

Inhaltsverzeichnis

Titel	Seite
Unumgängliche Voraussetzung zum Verständnis dieser Schrift	I
Vorwort	VII
Warum der Mensch das wird, was er ist und Kampf den Depressionen	I
Depressionsformen und ihre Ursachen sowie deren Behandlung und Heilung	9
Wichtigste Arten depressiver Zustände und schwerer, massiver Depressionen	10
Die sieben wichtigsten Arten depressiver Zustände und schwerer, massiver Depressionen	12
1) Endogene Depression (neu: Depressive Episode)	12
2) Erschöpfungsdepression	13
3) Neurotische Depression (neu: Dysthymia)	14
4) Reaktive Depression (neu: Depressive Anpassungsstörung)	14
5) Somatogene Depression resp. organische Depression (neu: Organisch depressive Störung)	15
6) Saisonale Depression (neu: Saisonabhängige Depression)	15
7) Tagesgeschehen-Depression	15
Depressive Verletzbarkeit durch Vererbung	15
Agitierte Depression	21
Anaklitische Depression	21
Bipolare Depression	21
Depressive Entwicklung	21
Depression mit mehreren Phasen	22
Weiteres zur endogenen Depression	22
Involutionsdepression resp. Involutionspsychose	22
Leichtere, aber lang anhaltende Depression	23
Larvierte Depression	23
Manische Depression	23

Titel	Seite
Manisch-depressive Erkrankung – bipolare Störung	27
Ursachen	28
Umweltbedingungen	28
Nervenbotenstoffe	29
Nervenzellen	29
Stress	29
Symptome	29
Mögliche Symptome einer Manie	30
Hypomanie	30
Symptome einer Depression	31
Mischzustände	32
Rapid Cycling	32
Krankheitsbilder	32
Typ Bipolar I	33
Typ Bipolar II	33
Zyklothymie	33
Behandlung	33
Neurotische Depression	34
Pharmakogene Depression	35
Postnatale Depression	35
Behandlungsmethoden	37
Postschizophrene Depression	38
Psychogene Depression	38
Psychotische Depression	39
Reaktive Depression	39
Rezidivierende Depression	39
Somatogene Depression	40
Symptomatische Depression	41
Unipolare Depression	41
Wahnhafte Depression	41
15 Punkte zur wichtigen Beachtung	42
Was sind nun aber Depressionen?	47
Warum der Menschen das wird, was er ist, und was sich allgemein aus genetischen Vererbungen an Bösem, Üblem sowie an Eigenschaften, Wesenszügen und Krankhaftem bis hin zu Depressionen ergibt	50

Titel	Seite
Die Gedanken und Gefühle als Ursprung von Wohl und Wehe	62
Durch die Gedanken werden die Gefühle geformt und durch diese wiederum der Zustand der Psyche; während diese, wenn sie durch schnelle und starke Gedanken und Gefühle in Erschütterung versetzt wird, einen affektiven Erregungszustand hervorruft, der sich im Gehirn als ungemein rasante Emotion äussert	69
Unbewusste Gedanken und die daraus entstehenden Gefühle sowie die Gewohnheiten und die unbewusste gedanklich-gefühlsmässige Wahrnehmungs- und Reaktionsgeschwindigkeit	73
Von etwas überzeugt zu sein ist grundsätzlich falsch; allein Gewissheit zu haben ist richtig; und woran negative und negierende Gedanken und Gefühle erkannt werden können	77
Negative und positive Gedanken und Gefühle wahrnehmen und sie in ihrer Art ergründen und verstehen lernen	79
Alles hat im Leben zwei Seiten	80
Einstellungen und Gewohnheiten – Depressionen vermeiden und sich nicht als schuldig sehen, denn schuld kann niemals der Mensch als solcher sein	82
Auch negative Regungen sind nicht in jedem Fall schädlich, sondern können unter gewissen Umständen und von Fall zu Fall sehr nützlich sein	86
Fehler passieren; sie sind nicht immer zu vermeiden und stossen allen Menschen zu, und sie sind zudem sehr lehrreich und bringen auch wissens- und bewusstseinsmässigen Fortschritt, folglich kein Mensch ein Versager ist, wenn ihm Fehler oder Missgeschicke zustossen	87
Das Verstehen der Gedanken und Gefühle und deren grundsätzlicher Ursprung	90
Der Mensch hat die Pflicht, sich beliebt zu machen	93

Titel	Seite
Sich vertrauenswürdig machen und zur Vertrauensperson werden	97
Sich nutzvoll erweisen	98
Unterhaltsam sein	100
Nicht nach Heldentum streben, sondern nur die eigenen Befähigungen zur Geltung bringen	101
Es ist notwendig, sich Respekt zu verschaffen und auch bestimmen zu können, wozu eine gute, gesunde Selbstsicherheit sowie massive Gedanken und Gefühle des Selbstwertes und ein erhebliches Durchsetzungsvermögen notwendig sind	104
Eine gedanklich-gefühlsmässige Eigentherapie kann eine Depression auflösen helfen, wie dies auch möglich ist durch eine fachkundige kognitive Therapie	107
Sich bei einer Depression selbst zu helfen, ist der persönlich wertvollste Weg	109
Gedanken und Gefühle, die zur Depression führen	116
Das Erkennen, Definieren und Selbsttherapieren negativer Gedanken und Gefühle	118
Ein Selbsttherapieren negativer Gedanken und Gefühle erfordert eine gesunde, positive Selbstachtung und dementsprechende gesunde Gedanken und Gefühle des Selbstwertes	123
Sich selbst sein und sich nicht von anderen abhängig machen ist die Devise	125
Das eigene Äussere und die eigenen Leistungen sowie das Äussere und die Beurteilungen usw. der Mitmenschen haben nichts mit einer Selbstachtung und Selbstwertigkeit zu tun	128
Selbstachtung und Selbstwertigkeit beruhen in der Würde eines von jeder Eitelkeit und Einbildung sowie von jeder Selbsterhebung,	132

