

# Stichwortverzeichnis

## A

- Abhängigkeit 67
    - Fragebogen 68
  - Abwehrhaltung 233, 238
    - aufgeben 238
  - Achtsamkeit 291, 292, 299, 303, 327
    - im Alltag 291, 305
    - und Freude 306
  - ADHS 53
  - Aktivität 175
    - positive 236
    - schöne 235
  - Aktivitätsprotokoll 175, 177
  - Akzeptanz 299
    - urteilsfreie 301
  - Alkohol
    - und Medikamente 253
  - Alles-oder-nichts-Denken 134
  - Alter
    - und Depression 31
  - Aminosäure 268
  - Analytische Therapie 87
  - Anerkennung 181, 234
  - Angst
    - arbeiten an 137
    - aufspüren 136
    - Gedankenleser 137
    - Therapie 252
    - vor Risiko 67
    - vor Unbeständigkeit 65
    - vor Veränderung 64, 79
    - vor Verlassenheit 137
    - vor Verlust 64
  - Anpassungsstörung 47, 50
  - Antidepressivum 59
    - Arzneimittelklassen 258
    - Auswahl 255
    - in der Schwangerschaft 254
    - Langzeitfolgen 254
    - MAO-Hemmer 262
    - Nebenwirkungen 253, 254
    - noradrenerges und spezifisch serotonerges 261
    - Therapeut 93
    - Trizyklika 262
    - Wirkung 258
    - Wirkungsweise 259
  - Antidepressivum verschreiben 93
  - Arbeitsgedächtnis 162, 163
  - Arzneimittel
    - pflanzlich 266, 269
  - Aufmerksamkeit
    - Partner 338
  - Auslöser
    - körperliche Faktoren 98
    - Krankheit 56
    - Medikament 56
  - Auswirkung 35
- ## B
- Babyblues *siehe*
    - Wochenbettdepression 254
  - Baden 327
  - Behandlung vermeiden
    - Gründe 64
    - Selbstbegrenzung 77
    - unwürdig sein 68
    - Verharmlosung 72
  - Behandlungsverlauf 81
  - Bevölkerungsgruppe 33
  - Beziehung
    - aufbauen 226
    - Kommunikation 241
    - verbessern 236, 237
    - wunde Punkte 240
    - zwischenmenschliche 44
  - Bipolare Störung 47, 51
    - Kinder 53
    - Medikamente 264
    - Serotonin-Wiederaufnahmehemmer 259
    - Symptome 51
  - Therapie 52, 251
- ## C
- Blockierende Gedanken 66
    - Fragebogen 72
  - Blutzucker 270
  - Body-Mass-Index 31
  - Botenstoff
    - chemischer 257
  - Brainstorming 205
    - Loslassen 205
    - Verspieltheit zulassen 205
    - visuelles Denken 205
  - Buch
    - Selbsthilfe 85
    - Überblick 341
  - Bupropion 261
- ## D
- CD
    - Selbsthilfe 86
  - Ciprallex (Escitalopram) 261
  - Cipramil (Citalopram) 261
  - Corticosteroidspiegel 164
- ## D
- Dankbarkeit 234
    - empfinden 312
    - und Nächstenliebe 314
    - Wirkung 312
  - Demenz 36
  - Denken
    - emotionales 116
    - visuelles 206
  - Depersonalisieren 240
    - Depression bei Partner 337
  - Depression
    - bei Kindern 329
    - Folgen 231
    - hormonabhängige 47, 54
    - im Alter 32
    - Partner 335
    - Telefonseelsorge 173
  - Depressionsart 47
  - Depressionsprüfung 284

