

# Inhalt

Vorwort .....	9
<b>Worum es geht .....</b>	<b>11</b>
Eine Navigationshilfe für dieses Buch .....	11
Diagnosen und was sie bedeuten .....	15
Was geschieht im Gehirn? .....	19
Warum gerade jetzt? Krankheit als Heilungsversuch .....	24
Worauf es bei der Heilung ankommt .....	28
<b>Themenkreis 1: Die Krise ist da .....</b>	<b>33</b>
Der erste Schritt .....	33
Für existenzielle Sicherheit und Stabilität sorgen .....	38
Schnelle Entlastung – das Prinzip Hoffnung .....	42
Trost und Halt auf dem Weg aus der inneren Einsamkeit .....	48
Sie müssen jetzt nichts können! .....	52
Schlafprobleme „in den Griff“ bekommen .....	56
Der Notfallkoffer .....	62
<b>Themenkreis 2: Gute Rahmenbedingungen schaffen .....</b>	<b>67</b>
Was ist richtig, was ist falsch? –	
Stimmige Entscheidungen treffen .....	67
Die Gratwanderung zwischen zu viel und zu wenig .....	71
Raus aus dem Morgentief! .....	76
<b>Themenkreis 3: Unterstützendes für Körper und Seele .....</b>	<b>81</b>
Sich selbst gut spüren – Wohltuendes für den Körper .....	81
Bewegung hilft – aber wie? .....	88
Achtung, Alkohol & Co.! .....	94
Beruhigung für Körper, Geist und Seele .....	98
Erschöpfung, Schmerzen und Beschwerden –	
Umgang mit Körpersymptomen .....	106
Nervennahrung und Stärkungsmittel für die Seele .....	119

<b>Themenkreis 4: Umgang mit typischen Problemen und Nöten</b>	129
Wenn die Stimmung abrutscht .....	129
Du schaffst es nie! – Umgang mit negativen inneren Stimmen .....	133
Angst und Panik: So kommen Sie raus! .....	139
Das Gefühl der Gefühllosigkeit – und was dahintersteckt	146
Umgang mit Zwangsgedanken .....	150
Sorgen und Schuldgefühle? – Gedankenstopp! .....	155
Trägheit und Lethargie: So finden Sie raus! .....	159
Umgang mit der Grenzerfahrung „Ich will nicht mehr“ .	164
Perfektionismus und Selbstabwertung verstehen und loslassen .....	172
Traumabedingte Gefühle und Spaltungen auflösen .....	176
Schutzräume und ein inneres „Wir-Gefühl“ entwickeln .	183
Leib-Seele-Kontakt durch heilsames Klopfen und Berühren .....	189
Inventur der äußeren und inneren Stressfaktoren .....	194
Probleme kompostieren, transformieren, eliminieren .	201
Selbsthilfe mit kreativem Schreiben .....	208
<b>Themenkreis 5: Sinnfragen und heilsame Einstellungen</b> .....	215
Auf etwas Tragendes bauen .....	215
In Frieden kommen statt Emotionen schüren .....	221
Demut und Dankbarkeit wiederentdecken .....	226
Ein Selbstgefühl entwickeln .....	231
Selbstfürsorge statt Opferhaltung .....	236
„Tankstellen“ für die Seele – Quellen der Freude .....	242
Sich selbst lieben lernen .....	248
<b>Themenkreis 6: Ich und die anderen</b> .....	253
Ein Wort an Angehörige und Freunde oder: So gelingt Beziehung .....	253
Was denken „die Leute“? – Der Spagat zwischen Selbstschutz und Offenheit .....	259

Selbstbestimmt statt abhängig .....	263
Der eigenen Wahrnehmung trauen .....	269
Selbsthilfe in Gruppen .....	274
<b>Themenkreis 7: Es geht aufwärts – Die letzte Phase</b>	
<b>der Genesung .....</b>	<b>279</b>
Rückfall? .....	279
Kampf mit dem Drachen statt depressivem Sog .....	285
Angst vor dem Gesundwerden? .....	288
Trauern über Enttäuschungen und nicht Gelungenes ..	292
Wiedereinstieg ins Arbeitsleben oder neue Wege? .....	296
Das Stress-Notprogramm für alle Fälle .....	302
Leben im Hier und Jetzt – so bleiben Sie in der Balance ..	309
Mit den eigenen Schwächen in Frieden leben .....	313
<b>Ausblick: Depression als Ressource und eine von vielen</b>	
<b>Antworten auf das Leben .....</b>	<b>319</b>
<b>Anhang .....</b>	<b>325</b>
Verzeichnis der Selbsthilfemaßnahmen .....	325
Literaturverzeichnis .....	329
Über die Autorin .....	331