

- 7 Was Sie über Depressionen wissen sollten
- 8 Wie man eine Depression erkennen kann
- 8 Wie viele Menschen leiden an einer Depression?
- 8 Wie erkennt man eine Depression?
- 11 Wahrnehmung und Denken verändern sich
- 13 Wie entsteht eine Depression?
- 13 Der Boden, in dem wir wachsen
- 14 Die Grundnährstoffe für gesundes Wachstum
- 15 Warnsystem bei Mangelerscheinungen
- 16 Glaubenssätze halten die Nährstoffzufuhr konstant
- 18 Welche Rolle nehmen Sie in Ihrem Leben ein?
- 20 Ungünstige Bewältigungsmuster
- 24 Unheilvolle Samen schlagen Wurzeln
- 24 Widerstandsfähigkeit – Faktoren, die uns schützen
- 30 Warum haben mehr Frauen eine Depression?
- 30 Liegt die Ursache in den weiblichen Hormonen?
- 30 Sind Frauen weniger belastbar?
- 31 Die Rolle sexueller Gewalterfahrungen
- 32 Status und Vorstellungen übers Frausein
- 33 Wie Grübeln die Verletzlichkeit erhöht
- 34 Wie Sie dieses Buch nutzen können
- 35 Hilfe für Angehörige eines Betroffenen
- 37 Das Modell der inneren WG
- 38 Was Sie über die Übungen wissen sollten
- 38 Wann sollten Sie sich Unterstützung holen?
- 45 Lernen Sie Ihre innere WG kennen
- 46 Die Mitbewohner Ihrer inneren WG
- 46 Öffnen Sie dem Schmerz die Tür
- 47 Übungen: Bleiben Sie im Hier und Jetzt
- 47 Die Meckertante – der Miesepeter
- 50 Die Antreiberin
- 53 Der innere Schweinehund
- 55 Die Kleine
- 58 Die Erwachsene
- 61 Wozu sind Ihre Mitbewohner bei Ihnen eingezogen?
- 61 Was treibt Ihre Mitbewohner an?
- 64 Warum ist die Meckertante so wie sie ist?

- 70 Warum ist die Antreiberin so wie sie ist?
- 74 Warum ist der Schweinehund so wie er ist?
- 80 Warum ist Ihr inneres Kind wie es ist?
- 88 Warum ist Ihre Erwachsene wie sie ist?
- 95 **Treffen Sie Ihre Mitbewohner zu einem Plausch**
- 95 Vorbereitungen auf Imaginationsübungen
- 97 Richten Sie Ihre Traum-WG ein
- 100 Fünf erste Dates
- 102 So beenden Sie die Übung entspannt
- 104 Schreiben Sie sich Ihre Erkenntnisse auf
- 106 Wie Sie versteckte Botschaften entschlüsseln
- 109 Wie Sie bei Überlastung reagieren können
- 117 Setzen bitte – Gespräche im Stuhl-dialog
- 121 **Praxis – Vier Schritte zur Genesung**
- 122 **Erster Schritt: Ihre Situation verstehen**
- 122 Es ist, wie es ist
- 123 **Zweiter Schritt: Ihre Erwachsene stärken**
- 123 Schlüpfen Sie in die Rolle der WG-Mama
- 134 **Dritter Schritt: Mannschaft bilden**
- 134 Im Moment ist noch jeder ein Einzelkämpfer
- 135 Wie Sie Ihr inneres Kind versorgen können
- 142 Setzt euch, wir reden darüber
- 160 **Vierter Schritt: Stillen Sie Ihre Bedürfnisse**
- 160 Überlebensstrategien ade!
- 161 So werden Sie auf »gesunde« Weise satt!
- 167 Ihre WG ist gegen Veränderungen?
- 170 Nicht alle Bedürfnisse sind stillbar
- 171 Bedürfnis nach Liebe und Verbundenheit
- 186 Sicherheit finden Sie nur in sich selbst
- 188 Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung
- 201 Bedürfnis nach Lust und Unlustvermeidung
- 203 **Wohlfühlatmosphäre in Ihrer WG**
- 203 Ihre Mitbewohner brauchen Zuwendung und Grenzen
- 204 Treffen Sie sich regelmäßig
- 206 Jeder hat drei Wünsche frei
- 211 **Rückfälle verhindern oder bewältigen**
- 212 **Umgang mit Rückfällen**
- 212 So schützen Sie sich vor erneuten Episoden
- 214 Stärken Sie Ihre mentalen Schutzfaktoren
- 217 **Haben meine Empfehlungen Nebenwirkungen für Sie?**
- 217 Müssen Sie mit Nebenwirkungen rechnen?