

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	7
1 Depression ist keine Krankheit	25
Was depressiv zu sein bedeutet	25
Mein Verständnis der Depression	31
Depressive Menschen leiden, sie sind aber nicht krank	44
2 Was alles keine Depression ist	52
Verbitterung	54
Trauer	65
Burn-out	68
3 Irrtümer	73
Trauer, Angst und Langeweile	73
Irrungen und Wirrungen um den Begriff Depression	78
Falsche und beleidigende Bilder	87
4 Die depressiven Muster	98
Dem depressiven Menschen geht es nie um sich selbst	98
Die depressiven Muster sind lebensbestimmend	102
Zusammenfassung	109
5 Die Latenzdepression	111
Die Latenzdepression ist ein heimliches Leiden	112
Der depressive Mensch und seine Angehörigen	122
Besondere Äußerungsformen der latenten Depression	128

6 Von der latenten zur manifesten Depression	134
Wie es zu einer manifesten Depression kommen kann	135
Das Leben in der Vormanifest- und in der Manifest-depression	139
7 Die Vormanifestdepression	145
Das Ende der Latenzdepression	147
Die Sekundärsymptome	153
Der Suizid	154
Scham und sich schämen	156
Die Bedeutung der Medikamente	159
Fragen und Antworten	164
8 Die Depression als Entwicklungsgeschehen	168
Was zur latenten wie zur manifesten Depression gehört	169
Die depressive Entwicklung	177
Zusammenfassung	188
Exkurs: Unterschiedliche Schweregrade der Depression	190
9 Der Ausstieg	192
Grundsätzliches zum Ausstieg	192
Jetzt geht es um mich: Das Hauptthema	200
Verschiedene Perspektiven	203
Schlussfrage	212
Bücher zum Thema Depression	214