

- 4 Liebe Leserin, lieber Leser
- 5 Vorwort

- 9 **DEPRESSION – WICHTIG ZU WISSEN**
- 10 Bin ich depressiv? Die Diagnose
- 14 Die psychischen und körperlichen Symptome einer Depression
- 40 Die Ursachen der Depression
- 49 So hilft der Arzt

- 61 **DEPRESSION – DAS KÖNNEN SIE SELBST TUN**
- 62 Die ersten Schritte – schnelle Soforthilfe
- 65 Akzeptieren Sie die Depression als Erkrankung
- 65 Legen Sie eine Liste an: „Ich bin traurig, weil ...“
- 66 Suchen Sie sich Unterstützung
- 68 Werden Sie zu Ihrem eigenen Depressionsexperten
- 68 Seien Sie gut und fürsorglich zu sich selbst
- 69 Suchen Sie sich Vorbilder
- 70 Lassen Sie sich von der Natur helfen
- 71 Bewegen Sie sich
- 72 Aktivieren Sie Ihre Sinne und trainieren Sie Ihre Achtsamkeit
- 73 Lernen Sie, sich selbst zu lieben
- 73 Verschönern Sie Ihre Umgebung
- 74 Stellen Sie sich täglich eine kleine Aufgabe
- 74 Wecken Sie wieder Ihre Kreativität
- 75 Legen Sie sich einen Motivationsspruch zu
- 76 Nutzen Sie die Macht der Imagination
- 76 Üben Sie die Autosuggestion nach Coué
- 78 *Schlüsselfragen am Ende des Kapitels*
- 78 **Öffnen Sie sich wieder dem Leben**
- 78 Bauen Sie Stück für Stück ein neues Selbstbewusstsein auf
- 80 Führen Sie ein Erfolgstagebuch
- 80 Verändern Sie Ihre Denkeinstellungen
- 83 Schreiben Sie über Ihre Gefühle
- 83 Seien Sie nützlich
- 84 Entwickeln Sie Dankbarkeit

- 85 Überraschen Sie sich selbst
- 85 Strukturieren Sie mit Freude Ihren Tag
- 86 Suchen Sie sich Ihren Lieblingssport
- 88 Kultivieren Sie positive Erinnerungen
- 88 Lernen Sie ein Entspannungsverfahren
- 91 Öffnen Sie sich für Kunst
- 92 *Schlüsselfragen am Ende des Kapitels*
- 93 **Langfristig wieder mehr Energie, Lebensfreude und Tatendrang**
- 93 Stellen Sie den Lebenskompass wieder neu ein
- 95 Entwickeln Sie die Fähigkeit zur gesunden Abgrenzung
- 96 Finden Sie die richtige Balance zwischen Arbeit und Erholung
- 96 Versöhnen Sie sich mit der Vergangenheit
- 97 Verzeihen Sie sich und anderen
- 98 Streben Sie nach Selbstbestimmung
- 99 Aktivieren Sie Ihre Ressourcen
- 99 Lernen Sie Konfliktbewältigung
- 100 Entwickeln Sie mit autogenem Training neue Lebensvisionen
- 102 Verfolgen Sie beharrlich Ihren Traum
- 103 *Schlüsselfragen am Ende des Kapitels*

- 105 **HILFREICHE SPEZIALTIPPS**
- 106 **Nahrung, die unsere Seele stärkt**
- 109 **Sanfte Hilfe aus der Natur**
- 114 **Aromatherapie – heilsame Düfte**
- 121 **Physikalische Therapie – Balsam für die Seele**
- 125 **Ganzheitliche Methoden für Körper, Geist und Seele**

- 131 **EINEN RÜCKFALL VERHINDERN UND ANDERE
ACHTSAM UNTERSTÜTZEN**
- 132 **Wie beugen Sie einer erneuten Depression vor?**
- 134 **Wie gehen Sie mit depressiven Angehörigen um?**
- 138 **Und wenn es vorbei ist – ein Ausblick**

- 140 **ANHANG**