

Inhalt

Einleitung
7

Kapitel 1
Wie sich Depressionen äußern
11

Kapitel 2
Depressionen - die Folge ungenügender
Bewältigungsstrategien
18

Kapitel 3
Positive Gedanken für jeden Tag
22

Unsere 1. Therapiestunde
25

Kapitel 4
Wie depressiv bin ich?
27

Kapitel 5
Depressive Gedanken
führen zu depressiven Gefühlen
30

Unsere 2. Therapiestunde
41

Kapitel 6
Negatives Denken
45

Unsere 3. Therapiestunde

65

Kapitel 7

Selbstvorwürfe und was Sie dagegen tun können

67

Kapitel 8

Minderwertigkeitsgefühle
und was Sie dagegen tun können

74

Die 4. und alle weiteren Therapiesitzungen

81

Kapitel 9

Schuldgefühle und was Sie dagegen tun können

82

Kapitel 10

Mangelndes Selbstbewußtsein
und was Sie dagegen tun können

92

Kapitel 11

Unlust, aktiv zu werden,
und was Sie dagegen tun können

102

Kapitel 12

Angstgefühle und was Sie dagegen tun können

112

Kapitel 13

Merk-, Konzentrations- und Entscheidungsprobleme
und was Sie dagegen tun können

116

Einige Worte zum Abschied
Therapeutenliste