
| | |
|--|------------|
| Abbildungsverzeichnis | 4 |
| Einführung | 5 |
| | |
| 1 Die Notwendigkeit der Prävention psychischer Erkrankungen <i>W. Neumann, A. Lentz-Becker, G. Claßen</i> | |
| | 7 |
| | |
| 2 Stress und Depressionen <i>A. Lentz-Becker, W. Neumann</i> | |
| | 28 |
| 2.1 Depression – Definition und Ätiologie | 47 |
| 2.2 Depression und Stress im Rahmen multifaktorieller Ansätze.... | 72 |
| | |
| 3 Programme zur Vorbeugung von Depressionen <i>A. Lentz-Becker, W. Neumann</i> | |
| | 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 <i>W. Neumann, A. Lentz-Becker, G. Claßen</i> | |
| | 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 |