- Diagnose 47
- Dopamin 258
- DSM-IV 47
- DVD
  - Selbsthilfe 86
- Dysthymie 47, 49
  - Medikamente 259
  - Symptome 49
- E**
  - Einsamkeit 137
  - Einschätzung
    - eigene Person 112
  - Elektrokonvulsive Therapie (EKT) 273
    - bilaterale 274
    - unilaterale 274
  - Emotionales Denken 116
  - Endorphine 183, 184
    - Ernährung 184
    - Gewürze 193
    - Sport 184
  - Entspannung 205
  - Entspannungstechnik 205, 276
    - visuelles Denken 206
  - Ereignis 101
  - Erinnerung
    - abrufen 162, 164
    - Kindheit 161
    - verbessern 169
    - Wahrnehmung 162
  - Ernährung 168, 270
    - Endorphine 184
    - Kohlenhydrate 270
  - Ersatzgedanke 129, 131
    - bewerten 127
    - ungeeigneter 128
  - Erschöpfung 94
  - Erziehung 329
- F**
  - Faulheit 175
  - Feedback
    - negatives 233
  - Fehleinschätzung 108
    - Selbstbezeichnungen 108, 112, 113
    - sollte/hätte 108, 110
  - ungerechte Vergleiche 108, 111, 112
  - Fehlgeburt 33
  - Feueralarmprobe 284
  - Fevarin (Fluvoxamin) 261
  - Flow 315
  - Fluctin (Fluoxetin) 261
  - Flussdiagramm 206
  - Folge 35
    - körperliche 35
  - Fragebogen
    - Abhängigkeit 68
    - blockierende Gedanken 72
    - Damals und jetzt 148
    - Kindheit 69
    - Kummer erforschen 226
    - Opferrolle 71
    - problematische
      - Lebensbrillen 144, 145
    - Selbstbegrenzung 77
    - Symptome 42, 44–46
    - Therapeutenauswahl 90
    - Unzulänglichkeit 68
    - Veränderung der Rolle 229
  - Frau
    - und Depression 33
  - Freude
    - Aktivitäten 192, 193
    - Effekt 191
    - lang anhaltende 315
    - Psyche 191
    - Rangliste 192
    - Schuldgefühl 194
    - und Achtsamkeit 306
- G**
  - Gamma-Aminobuttersäure (GABA) 264
  - Geburt 222
  - Gedächtnis 161
    - Alterungsprozess 165
    - Arbeitsgedächtnis 162, 163
    - Arten 161
    - Ernährung 168
    - Kurzzeitgedächtnis 162, 163
    - Langzeitgedächtnis 162 ff
    - Leistung 168
    - trainieren 165, 167f
    - verbessern 167, 169
    - Verbesserung 165, 168
  - Gedächtnisproblem 31
  - Gedächtnisstörung
    - Depression 165
    - durch Depression 163
    - Symptome 165
    - Ursachen 164
  - Gedächtnisstütze 166
  - Gedanke 99
    - arbeiten an 137
    - aufspüren 99, 100, 122
    - beobachten 296
    - blockierender 42
    - davon freimachen 302
    - erproben 133, 134
    - ersetzen 126, 127
    - Fakten 293
    - ich kann nicht 177
    - mit ihnen spielen 294
    - negativer 42
    - realistischer 120
    - reflektieren 131
    - selbsteinschätzender 293
    - singen 326
    - überprüfen 178
    - und Gefühle 98
    - verändern 130, 131
    - verzerrter 293
    - vor Gericht 120, 123
    - widerlegen 126
  - Gedankengericht 120, 126
  - Gedankengeschwätz 292, 293, 295
    - darauf reagieren 294
  - Gedankenleser 101, 104, 119, 120, 122, 129, 131
    - Angst 137
    - Störfaktoren hinzufügen 105
  - Gefühl 97, 116
    - unterdrücktes 103, 296
    - aufspüren 99
    - beschreiben 99
    - kontrollieren 212
    - Stellenwert
      - berücksichtigen 75
    - Therapie 75
    - und Gedanken 98

unterdrücktes 103, 296  
 Verleugnung 99  
 Gegenwart  
   in Verbindung stehen 303  
   leben in der 297, 302, 303  
 Gehirn 36, 59  
   Aufbau 256  
   Depression 164  
   Hippocampus 164  
 Gehirnstoffwechsel 59  
 Gemütskrankung 30  
 Geschlechterverteilung 32  
 Glück  
   das wahre 312  
   erreichen 309, 310, 312  
   Nutzen 310  
   suchen 311  
   und Gesundheit 310  
 Glucose 270  
 Glutamat 264

## **H**

Häufigkeit 21, 34  
   Geschlechterverteilung 32  
 Hausarzt 93  
 Haustier 245, 327  
 Heilpraktiker 89, 94  
 Heilungshindernis 64, 128  
 Heirat 222  
 Herz-Kreislauf-System 35, 36, 184  
 Hoffnungslosigkeit 29, 116, 129, 173  
 Homöostase 65  
 Hormon  
   Gedächtnisstörungen 164  
 Hormonabhängige  
   Depression 47, 54  
   Symptome 54  
 Hydroxytryptophan (5-HTP) 268  
 Hyperforin 267

## **I**

ICD-10 47  
 Ich 291, 292  
   und Verstand 292  
 Ich-Botschaften 242

Immunsystem 33, 35  
 Information  
   Internet 336  
 Insulin 271  
 Internet  
   Informationen 336  
   Selbsthilfe 86  
   Überblick 342  
 Interpersonelle Therapie 87  
 Interpretation 120  
   reflexive 127

