die Seele	17
Die Lernaufgabe der Seele	21
Erkennen, was die Seele krank macht: der erste Schritt zur Heilung	24
2 Depression: eine Krankheit unserer Zeit ...	30
Keine Zeit haben – ein Phänomen des 20. Jahrhunderts	30
Flucht in »bessere« Welten	38
Unsere Zeit fordert Spezialisten	40
»Zeit ist Geld«	42
Langeweile oder Ich weiß mit meiner Zeit nichts anzufangen!	44
Der Stellenwert des Glaubens	45
3 Depression: der Spiegel unseres gesellschaftlichen Umfeldes	48
Die Depression ist eine Zivilisationskrankheit	48
Individualität ist gefragt	52
Müll in der Umwelt – Müll in der Seele	56

4 Angst als Ursache der Depression	60
Angst zeigen ist verpönt	60
Angst vor dem Sterben	63
Angst vor dem Versagen und Existenzangst	67
Angst vor dem Alleinsein und davor, Gefühle zu zeigen	69
5 Die Symptome und die Stadien der Depression	72
Erstarrung, Erregung, Selbstmitleid und Suizid ..	72
Die Stadien der Depression	76
6 Welchen Menschen »fällt die Depression zu«?	80
Jugendliche	80
Ein falscher Lebensplan	84
Alkoholkranke	92
Workaholics	94
Die »unzufriedene« Hausfrau	96
Der depressive Mann	98
7 Der Weg der Heilung	100
Geschichte einer Heilung	100
Heilung ist Selbstheilung	104
Heilung ist die Übernahme von Selbstverantwortung	106
Heilung verlangt Wahrhaftigkeit	110
Heilung ist nur mit Verzeihen möglich	111
Ja sagen zum Leben und zur Veränderung	113
Selbst Entscheidungen treffen und befolgen	114
Blockaden und Widerstände (Muster) ent-decken und auflösen	115

8 Therapien und Hilfen zur Selbstheilung ...	120
Heilen mit Musik	122
Heilen mit Schwingungen: die Schalltherapie nach Volf	127
Wem und auf welche Weise hilft die Schalltherapie?	133
Jin Shin Jyutsu	141
Hilfe durch die Homöopathie	155
Bachblütentherapie bei Depressionen	158
Moxibustion	162
Hatha-Yoga	163
Pflanzliche »Antidepressiva«	164
Dank	169