

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|------------|
| Einleitung | 7 |
| 1 Depression ist keine Krankheit | 25 |
| Was depressiv zu sein bedeutet | 25 |
| Mein Verständnis der Depression | 31 |
| Depressive Menschen leiden, sie sind aber nicht krank | 44 |
| 2 Was alles keine Depression ist | 52 |
| Verbitterung | 54 |
| Trauer | 65 |
| Burn-out | 68 |
| 3 Irrtümer | 73 |
| Trauer, Angst und Langeweile | 73 |
| Irrungen und Wirrungen um den Begriff Depression | 78 |
| Falsche und beleidigende Bilder | 87 |
| 4 Die depressiven Muster | 98 |
| Dem depressiven Menschen geht es nie um sich selbst | 98 |
| Die depressiven Muster sind lebensbestimmend | 102 |
| Zusammenfassung | 109 |
| 5 Die Latenzdepression | 111 |
| Die Latenzdepression ist ein heimliches Leiden | 112 |
| Der depressive Mensch und seine Angehörigen | 122 |
| Besondere Äußerungsformen der latenten Depression | 128 |

| | | |
|----------|--|------------|
| 6 | Von der latenten zur manifesten Depression | 134 |
| | Wie es zu einer manifesten Depression kommen kann | 135 |
| | Das Leben in der Vormanifest- und in der Manifest-depression | 139 |
| 7 | Die Vormanifestdepression | 145 |
| | Das Ende der Latenzdepression | 147 |
| | Die Sekundärsymptome | 153 |
| | Der Suizid | 154 |
| | Scham und sich schämen | 156 |
| | Die Bedeutung der Medikamente | 159 |
| | Fragen und Antworten | 164 |
| 8 | Die Depression als Entwicklungsgeschehen | 168 |
| | Was zur latenten wie zur manifesten Depression gehört | 169 |
| | Die depressive Entwicklung | 177 |
| | Zusammenfassung | 188 |
| | Exkurs: Unterschiedliche Schweregrade der Depression | 190 |
| 9 | Der Ausstieg | 192 |
| | Grundsätzliches zum Ausstieg | 192 |
| | Jetzt geht es um mich: Das Hauptthema | 200 |
| | Verschiedene Perspektiven | 203 |
| | Schlussfrage | 212 |
| | Bücher zum Thema Depression | 214 |