Titel

Seite

Selbstsucht, Überheblichkeit und von jedem Egoismus freien Bewusstseins

Die Angst vor Ablehnung durch Mitmenschen sowie vor dem Fehlerbegehen, vor Gewohnheiten, Mängeln, Schwächen und davor, Falsches zu begehen 134

Es gibt nie einen Grund, sich selbst zu verurteilen; und ein Fehlermachen oder Falsches tun hat nichts mit Dummheit zu tun, denn diese ist ein Faktor der Intelligenz 137

Der Mensch hat auf sich selbst zu achten und sich zu akzeptieren, was er jedoch nur durch eine Selbsterkenntnis tun und erreichen kann, wenn er sich selbst ergründet und seine Verhaltensweisen usw. versteht, um dadurch eine Selbstveränderung sowie eine Selbstachtung, Selbstverwirklichung und auch einen wahrheitsgemässen Selbstwert zu erschaffen, wobei diese Werte auch in eine allumfassende Dankbarkeit gegenüber dem Leben gelegt zu sein haben, die in sich auch wahre Liebe sowie Freundschaft zu allen Menschen aufweist, wie aber auch Harmonie mit allem Existenten des Daseins 144

Selbstachtung und ein guter Selbstwert sind für konstruktive Gedanken und Gefühle und für eine gesunde Psyche sowie für eine förderliche und vorteilhafte Lebenseinstellung sowie für eine rechtschaffene und würdige Lebensführung absolut unumgänglich und von grösster Wichtigkeit. Fehlen die Selbstachtung und der Selbstwert jedoch, dann sind die Folgen sehr übel und weitreichend, denn eine fehlende Selbstachtung und Selbstwertigkeit führen immer zu Aggressionen, Angst, Angriffigkeit, Angst vor Neuem, Ärger, Besserwisserei und Depression, zu Eifersucht, krankhaftem Streben nach Erfolg, Essstörungen, Hemmungen und Hilflosigkeit. Weiter führt das Ganze zu Hoffnungslosigkeit, zu einem Klammern an Mitmenschen, Kontrollzwang, zu einem Minderwertigkeitskomplex sowie zu Panik und Perfektionsstreben, zu Rechthaberei, zu krankem Sarkasmus, zum Schuldigsein, wie auch zu Selbstmitleid und auch zur Selbstmissachtung, Selbstablehnung, zu falscher Scham sowie zu bösem Selbsthass und zu Selbstunsicherheit, zu Selbstverletzung, Selbstzweifeln und zu Schuldgedanken, zu Schuldgefühlen, Sexual-Problemen, Süchten, Unzufriedenheit, zum Negieren aller guten Werte, zu Verkrampfungen und Verlustangst. 150

Titel	Seite
Depression durch Misserziehung infolge mangelnder Erfahrung und durch Unwissenheit sowie Depression bei guter, rechtschaffener Erziehung durch Erfahrung und Wissen; durch negative Gedanken und Gefühle entstehen psychische Probleme, die bewältigt werden müssen	161
Selbstachtung und Selbstwert haben vielerlei Auswirkungen in bezug auf das Alltagsleben, auf die Arbeit, auf Beziehungen und alle Tätigkeiten sowie auf die Lebensführung und Lebenshaltung wie auch auf die Lebenserhaltung; und eine geringe oder fehlende Selbstachtung und Selbstwertigkeit bringen üble Folgen	167
Selbstachtungslosigkeit und schwere Selbstwertlosigkeit haben bestimmte Ursachen	172
Gegen depressive Zustände und massive Depressionen gibt es biologisch-natürlich wirksame Naturheilmittel, die bei auftretenden Depressionen zuerst benutzt werden sollen, ehe chemische Antidepressiva resp. Psychopharmaka zur Anwendung gebracht werden, die ausschliesslich von kompetenter fachärztlicher Seite verschrieben werden müssen	184
Aktiv werden ist der Schlüssel zur Besserung	189
Erbliche Veranlagungen bedeuten nicht, dass diese auch zum Durchbruch kommen und auszuleben sind	206
Der Geist ...	207
Das Bewusstsein ...	208
Die Psyche ... (Seele) ...	211
Die Gedanken und Gefühle formen die Psyche, und diese prägt – nebst gesunder Nahrung – den Körper sowie dessen Gesundheit und Haltung	218
Bewusstsein, Gehirn und Gewissheit	226

Titel	Seite
Definition und Lernen der Selbstliebe, Selbstachtung und Selbstzuwendung sowie des Selbstbewusstseins, Selbstvertrauens sowie der Selbstannahme und der Selbstwertigkeit	234
Auch bei depressiven Zuständen oder bei einer massiven Depression gibt es Hoffnung auf Überwindung und Heilung	251
Schlusswort	267
Nachwort	271
Inhaltsverzeichnis	275