

Inhaltsverzeichnis

Die Weisheit der heiligen Hildegard	6
I. Depressionen – eine Bestandsaufnahme	9
II. Was hilft wirklich?	17
Ganzheitlich & spirituell: Hildegard von Bingen	18
Schritte aus schwierigen Lebenslagen	22
1. Schritt: Keine Illusionen!	23
2. Schritt: Nach den Ursachen fragen	27
3. Schritt: Die angeborene Neigung zur Melancholie	31
4. Schritt: Ehrliche Selbsterkenntnis	41
5. Schritt: Akzeptieren hilft	47
6. Schritt: Die Kräfte schöpferisch entfalten	56
7. Schritt: Ein neuer spiritueller Weg und seine Tücken	65
III. Heilmittel finden	75
Natürliche Heilmittel	80
Freude als Heilmittel	87
Harmonie mit der Schöpfungsordnung	94
IV. „Die Seele und ihr Zelt“ – Bildmeditation	101
Lektüreempfehlungen	124