## **J**

Johanniskraut 267  
   Nebenwirkungen 267

## **K**

Kind  
   bipolare Störung 53  
   Depression 30, 329  
   Depression erkennen 331  
   Kommunikation 331  
   kritisieren 330  
   Liebe 333  
   Selbstmord 332  
   Selbstkontrolle 319  
   Selbstvertrauen 330  
   Symptom 30  
   Therapie 332  
   Verantwortung  
     übertragen 330  
   Verhalten 330  
   Warnzeichen einer  
     Depression 331  
 Kindheit  
   Erinnerung 161  
   Fragebogen 69  
   Rückblick 147  
 Kognitive Therapie 37, 87, 97, 120  
   Rückfallrisiko 97  
 Kohlenhydrate 270  
   einfache 270  
   komplexe 271  
 Kommunikation  
   Abpuffern 242  
   Beziehung 241  
   Entschärfen 243  
   Ich-Botschaft 242

Kinder 331  
   verbessern 242  
 Kompliment 234  
 Kontakte  
   soziale 326  
 Konzentration 98  
 Konzentrationsfähigkeit  
   Depression 169  
 Konzentrationschwäche 42  
 Kosten 34, 35  
   Therapie 89  
 Krampfanfall 275  
 Krankheit  
   Auslöser für Depression 56  
 Kritik  
   entschärfen 243  
 Kummer 57, 219  
   erforschen 226  
   Hilfe 225  
   Schuldgefühl 226  
   Stadien 220  
   Todesfall 58  
   überwinden 225  
   verarbeiten 227  
 Kurzzeitgedächtnis 162, 163

## **L**

Langzeitgedächtnis 162, 163  
 Lebensbrille 139  
   Arten 139–143  
   austauschen 144, 147, 149, 153, 155, 156  
   beschreiben 146  
   Entstehung 148  
   ersetzen 150  
   Fragebogen 144  
   identifizieren 144, 145  
   klare 143, 153  
   Kosten-Nutzen-Analyse 150, 155  
   Mechanismen 140  
   Unterlegenheit 144  
   Ursache 141, 157  
   verändern 140  
   verzerrende 140, 151, 156  
   zerstören 146  
 Lebenssinn 321  
 Lebenswandel  
   verändern 289

Lichttherapie 271, 327  
Nebenwirkungen 272  
Vorteile 272  
Literatur  
Überblick 341  
Lösung  
schnelle 318  
Luftionisation 276

## **M**

Major Depression 47  
Medikamente 259  
Symptome 47  
Therapiedauer 74  
Manie 51  
Mann  
Selbstmordrisiko 33  
und Depression 32  
MAO-Hemmer 260, 262, 263  
Nebenwirkungen 262  
Tyramin 263  
Massage 276  
Medikament  
Auslöser für Depression 56  
Einnahme 253  
Kombination 251  
Kontraindikation 253  
Nebenwirkungen 53, 249, 253  
pflanzliches 253  
und Alkohol 253  
Wechselwirkungen 253, 267  
Methode  
achtsames Essen 307  
Aktivitätsprotokoll 175  
Brief an den Verursacher 157  
Dankbarkeit aufspüren 313  
Den gestörten Prognostiker  
feuern 198  
Den inneren Freund zurate  
ziehen 210  
Depersonalisieren 238, 240, 241  
Die Seiten wechseln 211  
Ersatzstrategie 113  
Gedankengericht 120, 123, 124  
Gedankenleser 99, 101  
Hinterfragen 238, 239

In den Tresor legen 72  
Kostümprobe 213  
Kummer erforschen 226  
Lebenssinn 321  
Mit der Gegenwart in  
Verbindung stehen 303  
mit Gedanken spielen 294  
negative Vorhersagen  
verneinen 180  
Neuigkeiten des Tages 236, 237  
Selbstgespräche 213  
Sich auf die Gegenwart  
konzentrieren 328  
Stärken wahrnehmen 317  
Tatsache akzeptieren 305  
Verantwortung erkennen und  
handeln 115  
Verzeihen 320  
Zufriedenheit finden 287  
Zufriedenheitsstörer 288  
Mineralstoff 269  
Mirtazapin 261  
Missbrauch 33  
Motivation 174  
erhöhen 176  
Motivationsblockade 174  
Mythos  
Selbsthilfe 75  
Therapie 74

## **N**

Nächstenliebe 314  
Nahrungsergänzungsmittel  
253, 266  
Nebenwirkungen 267, 270  
Narzisst 69  
Nebenwirkung  
Antidepressiva 254  
Medikamente 249, 253  
Negative Gedanken 42  
aufspüren 66  
unterdrücken 103  
Negatives  
aufbauen 232  
Nervensystem 256  
peripheres 256  
zentrales 256  
Nervenzelle 256

Neuron 256, 257  
Axon 257  
Dendrit 257  
Synapse 257  
Neurotransmitter 59, 257  
Dopamin 258  
Mangel 257  
Noradrenalin 258  
Serotonin 164, 258  
Symptome 258  
Vitamine 269  
Noradrenalin 258  
Noradrenalin-Dopamin-  
Wiederaufnahmehemmer  
261  
Noradrenalin-  
Wiederaufnahmehemmer  
261

