

# Inhaltsverzeichnis

Über die Autoren	9
<b>Einführung</b>	<b>21</b>
Ein Hinweis an unsere Leser, die an einer Depression leiden	22
Konventionen in diesem Buch	22
Über dieses Buch	22
Törichte Annahmen über den Leser	23
Wie dieses Buch aufgebaut ist	23
Teil I: Die Depression erkennen und einen Behandlungsplan erstellen	24
Teil II: Das Denken umkrempeln: Die kognitive Therapie	24
Teil III: Etwas gegen die Depression unternehmen: Die Verhaltenstherapie	24
Teil IV: Beziehungen erneuern: Die interpersonelle Therapie	24
Teil V: Den Feind auch physisch bekämpfen: Biologische Therapien	25
Teil VI: Nach der Depression	25
Teil VII: Der Top-Ten-Teil	25
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	25
Wie es weitergeht	26
 <b>Teil I</b>	
<b>Die Depression erkennen und einen Behandlungsplan erstellen</b>	<b>27</b>
 <b>Kapitel 1</b>	
<b>Die Depression besiegen</b>	<b>29</b>
Trübsal blasen oder Depression?	29
Die unterschiedlichen Gesichter der Depression	30
Jung und depressiv	30
Ist Großvater nur mürrisch oder depressiv?	31
Echte Männer haben keine Depressionen, oder doch?	32
Frauen und Depression	33
Macht die Depression Unterschiede?	33
Depressionen haben ihren Preis	34
Depressionen verursachen Kosten	34
Zwischenmenschliche Folgen der Depression	35
Körperliche Auswirkungen einer Depression	35
Sich wieder gut fühlen	37
Kognitive Therapie	37
Verhaltenstherapie	38
Zwischenmenschliche Beziehungen erneuern	38
Biologische Behandlungsmöglichkeiten	38

Sich wieder besser als gut fühlen	39
Traurigkeit gehört zum Leben	39

## **Kapitel 2**

### **Die Depression erkennen**

**41**

Die Auswirkungen der Depression erkennen	41
Gefangen in düsteren Gedanken	42
Hektik oder Trägheit: Verhalten bei Depressionen	43
Ein Blick auf die zwischenmenschlichen Beziehungen	44
Körperliche Anzeichen einer Depression	45
Die sechs Plagen der Depression	47
Die Major Depression: Einfach nicht aus dem Bett rauskommen	47
Dysthymie: Eine chronische, geringgradige Depression	49
Die Anpassungsstörung mit depressiver Stimmung:	
Wenn es Probleme gibt	50
Bipolare Störung: Ein Auf und Ab	51
Jahreszeitabhängige Depression: Die Winterdepression	53
Prämenstruelle dysphorische Störung und Wochenbettdepression:	
Diese schrecklichen Hormone?	54
Medikamente, Krankheit und Depression	55
Auch Medikamente können Depressionen verursachen	56
Krankheiten können Depressionen auslösen	56
Kann eine Depression überhaupt normal sein?	57
Die Ursachen der Depression	58
Auf die Stimmung achten	59

## **Kapitel 3**

### **Hurden überwinden**

**63**

Eine Behandlung zu vermeiden hat Gründe	64
Die Angst vor Veränderung überwinden	64
Negative Gedanken aufspüren	66
Mythen über die Therapie	74
Nicht sich selbst im Weg stehen	76
Die Saboteure entlarven	77
Nicht nur beurteilen, sondern tun	79
Es langsam angehen lassen	80
Die Behandlungsfortschritte einschätzen	81
Ihre Geschichte neu schreiben	82

## **Kapitel 4**

### **Hilfe finden**

**83**

Über die Lösung stolpern	83
Hilfe zur Selbsthilfe	84
Sind Selbsthilfestrategien ausreichend?	84
Die Möglichkeiten prüfen	85

Die Psychotherapie	86
Wirksame Behandlungsstrategien	86
Einen Psychotherapeuten finden	88
Wer ist der richtige Therapeut für Sie?	89
Passt Ihr Therapeut zu Ihnen?	90
Fachleute, mit denen man über eine medikamentöse Behandlung sprechen kann	93
Fachleute, die am häufigsten Medikamente verschreiben	93
Fachleute, die keine Antidepressiva verschreiben	93

## **Teil II**

### ***Das Denken umkrempeln: Die kognitive Therapie*** **95**

#### **Kapitel 5**

#### ***Erkennen, wie die Depression das Denken beeinflusst*** **97**

Die kognitive Therapie	97
Gedanken, Gefühle und die auslösenden Ereignisse aufspüren	98
Gefühle aufspüren	99
Die Gedanken aufspüren	100
Die Spur der Gedanken verfolgen	101
Die verzerrte Wahrnehmung wieder zurechtrücken	103
Gestörte Wahrnehmung der Realität	104
Dinge falsch beurteilen	108
Der falschen Ursache die Schuld geben	114
Irreführende Gefühle	116

