

Inhalt

Vorwort 9

1. Woran Sie erkennen, dass Sie an einer Depression leiden 11
2. Unterschiedliche Verlaufsformen der Depressionen 18
3. Warum Depressionen oft übersehen werden und wie Sie sie leichter erkennen können 25
4. Ist die Depression eine Krankheit der Moderne? 34
5. Erklärungen für das Entstehen einer Depression – das Vulnerabilitäts-Stress-Modell 39
6. Das Gute am Schlechten – gibt es gute Gründe für eine Depression? 46
7. Achtung Lebensgefahr! – Warum Depressionen tödlich sein können 53
8. Was Sie tun können – Selbstfürsorge und Selbstwirksamkeit 58
 - 8.1 Essen, Trinken, Schlaf und Schlafhygiene 64
 - 8.2 Dankbarkeit und Gelingen – mit beiden Augen sehen lernen 69
 - 8.3 Zu eigenen Werten und persönlichen Aufgaben finden 74
 - 8.4 Das Scheinriesenproblem oder: Wie Sie Gefühle beeinflussen können 80
 - 8.5 Von der Selbstabwertung zum Selbstmitgefühl 87
 - 8.6 Das 80-Prozent-Prinzip 94
 - 8.7 Bewegung entdecken 98
 - 8.8 Gemeinsam ist man weniger allein – Beziehungen pflegen 105

- 8.9 Abschalten lernen** 109
 - 8.10 Verzicht im Überfluss – warum weniger manchmal zufriedener macht** 113
 - 8.11 Vom »Ja, aber« zum »Ja und«** 116
 - 8.12 Was Ihre Stimmung hebt** 120
- 9. Wann sind Medikamente oder eine Lichttherapie hilfreich?** 128
 - 10. Wie Sie rechtzeitig einen Rückfall erkennen** 135
 - 11. Wann Sie eine Psychotherapie brauchen und wie Sie den Weg dorthin finden** 139
 - 12. Anregungen für Partner und Freunde** 147
 - 13. Zusammenfassung und Ausblick** 152
 - 14. Dank und Anmerkungen** 157