

Inhalt

Vorwort und Intention	7
TEIL I Einleitung	11
1 Das Modell: Die Depressions-Pyramide	13
2 Aufbau des Buches und der Kapitel	18
3 Szenen einer Depression, oder: Wie fühlt sich das eigentlich an?	20
4 Habe ich eine Depression und wie werden Depressionen diagnostiziert?	22
TEIL II Die Depressions-Pyramide	31
5 Physische Ursachen	32
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
6 Psychische Ursachen	90
6.1 Denkmuster/Glaubenssätze	90
6.2 Trauma, Schicksalsschläge, negative Erlebnisse	103
6.3 Stress, Burnout und Resilienz	114

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