

Inhalt

Geleitwort	7
-------------------	----------

Vorwort	9
----------------	----------

1	Therapeutisches Schreiben	13
----------	----------------------------------	-----------

1.1	Für wen eignet sich das therapeutische Schreiben?	15
1.2	Psychische Wirkungen des Schreibens	17
1.3	Studien zur Wirkweise	19
1.4	Der Aspekt der Selbstwirksamkeit	29
1.5	Das Element der Achtsamkeit	32
1.6	Risiken und Nebenwirkungen	35
1.7	Grübeleien und Gedankenspiralen	37

2	Was ist eine Depression?	39
----------	---------------------------------	-----------

2.1	Verbreitung von depressiven Störungen	41
2.2	Formen und Phasen einer Depression	43
2.3	Entstehung von Depressionen	45
2.4	Depression und Persönlichkeit	46
2.5	Depression und Beziehungen	48
2.6	Depression und Leistung	51
2.7	Depression und Schuldgefühle	53
2.8	Körperliche Aspekte einer Depression	55
2.9	Depression und Suizidalität	57
2.10	Abgrenzung zum Burnout-Syndrom	58

3	Therapieansätze	61
3.1	Pharmakotherapie bei Depressionen	63
3.2	Psychotherapie bei Depressionen	64
3.3	Das Depressionstagebuch	66
3.4	Selbsthilfegruppen bei Depressionen	68
4	Schreibpraxis pur	70
4.1	Kleine Inventur	71
4.2	Assoziative Schreibübungen	74
4.3	Imaginative Schreibübungen	77
4.4	Werte und Einstellungen	79
4.5	Eigenschaften und Verhaltensweisen	80
4.6	Bedürfnisse und Wünsche	83
4.7	Ressourcen und Potentiale	88
4.8	Perfektionismus und Scheitern	90
4.9	Zukunfts Ideen und Lebensziele	92
4.10	Philosophie der kleinen Schritte	96
5	Nachwort	99
6	Anlaufstellen und Internetadressen	101
6.1	Anlaufstellen	102
6.2	Internetadressen	103
Literatur		105