

Inhaltsverzeichnis

Die Weisheit der heiligen Hildegard	6
I. Depressionen – eine Bestandsaufnahme	11
II. Was hilft wirklich?	19
Ganzheitlich & spirituell: Hildegard von Bingen	20
Schritte aus schwierigen Lebenslagen	24
1. Schritt: Keine Illusionen!	25
2. Schritt: Nach den Ursachen fragen	31
3. Schritt: Die angeborene Neigung zur Melancholie	36
4. Schritt: Ehrliche Selbsterkenntnis	47
5. Schritt: Akzeptieren hilft	55
6. Schritt: Die Kräfte schöpferisch entfalten	66
7. Schritt: Ein neuer spiritueller Weg und seine Tücken	76
III. Heilmittel finden	87
Natürliche Heilmittel	92
Freude als Heilmittel	101
Harmonie mit der Schöpfungsordnung	110
IV. „Die Seele und ihr Zelt“ – Bildmeditation	119
Lektüreempfehlungen	142