

# Inhaltsverzeichnis

	Einleitung	9
<b>1</b>	<b>Verhaltenstherapeutische Ansätze</b>	<b>13</b>
1.1	Die Depressionsspirale	13
1.2	Dysfunktionales Denken	15
1.3	Depression durch negative Glaubenssätze	19
<b>2</b>	<b>Psychoanalytische Ansätze</b>	<b>23</b>
2.1	Depression bei Sigmund Freud	23
2.2	Kindheitsentwicklungen aus Sicht der neueren psychoanalytischen Ansätze	23
2.3	Phasenmodell der psychischen Entwicklung	25
2.3.1	Sensomotorische Entwicklung: 0–0,5 Jahre	26
2.3.2	Beginn der Individuationsentwicklung: 0,5–1 Jahr	26
2.3.3	Beginn der Autonomieentwicklung: 1–2 Jahre	27
2.3.4	Entwicklung der Durchsetzungskraft: 1,5–3 Jahre	28
2.3.5	Entwicklung eines einheitlichen Ich-Bewusstseins: 2,5–4 Jahre	30
2.3.6	Entwicklung des Gruppenbewusstseins: 3–6 Jahre	31
2.4	Entstehung der depressiven Störung	32
2.4.1	Störung in der dritten Phase, der Autonomieentwicklung (1–2 J.)	33
2.4.2	Störung in der vierten Phase, der Entwicklung der Durchsetzungskraft (1,5–3 J.)	36

2.4.3	Störung in der fünften Phase, der Entwicklung des einheitlichen Ich-Bewusstseins (2,5-4 J.)	40
2.4.4	Phasenmodell der psychischen Entwicklung des Kindes	42
2.5	Die Rolle der Wut und Angst in der Depression	44
2.6	Gefühle	46
2.6.1	Zentrale Basisgefühle	48
2.6.2	Gefühlstabelle	53
2.7	Gefühle wiederentdecken	56
2.8	Umgang mit Trauer, Angst, Ärger und Wut	57
2.9	Was hat es mit der inneren Leere auf sich?	63
2.10	Kompensations- bzw. Abwehrmechanismen	64
2.11	Kompensationsmechanismus und Depression	72
2.12	Selbstakzeptanz und das innere Kind in uns	73
2.13	Selbstvertrauen und Selbstliebe	76
2.14	Depression und Beziehung	77

### **3      Wer sind wir? – Der Mensch als kosmisches Wesen      81**

3.1	Depression aufgrund von Sinnlosigkeitsgefühlen	81
3.2	Das Selbst oder die Seele des Menschen	82
3.3	Seelenbewusstsein und Depression	85
3.4	Der Schatten in uns	89
3.5	Unser Lebensthema	92
3.6	Die Wunde in uns	95
3.7	Die Angst – unser Hauptschatten	97
3.8	Der transpersonale Wille	101
3.9	Die neuen Seelenvermögen	102
3.10	Selbstverwirklichung	104

3.11	Der Sinn des Lebens	106
3.12	Schluss	107
<b>4</b>	<b>Übungsteil</b>	<b>109</b>
4.1	Übung zur Depressionsspirale	109
4.2	Übung zum dysfunktionalen Denken	110
4.3	Übung zu den Glaubenssätzen	112
4.4	Meditation zu meinen Ängsten	115
4.5	Bewusstwerdung meiner Gefühle	115
4.6	Meditation zur Wut	118
4.7	Meditation: Seine innere Gefühls- und Bedürfniswelt entdecken	120
4.8	Meditation: Desidentifikation von unangenehmen Gefühlen und Gedanken	121
4.9	Integration der schmerzhaften Gefühle	124
4.10	Übungen zur Selbstakzeptanz – Innere-Kind-Arbeit	125
4.11	Meditation: Annehmen von unerwünschten Persönlichkeitsanteilen	131
4.12	Meditation zur Selbstakzeptanz	131
4.13	Bewusstwerdung und Annehmen des Schattens	132
4.14	Bewusstwerdung des Lebenschemas	134
4.15	Meditation zum Lebensthema	135
4.16	Meditation zur Wunde in uns	137
4.17	Meditation: Sich der Führung der Seele anvertrauen	138
4.18	Meditation: Abstand nehmen von seinen Gefühlen und Gedanken, um zu seinem innersten Kern zu kommen	138