

Abbildungsverzeichnis 4

Einführung 5

1 **Die Notwendigkeit der Prävention psychischer Erkrankungen**
 W. Neumann, A. Lentz-Becker, G. Claßen
 7

2 **Stress und Depressionen**
 A. Lentz-Becker, W. Neumann
 28

2.1 Depression – Definition und Ätiologie 47

2.2 Depression und Stress im Rahmen multifaktorieller Ansätze..... 72

3 **Programme zur Vorbeugung von Depressionen**
 A. Lentz-Becker, W. Neumann
 88

3.1. Feeling Good - Depressionen überwinden,
 Selbstachtung gewinnen 89

3.2. Depression vorbeugen-
 Ein Gruppenprogramm nach R.F. Muñoz..... 94

3.3. Gesundheit und Optimismus - GO 98

4 **Selbststeuerung und seelische Gesundheit**
 W. Neumann, A. Lentz-Becker, G. Claßen
 106

4.1 Das Selbst - ein systemtheoretischer Ansatz 106

4.2 Die Selbststeuerung 146

| | | |
|----------|---|------------|
| 5 | Ressourcen seelischer Gesundheit | |
| | <i>A. Lentz-Becker, W. Neumann</i> | |
| | | 175 |
| 5.1 | Positiv-realistische Einstellungen..... | 181 |
| 5.2 | Kohärenzgefühl..... | 189 |
| 5.3 | Gelassenheit..... | 191 |
| 5.4 | Sinnhaftigkeit..... | 193 |
| 5.5 | Lösungsorientierung..... | 196 |
| 5.6 | Soziales Netzwerk..... | 198 |
| 5.7 | Emotionale Intelligenz..... | 200 |
| | | |
| 6 | Selbststeuerungsstrategien im Stressmanagement und zur Prävention von Depressionen | |
| | <i>W. Neumann, A. Lentz-Becker, D. Wilke</i> | |
| | | 204 |
| 6.1 | Achtsamkeitsbasierte Konzepte..... | 206 |
| 6.2 | Qigong- Achtsamkeit und Bewegung..... | 232 |
| 6.3 | Selbststeuerung durch Imagination, Progressive Muskelrelaxation und Biofeedback..... | 240 |
| | | |
| 7 | Resümee | 249 |
| | | |
| | LITERATUR | 254 |