

# Inhaltsübersicht

Vorwort	9
<b>1 Verstehen, was die Depression für Sie bedeutet</b>	12
<b>2 Ein Bündnis gegen die Depression schließen</b>	49
<b>3 Gemeinsam die Kinder schützen</b>	61
<b>4 Alte Verletzungen heilen</b>	79
<b>5 Sich in der Beziehung sicher fühlen</b>	110
<b>6 Füreinander Partner bleiben</b>	138
<b>7 Die Gesundheit festigen</b>	177
<b>8 Weitere Hilfen</b>	197
<b>Anhang</b>	203
Literatur	205
Hinweise zum Online-Material	207
Sachwortverzeichnis	209

# Inhalt

Vorwort	9
<b>1 Verstehen, was die Depression für Sie bedeutet</b>	12
1.1 Die Symptome richtig deuten	12
1.2 Auslöser und Ursachen verstehen	22
1.3 Erste Schritte nach der Diagnose	31
1.3.1 Was Sie als Partner tun können	31
1.3.2 Was Sie als Betroffene tun können	37
<b>2 Ein Bündnis gegen die Depression schließen</b>	49
2.1 Mit Bildern Distanz schaffen	49
2.2 Wertschätzen, was da ist	54
2.3 Lichtblicke sammeln	56
<b>3 Gemeinsam die Kinder schützen</b>	61
3.1 Die Krankheit kindgerecht erklären	62
3.2 Den Bedürfnissen des Kindes Raum geben	69
3.3 Die Überforderung des Kindes vermeiden	74
<b>4 Alte Verletzungen heilen</b>	79
4.1 Die Chancen und Grenzen der Liebe	79
4.2 Falsche Glaubenssätze verändern	83
4.2.1 »Ich bin nicht wichtig«	84
4.2.2 »Ich bin allein«	100
4.2.3 »Ich kann nichts«	106
<b>5 Sich in der Beziehung sicher fühlen</b>	110
5.1 Belastende Vorerfahrungen mit Beziehungen	110
5.2 Die Neigung zu Misstrauen und Eifersucht	117
5.3 Das Vermeiden von Nähe	123
5.4 Vertrauen entwickeln	130

<b>6</b>	<b>Füreinander Partner bleiben</b>	138
6.1	Gegenseitiges Geben und Nehmen	138
6.2	Erkunden, was möglich ist	143
6.2.1	Verständnis	143
6.2.2	Wertschätzung	149
6.2.3	Zärtlichkeit und Sexualität	154
6.2.4	Gemeinsame Aktivitäten	161
6.2.5	Hilfsbereitschaft	166
6.2.6	Sich gegenseitig Freiraum lassen	171
<b>7</b>	<b>Die Gesundheit festigen</b>	177
7.1	Eine gute Balance finden	178
7.2	Das Beziehungsnetz umgestalten	184
7.3	Die Verbundenheit als Paar neu spüren	190
<b>8</b>	<b>Weitere Hilfen</b>	197
<b>Anhang</b>		203
Literatur		205
Hinweise zum Online-Material		207
Sachwortverzeichnis		209