

Vorwort von Rammiya Gottschalk	6
Vorwort der Autorin	9
Meine Geschichte	12
Depressionen überwinden und Lebensfreude zurückgewinnen	
100 Anregungen	25
Verstehen, was ist	26
1 Depression – Definition und Ursachen	27
2 Akzeptanz – das Schwierigste zuerst	30
3 Medikamente oder Therapie?	32
4 Nicht allein – Zahlen, Daten, Fakten	35
5 Gefühle – wozu?	38
Die eigene Identität und Haltung	41
6 Wer bin ich, wenn ich nichts leiste?	42
7 Werte: Prioritäten und Energie	46
8 Mission – mein Wozu	50
9 Meine Ressourcen, meine Stärken	53
10 Optimistisch in der Depression	55
11 Vom Müssten und Können	57
12 Toxische Positivität	59
13 Dankbarkeit als Wunderwaffe	60
14 Vom Glück jedes neuen Tages	62
15 Glückliche Momente sammeln	63
Schlaf, Energie und Ruhe	65
16 Gute Nacht – guter Tag	66
17 Was ist gute Schlafhygiene?	68
18 Schlaflose Nächte – was hilft?	69
19 Energielevel ausloten	72
20 Reflexion: öfter mal Bilanz ziehen	75
Ernährung	77
21 Nahrhaft essen, Ausnahmen erlauben	78

22 Regelmäßig essen	81
23 Mengen im Blick	82
24 Genug trinken	84
25 Nahrungsergänzungsmittel	85
26 Genuss	86
Bewegung	87
27 Körper wieder spüren	88
28 Neue sportliche Grenzen anerkennen	90
29 Vom richtigen Maß	93
30 Lieber wenig als gar nichts	95
31 Dehnen	96
32 Muskelverspannungen auflösen	97
Menschen	99
33 Wer tut mir gut?	100
34 Fokus auf die Essenz	102
35 Familiennetz stärken	103
36 Liebevolle Beziehungsarbeit	104
37 Oxytocin durch Körperkontakt	106
38 Freundschaften halten etwas aus	107
39 Vom Abschied ohne Groll	109
40 Freunde helfen gern	111
41 Bekannte als Inspiration für Neues	113
42 Toxische Kontakte reduzieren	115
Kontakt mit anderen	119
43 Wie geht es mir?	120
44 »Fake it till you make it«	122
45 Wenn die gute Stimmung nicht klappt	123
46 Welche Geschichte erzähle ich von mir?	124
47 Glück lässt sich verdoppeln	126
48 Leid lässt sich halbieren	127
49 Helfersyndrom drosseln	128
50 Andere weniger bewerten	130
51 Selbstwertgefühl aufpolieren	132
52 Kritik aushalten und annehmen	134
53 Konflikte auflösen	136

Sex	138
54 Den körpereigenen Drogencocktail nutzen	139
55 Partner-, aber auch Solosex	141
56 Sex fördert körperliche Gesundheit	142
57 Sex fördert Entspannung	143
58 Körperwahrnehmung und Selbstbewusstsein	144
59 Libido häufig gedämpft bei Depressiven	146
60 Libido und Antidepressiva	147
Aktivitäten	148
61 Mit Häkeln Krankheiten heilen?	149
62 Liste der 1000 angenehmen Aktivitäten	151
63 Lesen, Podcasts, Hörbücher	158
64 Fernsehen, Filme und Serien schauen	160
65 Musik hören	161
66 Kunst schaffen	162
67 Natur erleben	164
68 Meditieren	165
69 Vom Glück des Kochens	166
Arbeiten im eigenen Rahmen	167
70 Glücks- und Gesundheitsarbeit	168
71 Höchstleistung, nicht Verausgabung	170
72 ABC – Fokus auf das Wesentliche	172
73 Eisenhower – was ist wichtig und dringend?	174
74 Modeln gegen die Körperf bildstörung	175
75 Glückliches Geld	177
Schlechte Gewohnheiten und gesunde Balance	178
76 Grübelei, Sorgen oder Mental Load?	179
77 Lethargie oder faule Trägheit?	183
78 Schlaflosigkeit oder mal schlecht geschlafen?	185
79 Krankhafte Angst oder feige Gewohnheit?	187
80 Gesunder Rückzug oder Isolation und Einsamkeit?	190
81 Frustfressen oder gesunde Nascherei?	192
82 Koffein, Nikotin, Alkohol und Drogen	195
Skills und Tricks	197
83 Öfter mal einen Test durchführen	198
84 Sicherer Ort	200
85 Skills – Sinne wohlig, Sinne hart	201
86 Sinne spüren	202
87 Einkaufen ohne Reizüberflutung	203
88 Ordnung und Klarheit im Außen	205
89 Needing less	206
Für pathologisch Depressive	208
90 Depression oder nur schlecht drauf?	209
91 In einer psychischen Krise	211
92 Was zu tun ist, wenn Suizidgedanken einsetzen	213
93 Prophylaxe: Notfallplan, Tagesplan	223
94 Wie sieht der Psychiatrie-Alltag aus?	226
95 Überblick über ärztliche und therapeutische Hilfe	230
96 Arten von Gesprächstherapie	234
97 Therapieresistente oder chronische Depression	237
98 Wo Sie professionelle Hilfe bekommen	241
99 Recherchetipps	242
100 Hoffnung und Durchhaltevermögen	243
Danksagung	244
Quellen	246
Sachverzeichnis	249
Empfehlungen der Autorin	250