

# Inhalt

<b>Vorwort und Intention .....</b>	<b>7</b>
<b>TEIL I Einleitung .....</b>	<b>11</b>
<b>1 Das Modell: Die Depressions-Pyramide .....</b>	<b>13</b>
<b>2 Aufbau des Buches und der Kapitel .....</b>	<b>18</b>
<b>3 Szenen einer Depression, oder: Wie fühlt sich das eigentlich an? .....</b>	<b>20</b>
<b>4 Habe ich eine Depression und wie werden Depressionen diagnostiziert? .....</b>	<b>22</b>
<b>TEIL II Die Depressions-Pyramide .....</b>	<b>31</b>
<b>5 Physische Ursachen .....</b>	<b>32</b>
5.1 Gehirn .....	32
5.2 Genetik, Epigenetik .....	38
5.3 Neurotransmitter .....	45
5.4 Endokrinologie: Hormone & Co. – Schilddrüse – Nebennieren .....	55
5.5 Viren & Co. und der liebe Darm .....	70
5.6 Vitalstoffe .....	84
<b>6 Psychische Ursachen .....</b>	<b>90</b>
6.1 Denkmuster/Glaubenssätze .....	90
6.2 Trauma, Schicksalsschläge, negative Erlebnisse .....	103
6.3 Stress, Burnout und Resilienz .....	114

<b>7 Soziale Ursachen</b>	135
7.1 Beziehungen, Partnerschaft	135
7.2 Kindheit, Bindung	150
7.3 Selbstwert, Zugehörigkeit, Identität	161
<b>8 Spirituelle Ursachen</b>	173
8.1 Bewusstsein, Seele, Energien	173
8.2 Sinn	189
<b>TEIL III Was ist noch wichtig?</b>	203
<b>9 Psychopharmaka</b>	204
<b>10 Suizidgefährdung</b>	215
<b>11 Behandlungsmethoden/Therapien</b>	225
<b>Literatur und Internetquellen</b>	245
<b>Die Autorin</b>	257