

Inhalt

1. Einleitung	9
2. Das Erscheinungsbild	15
»Depression ist Traurigkeit«	15
Der Gefühlsverlust in der Depression	15
»Depression ist Trägheit oder Faulheit«	28
Die Aktionshemmung in der Depression	28
»Depressive Menschen sind selbstbezogen und destruktiv«	34
Das negative Denken in der Depression	34
3. Die Verbreitung	39
»Depression ist eine Wohlstands- und Modekrankheit«	39
Zur Häufigkeit von Depressionen in verschiedenen Schichten und Kulturen	39
»Depression ist eine Frauenkrankheit«	44
Zur Geschlechtsverteilung von Depressionen	44
»Depression ist ein Zeichen von Charakterschwäche«	52
Zur Persönlichkeit depressiver Menschen	52
4. Der Verlauf	55
»Einmal depressiv – immer depressiv«	55
Zum Verlauf depressiver Erkrankungen	55

»Depressionen zerstören zwischenmenschliche Beziehungen«	58
Wie depressive Menschen sich anderen gegenüber verhalten	58
»Depressionen sind tödlich«	64
Depressionen als Krankheiten zum Tode und zum Leben	64
5. Die Ursachen	71
»Depressionen werden vererbt«	71
Der genetische Einfluss auf das Entstehen von Depressionen	71
»Depression ist nur eine Krankheit des Gehirns«	76
Die Rolle des zentralen Nervensystems	76
»Depressionen sind rein seelisch bedingt«	82
Zur Psychodynamik depressiven Leidens	82
»Depressionen werden durch die Gesellschaft verursacht«	92
Zur gesellschaftlichen und kulturellen Dynamik der Depression	92
»Depressionen sind monokausal«	100
Ein mehrdimensionales Depressionskonzept	100
6. Therapie und Prophylaxe	105
»Jeder depressive Mensch braucht Medikamente«	105
Ergebnisse der Therapieforschung	105

»Psychotherapien dauern ewig«	117
Die verschiedenen Psychotherapieformen und ihre Wirkung	117
»Depressionen sind vermeidbar«	123
Was kann man prophylaktisch tun?	123
7. Die Sinndimension	129
»Depressives Leiden ist sinnlos«	129
Die Sinnfrage bei Depression und Burnout	129
8. Depression und Burnout	137
»Burnout ist nicht Depression«	137
Burnout als Vorstufe einer Depression – Risikofaktoren	141
Was ist zu tun?	148
Stufenmodell einer Burnout-Therapie	150
Anhang	155
Ausgewählte Literatur	155