

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	9
 Teil 1:	
Erschöpfung, Brüchigkeit und Überforderung	19
 1. Die Müdigkeit als Weg zum Verstehen des <i>depressiven Menschen</i>	 21
Wenn die depressiven Menschen sprechen würden	21
Latente und manifeste Depression – Die Depression, das unheimliche Leiden	28
Müdigkeit und Überforderung	34
Die Müdigkeit als erster Schritt des Verstehens	35
Die eigene Müdigkeit als Zugang zum Verstehen depressiven Erlebens	37
Der weitere Weg des Verstehens	39
 2. Brüchigkeit und Überforderung als wesentliche Faktoren bei der Bildung einer depressiven Entwicklung	 44
<i>Brüchigkeit</i>	46
Erfahrung der Brüchigkeit	48
Brüchigkeit in der Familie und ihre Auswirkung auf die Kinder	62
Erfahrung der Brüchigkeit und ihre Auswirkung auf das Erleben und Verhalten erwachsener depressiver Menschen	70

Erfahrung der Brüchigkeit und ihre Auswirkung auf das Verhalten in Beziehungen	72
Was Kinder brauchen	82
Reaktionen der Kinder auf brüchige familiäre Situationen	88
Die Entwicklung der Depression als ein Prozess der Entfremdung	94
<i>Überforderung</i>	96
Überforderung der Eltern	96
Auswirkungen der Überforderung der Eltern auf die Kinder	103
Darstellung einer familiären Überforderungssituation	108
Formen der Überforderung	117
 3. Verhalten und Erleben depressiver Menschen	 124
Auflistung einzelner depressiver Muster	124
Das Leben depressiver Menschen mit ihren Überforderungsmustern	130
Die depressiven Menschen in ihrem Umfeld	133
Der Suizid als Ausweg	136
Die depressiven Muster und speziell das Muster: Erfüllen von Erwartungen	139
Das Muster »Erwartungen erfüllen« und die depressive Lebensstrategie	146
»Sie haben es doch gut gemeint«	153
 4. Depression und heutige Zeit	 158
Wirkung auf die Eltern und die Familie	164
Überforderung und Scheidung	175

Teil 2:	
Der Weg des Ausstiegs	183
Einleitung	185
5. Der Weg aus der Depression	198
Den Weg gehen heißt auch ...	206
Die depressiven Menschen gehen ihren Weg	214
Der Prozess des Ausstiegs verläuft nie gradlinig	218
6. Verändern der depressiven Muster	224
Der Weg aus der Depression hat mit Verändern zu tun	224
Im Hier und Jetzt sein	231
Verändern heißt Lernen neuer Verhaltensweisen	236
Weg des Veränderns	238
Der Weg vom Müssen zum Wollen	242
7. Verstehen als Weg der Veränderung	251
8. Besonders entscheidende Aspekte des Ausstiegs	258
Einleitung zu den Teilaspekten	258
Sich Zeit nehmen	260
Aushalten unangenehmer Gefühle	276
Gefühle wahrnehmen und ernst nehmen	282
Gefühle in Worte fassen	302
Die depressiven Menschen auf dem Weg aus der Depression und ihr Umfeld	308
Abschließende Bemerkungen	325
Literaturverzeichnis	328