Vorwort	9
Teil I Dem Positiven Beachtung schenken – wieder gesund werden	11
1. Eine positive und gesunde Lebensbasis schaffen	13
Übungsblatt: Gesundheitsprofil	14
Übung: Stressanalyse	16
Maßnahmen zur Stressbewältigung	19
2. Lieber positiv aktiv als passiv depressiv! Ein Patientenbericht	21
Wohlfühlinseln	23
Teil II Was ist eine Depression? Merkmale und »Erste Hilfe«	24
1. Niedergeschlagenheit – Traurigkeit – Melancholie oder Depression?	24
Übungsblatt: Basisgefühle	27
2. Ich bin nicht allein – eine Information zu einer weitverbreiteten Erkrankung	29
Selbsttest: »Habe ich eine Depression?«	30
3. Erscheinungsformen von Depressionen	32
Übung: Den Teufelskreis durchbrechen	37
Übung: Sofortmaßnahmen am Morgen – 25 Möglichkeiten, den Teufelskreis zu durchbrechen ..	38

4. Entstehung und Ursachen von Depressionen – Risiko- und Schutzfaktoren	39
Übung: Ursachen-Lösungs-Mosaik	42
5. Die hilfreiche Seite einer Depression	43
Übung: Ermutigung statt Entmutigung	44
6. Positiver Umgang mit dem Partner, der Familie und Freunden	45
Übung: Grübelstuhl	52
Übung: Energiekuchen	54
7. Antworten auf drängende Fragen, die Ihnen vielleicht auf der Seele liegen	55
Teil III Psychotherapie bei Depressionen – Vorgehensweise und Selbsthilfeübungen	60
1. Wie können die Methoden der Verhaltenstherapie helfen?	60
Übungsblatt: Selbstbeobachtungsliste	63
Ziele und Behandlungsbausteine	64
Die Erlebnisebenen des Menschen	78
2. Wege aus der Depression – Übungen zur Selbsthilfe	80
Übung: In 10 Wochen kann es mir besser gehen	80
Selbstbelohnungstabelle	82
Übung: Probleme lösen in 6 Schritten	83
Erfreuliche Aktivitäten	84
Übung: Positive Verstärkerliste	86
Wohlbefindlichkeitsprofil	94
Anleitung zum Genießen	96

3. Positives statt negatives Denken –	
Positiver Selbstwert	99
Lieber positive (richtige) als belastende (falsche)	
Gedanken	99
Übung: Zwei-Spalten-Technik	102
Übung: Hilfreiche Gedanken automatisieren	103
4. Den Selbstwert stärken	103
Übung: Reise zu den Stärken	104
Übung: Der innere Helfer	107
Übung: Grübeleien in positive Selbstwert-	
überzeugungen verwandeln	109
Übung: Sieben Säulen	119
Übung: Ressourcen erforschen	121
Übung: Autosuggestion zur Selbstakzeptanz	124
Übung: Therapeutisches Schreiben	125
Therapeutische Briefe	125
5. Zum Schluss	131
Lebensstufen	131
Hinweise für Angehörige und Freunde	132
Übung: Umgang mit Gefühlsauswirkungen	
der Depression – Formulierungshilfen für Partner	
und Freunde	135
Merkzettel für Angehörige	139
Rückkehr in ein normales Leben – Patientenbericht:	
Einblick in meine persönliche Weiterentwicklung,	
für Therapieanfänger	140
Danke!	145
Alphabetisches Verzeichnis der Übungen, Informationen	
und Übungsblätter	146
Literatur	148