

Inhalt

Vorwort von Prof. Dr. Manfred Wolfersdorf	9
Vorwort der Autorinnen.....	12
1 Die »neue« Männerkrankheit	15
»Warum immer ich?« I.....	16
Das sind die Fakten	18
Leben auf der Überholspur	28
Mann am Limit	31
Eure Hilfe brauch ich nicht	39
»Warum immer ich?« II	43
Interview: »Eine Grenze, die uns entspricht«.....	45
2 Nur erschöpft oder wirklich krank?	53
Der Depressions-Selbsttest	54
3 Leben am Limit.	67
»Ich kann es schaffen« I	68
Von der Erschöpfung zur Depression	70
Wenn das Stresskarussell sich dreht	79
Ein Indianer kennt keinen Schmerz.....	81
»Ich kann es schaffen« II	89

4 Wenn Väter und Söhne leiden.	91
»Plötzlich war ihm alles zu viel« I	92
Babyblues bei Vätern	94
»Plötzlich war ihm alles zu viel« II	104
Angst vor der Ankunft.....	105
Die verlassenen Kinder.....	109
Schwermut im Kinderzimmer	111
Interview: »Ein verspielter, großer Junge«.....	119
 5 Bis zum bitteren Ende	 125
»Bei der Psyche hat Gott mir einen Streich gespielt« I	126
Melancholisch bis ins hohe Alter	129
Gelassen altern!	135
»Bei der Psyche hat Gott mir einen Streich gespielt« II	147
Suizid als letzter Ausweg	148
Verhängnisvolles Erbe.....	154
 6 Wege aus der Finsternis.	 163
Den ersten Schritt gehen	164
Pillen gegen das Chaos im Kopf.....	167
Die Macht der Worte.....	180
Lichttherapie & Co.	194
Bewegung macht gesund	201
Wissen ist heilsam	204
Therapie nach Maß	208

7 Der Schatten des Ruhmes	213
Berühmt, erfolgreich, depressiv	214
Chaotisch im Kopf, genial auf der Bühne.....	216
In den Fängen der Musik	224
Jedes Wort gelebt.....	226
Traurige Idole der Nation.....	228
 8 Vom Glück der kleinen Dinge	 245
Das Geheimnis der inneren Stärke.....	246
Essen für die gute Stimmung	257
Echte Glücksgaranten.....	263
 9 Von Fall zu Fall	 275
Torschlusspanik in der Mitte des Lebens.....	276
Gefangen in der Erschöpfungsspirale	278
Wenn plötzlich alles anders ist	280
Wenn das Leben dich einholt.....	283
Wenn die Melancholie das Ruder übernimmt.....	285
 Dank.....	 289
 Anhang	 291
Internetadressen und Literatur	291
Quellen- und Bildnachweis	300
Register.....	301