

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