#### **Kapitel 6**

#### ***Die dunklen Wolken der Depression auflösen*** **119**

Gedanken vor Gericht	120
Die Gedanken aufspüren und in Haft nehmen	122
Die Gedanken vor Gericht stellen	123
Falsche Gedanken ersetzen	126
Die Ersatzgedanken bewerten	127
Ein weiteres Beispiel	129
Noch mehr Möglichkeiten, die Gedanken zu verändern	130
Einem Freund die Probleme schenken	131
Die Zeit zum Verbündeten machen	132
Die Gedanken auf die Probe stellen	133
Das Alles-oder-nichts-Denken ändern	134
Den Tatsachen ins Auge sehen	136

#### **Kapitel 7**

#### ***Depression – Blick durch zersprungene Brillengläser*** **139**

Mechanismen der Lebensbrille	140
Das Rezept für eine Lebensbrille ausstellen	141

## ***Depressionen überwinden für Dummies***

Die Welt durch die Lebensbrille betrachten	142
Die Lebensbrille suchen	144
Problematische Lebensbrillen zerstören	146
Sich selbst verzeihen	147
Damals und jetzt	148
Eine Kosten-Nutzen-Analyse	148
Rezept für eine klare Brille	150
Durch gegensätzliche Brillengläser schauen	151
Neue Brillengläser anfertigen	153
Zerrbilder direkt bekämpfen	155
Ein Brief an den Optiker	156

### ***Kapitel 8***

#### ***Das Gedächtnis reparieren*** **161**

Das Gedächtnis	161
Gedächtnisstörungen durch die Depression	163
Angst vor dem Vergessen	165
Das Gedächtnis ankurbeln	165
Alles aufschreiben	166
Routine entwickeln	166
Riechen, fühlen und sehen	167
An Namen erinnern	167
Kleine Häppchen	168
Ablenkungen vermeiden	169
Alles zu Ende führen	169
Die Erinnerung ankurbeln	169

### ***Teil III***

#### ***Etwas gegen die Depression unternehmen:***

#### ***Die Verhaltenstherapie*** **171**

### ***Kapitel 9***

#### ***Endlich aus dem Bett kommen*** **173**

In Aktion treten	173
Ich fühle mich zu nichts motiviert	174
Ich bin zu müde und depressiv, um irgendetwas zu tun	174
Wenn ich es versuche, werde ich versagen	175
Ich bin einfach nur faul	175
Ein Schritt nach dem anderen: Das Aktivitätsprotokoll	175
Das »Ich kann nicht« besiegen	177
Die Gedanken überprüfen	178
Gedanken auf dem Prüfstand	178
Negative Voraussagen unschädlich machen	179
Sich Anerkennung geben	181

<b>Kapitel 10</b>	
<b><i>Sport lindert die Depression</i></b>	<b>183</b>
Sich besser fühlen durch Endorphine	183
Die Trägheit besiegen	185
Sich mit dem Sport anfreunden	187
Sportarten	188
Gewichte stemmen	189
Herz und Lunge auf Touren bringen	189
Ach herrje! Yoga?	190
<b>Kapitel 11</b>	
<b><i>Wiederentdeckung der Freude</i></b>	<b>191</b>
Die Freude ernst nehmen	191
Eine Liste erstellen	192
Die Spielverderber bekämpfen	194
Schuldgefühle	194
Mit dem Schlimmsten rechnen	197
<b>Kapitel 12</b>	
<b><i>Probleme aus der Welt schaffen</i></b>	<b>201</b>
Das Problemlösungskonzept	201
Die Problemsituation beurteilen	202
Nach Möglichkeiten suchen	205
Loslassen	205
Visuelles Denken	206
Verspieltheit zulassen	206
Alle Möglichkeiten prüfen	207
Die Konsequenzen abwägen	208
Eine Auswahl treffen	208
Den inneren Freund zurate ziehen	210
Die Seiten wechseln	211
Die Gefühle im Griff haben	212
Eine Kostümprobe abhalten	213
Selbstgespräche	213
Es versuchen und bewerten	214
<b>Teil IV</b>	
<b><i>Beziehungen erneuern: Die interpersonelle Therapie</i></b>	<b>217</b>
<b>Kapitel 13</b>	
<b><i>Kummer, Trauer und Verlust bearbeiten</i></b>	<b>219</b>
Etwas Wichtiges verlieren	219
Einen geliebten Menschen verlieren	221

## ***Depressionen überwinden für Dummies***

Veränderungen im Leben	222
Eine Trennung ist nicht leicht	224
Den Kummer überstehen	225
Beziehungen wieder aufbauen	226
Eine neue Rolle finden	228

### ***Kapitel 14***

#### ***Zwischenmenschliche Beziehungen verbessern*** 231

Der Zusammenhang von Depression und Zurückweisung	232
Das Negative aufbauschen	232
Negatives Feedback suchen	233
Konstruktive Kritik ablehnen	233
Der Depression Positives entgegensetzen	233
Komplimente machen	234
Schöne Dinge tun	235
Zeit miteinander verbringen	236
Schönes im Alltag integrieren	236
Die Abwehrhaltung aufgeben	238
Hinterfragen	239
Depersonalisieren	240
Die Botschaft übermitteln	241
Die »Ich-Botschaften«	242
Botschaften abpuffern	242
Kritik entschärfen	243
Die Techniken anwenden	244

