

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Wie ich meine Depression an die Luft setzte	8
Was helfen kann, aus einer Traurigkeit und Bedrücktheit herauszukommen:	11
Der Regenbogen.	13
Zeilen einer Betroffenen	15
Zeit für dich	16
Stärken.	17
Wunsch	19
Suche	20
Umarmung	21
Lachen ist gesund.	22
Auszeit	23
Wie geht es dir?	24
Verlassen.	26
Innen und Außen	27
Depressionen	28
Anders sein	29
Ein bisschen Mut tut gut	30
Das Labyrinth	31
Burnout	32
Hilfreiches.	33
Eine kleine Geschichte: Zusammengehörigkeit kann stärken	34
Meditationen (zum Vorlesen geeignet).	35
Entspannung 1: Das weiße Licht	35
Entspannung 2: Innere Ruhe und Herzenswärme	36
Entspannung 3: Du bist frei, geborgen und sicher	40
Selbstliebe	42
Du schaffst es! Lieblingsemensch	43
Erfahrungsbericht einer Betroffenen	44