

Inhalt

Prolog	7
1 Die unerträgliche Leichtigkeit der Freiheit ...	11
Bleiben oder gehen?	15
Don't believe the Hype!	18
Hauptsache nichts verpassen!	21
Depressionshochburg Berlin	24
Irgendwas mit Medien	26
Kraftakt Berlin	29
2 Goldener Reiter	31
Woche 1	43
Woche 2	45
Woche 3	50
Woche 4	59
3 Mein Freund, der Kaktus	61
4 Cyberdepression	83
Depression und Social Media	91

Wenn soziale Netzwerke depressiv machen.	99
Mein persönliches How-to im Umgang mit Social Media. . .	103

5 Bin ich die, die ich sein soll, oder doch

jemand anders?	105
»Was willst du denn mal werden?«	109
»Jetzt beruhig' dich erst mal, Vicky!«	115
»Was ist schon normal?«	119
»Wenn jede Frau so dächte ...«	120
»Ich bin gut, so wie ich bin!«	124

6 Giffallen

7 »Stop apologising for your emotions!« . . .

Epilog

Fragen an Prof. Dr. Ulrich Hegerl

Danke!