### ***Teil V***

#### ***Den Feind auch physisch bekämpfen: Biologische Therapien*** 247

### ***Kapitel 15***

#### ***Lebensfreude auf Rezept*** 249

Die Depression besiegen: Die richtige Therapie wählen	250
Die medikamentöse Therapie	251
Die Medikamente korrekt einnehmen	253
Entscheidung gegen Medikamente	254
Gemeinsam mit dem Arzt die richtigen Medikamente finden	255
Die biologischen Kenntnisse etwas auffrischen	256
Medikamente gegen die Depression	258
Serotonin-Wiederaufnahmehemmer	259
Mehr fürs Geld bekommen	260
Die nächste Möglichkeit: Trizyklika	262
Die MAO-Hemmer	262
Antidepressiva sind noch nicht alles	263
Die Stimmung ausgleichen	263

## **Kapitel 16**

### **Echte Hilfe oder unbegründete Hoffnung?**

#### **Alternative Behandlungsmöglichkeiten der Depression 265**

Den Arzt auf dem Laufenden halten	266
Nahrungsergänzungen und pflanzliche Mittel	266
Johanniskraut	267
SAM	267
Tryptophan und 5-Hydroxytryptophan (5-HTP)	268
Omega-3-Fettsäuren	268
Pflanzen, die viel versprechen, aber wenig bringen	269
Lebendigkeit durch Vitamine und Mineralstoffe	269
Gesunde Ernährung	270
Die Dunkelheit erhellen	271
Schlafentzugstherapie	272
Schwere Depressionen behandeln	272
Die Schocktherapie	273
Nerven stimulieren	274
Magnete gegen Depressionen	275
Was es noch gibt	275
Luftionisation	276
Massage	276
Entspannungstechniken	276

## **Teil VI**

### **Nach der Depression 279**

## **Kapitel 17**

### **Das Rückfallrisiko senken 279**

Einen Rückfall riskieren	279
Einschätzen, was passiert	280
Rückfallquoten	280
Einen Vorbeugungsplan vorbereiten	282
Den Behandlungserfolg aufrechterhalten	282
Die Symptome beobachten	283
Den Feueralarm proben	284
Wohlbefinden erreichen	286
Den Rückfall im Zaum halten	289

## **Kapitel 18**

### **Der Depression mit Achtsamkeit begegnen 291**

Die Grenze zwischen Ihnen und Ihrem Verstand	291
Das Geplapper des Verstandes über Bord werfen	292
Negative Gedanken als Fakten betrachten	293

## ***Depressionen überwinden für Dummies***

Sich gegen Tatsachen sträuben	296
Nicht in der Gegenwart leben	297
Achtsam leben	299
Akzeptanz erlangen	299
Leben in der Gegenwart	302

### ***Kapitel 19***

#### ***Glücklich durch Positive Psychologie*** **309**

Dem Glück hinterherlaufen	310
Gute Gründe, glücklich zu sein	310
Das Glück am falschen Ort suchen	311
Der richtige Weg zum wahren Glück	312
Dankbarkeit empfinden	312
Anderen helfen	314
Den Flow finden	315
Auf die Stärken konzentrieren	316
Abkürzungen meiden	318
Lernen, zu vergeben	320
Einen Sinn im Leben suchen	321

### ***Teil VII***

#### ***Der Top-Ten-Teil*** **323**

### ***Kapitel 20***

#### ***Zehn Wege aus dem Stimmungstief*** **325**

Schokolade füttern	325
Sich etwas Gutes tun	325
Sport hebt die Stimmung	326
Sich in eine bessere Stimmung singen	326
Einen alten Freund anrufen	326
Die schlechte Stimmung wegtanzen	326
Die schlechte Stimmung einfach wegsputzen	327
Sich in eine bessere Stimmung streicheln	327
Wandern	327
Heiter durch Achtsamkeit	327

### ***Kapitel 21***

#### ***Zehn Möglichkeiten, Kindern mit einer Depression zu helfen*** **329**

Spaß finden	329
Disziplin ist wichtig	329
Reagieren	330
Jeden Berg bezwingen	330
Verantwortung übertragen	330



Reden und Zuhören	331
Eine Depression erkennen	331
Ursachenforschung	332
Hilfe suchen	332
Bedingungslose Liebe	333
<b>Kapitel 22</b>	
<b><i>Zehn Möglichkeiten, einem Freund oder Partner zu helfen</i></b>	<b>335</b>
Die Depression erkennen	335
Für Hilfe sorgen	336
Sie können zuhören, aber das Problem nicht lösen	336
Achten Sie auch auf sich	337
Auf Kritik verzichten	337
Die Depression depersonalisieren	337
Geduld aufbringen	338
Sich kümmern	338
Ermutigen und hoffen	338
Zum Sport ermahnen	339
<b>Anhang</b>	
<b><i>Noch mehr Informationen</i></b>	<b>341</b>
Selbsthilfebücher	341
Hilfe im Internet	342
<b><i>Stichwortverzeichnis</i></b>	<b>345</b>