

Inhalt

| | |
|--|-----------|
| Vorwort | 9 |
| Worum es geht | 11 |
| 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 |
| Themenkreis 1: Die Krise ist da | 33 |
| 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 |
| Themenkreis 2: Gute Rahmenbedingungen schaffen | 67 |
| Was ist richtig, was ist falsch? – | |
| Stimmige Entscheidungen treffen | 67 |
| Die Gratwanderung zwischen zu viel und zu wenig | 71 |
| Raus aus dem Morgentief! | 76 |
| Themenkreis 3: Unterstützendes für Körper und Seele | 81 |
| 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 |

| | |
|---|----------------|
| Themenkreis 4: Umgang mit typischen Problemen und Nöten | 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 |
| Themenkreis 5: Sinnfragen und heilsame Einstellungen | 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 |
| Themenkreis 6: Ich und die anderen | 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 |
| Themenkreis 7: Es geht aufwärts – Die letzte Phase | |
| der Genesung | 279 |
| 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 |
| Ausblick: Depression als Ressource und eine von vielen | |
| Antworten auf das Leben | 319 |
| Anhang | |
| Verzeichnis der Selbsthilfemaßnahmen | 325 |
| Literaturverzeichnis | 329 |
| Über die Autorin | 331 |