

# Inhalt

Einleitung .....	7
Kapitel 1: Depression – was ist das? .....	17
Kapitel 2: Wie stark deprimiert sind Sie? Ein Test zum Selbermachen .....	25
Kapitel 3: Wie Ihre Gedanken Ihre Gefühle bestimmen .....	31
Kapitel 4: Negatives Denken – was ist das? .....	41
Kapitel 5: Ihr schlimmster Feind: eine geringe Selbstachtung .....	57
Kapitel 6: Machen Sie Schluss mit Ihren Schuldgefühlen .....	81
Kapitel 7: Werden Sie aktiv! .....	95
Kapitel 8: Mensch, ärgere dich nicht .....	107
Kapitel 9: Verlust und Depression .....	121
Kapitel 10: Angst und was Sie dagegen tun können .	135
Nachwort .....	145
Stichwortverzeichnis .....	147