## **O**

Omega-3-Fettsäure 268  
Opferrolle 70, 298  
Fragebogen 71  
Osteoporose 35

## **P**

Partner  
Aufmerksamkeit 338  
Depression erkennen  
335  
ermutigen 338  
helfen 336  
Sport 339  
PDS 54  
Perfektionismus 147, 154  
Personalisieren 114, 240  
Placeboeffekt 267  
PMS 54  
Positive Psychologie 309  
Konzept 309  
Prämenstruelle dysphorische  
Störung 54  
Problem  
beschreiben 203  
Informationen sammeln 203  
Lösungshemmnisse 204  
Ursache suchen 203  
Wichtigkeit 204  
Problemlösungskonzept 201

Problemlösungsstrategie 201,  
202, 207  
auswählen 208  
bewerten 214  
Gefühle kontrollieren 212  
Konsequenzen abwägen  
208  
Prognose  
testen 133  
Psychiater 93  
Psychologe 88, 94  
Psychologie  
Positive 309  
Psychose 49  
postnatale 55  
Therapie 251  
Wochenbettdepression 55  
Psychotherapeutengesetz 88  
Psychotherapie 37, 86, 88  
Deutschland 88  
Methoden 88  
Wirksamkeit 76  
Zeitdauer 338

## Q

Quiz  
Rückfallrisiko 281  
Störfaktoren 108

## R

Realität  
gestörte Wahrnehmung  
104  
Reboxetin 261  
Reizbarkeit 98  
Risikofaktor 33  
Rückfall 279  
bewältigen 289  
erkennen 280  
Quote 280  
Risiko 254, 279, 281  
vorbeugen 280, 282, 283,  
286, 291  
Warnzeichen 283  
Rückfallrisiko  
kognitive Therapie 97  
Quiz 281  
Rückmeldung  
negative 233

## S

Saisonale affektive Störung 47,  
53  
Therapie 271  
SAM, S-Adenosylmethionin  
267  
Schamgefühl 123  
Faulheit 175  
Scheidung 224  
Schemata 159  
Schlafentzugstherapie 272  
Schlaflosigkeit 98  
Schlafstörung 43  
Schmerz 36  
Schocktherapie 273  
Schokolade 325  
Schuldgefühl 57, 108, 123, 144,  
194  
aufspüren 298  
bekämpfen 195  
Faulheit 175  
Freude 194  
Kummer 226  
Schwangerschaft  
Antidepressiva 254  
Selbstbegrenzung 77, 79  
Fragebogen 77  
Selbstbegrenzungsstrategie 78  
Selbstbegrenzungstagebuch 78  
Selbstbestätigung 233  
Selbstbezeichnung 113  
Selbstbild 222  
Selbstgespräch 213  
Selbsthilfe 37, 84  
Buch 85  
CD 86  
DVD 86  
Internet 86  
Mythos 75  
suchen 85  
Trauer 225  
Selbsthilfebuch 74  
Selbsthilfegruppe 86  
Trauer 227  
Selbstkontrolle 318, 319  
Kinder 319  
Selbstmord  
Kinder 332  
Selbstmordgedanken 43

Selbstmordrisiko  
ältere Männer 32  
Männer 33  
Selbstversunkenheit 302  
Selbstwertgefühl  
Stimmungstief 82  
Vergleiche 111  
Senior  
Therapie 32  
und Depression 31  
Serotonin 164, 258, 259  
Serotonin2-Antagonisten/  
Serotonin-  
Wiederaufnahmehemmer  
262  
Serotonin-Noradrenalin-  
Wiederaufnahmehemmer  
261  
Serotonin-  
Wiederaufnahmehemmer  
260  
bipolare Störung 259  
Nebenwirkungen 259  
SSRI 259  
Wechselwirkung 260  
Serotoninspiegel 164  
Seroxat (Paroxetin) 260, 261  
Sexuelle Dysfunktion 253, 260  
Sexueller Missbrauch 33  
Singen 326  
Soziale Kontakte 326  
Sozialpädagoge 89, 94  
Sport 326  
Dauer 187  
Endorphine 184  
Häufigkeit 187  
Hausarbeit 188  
Herzfrequenz 190  
im Alltag 188  
Intensität 187  
kardiovaskuläres  
Training 189  
Krafttraining 189  
Nutzen 189  
Partner 339  
Sportart 188  
Sportprogramm 187  
treiben 183  
Walking 190

Yoga 190  
 Stärke  
     Charakter 317  
     Definition 316  
     eigene 316  
     einsetzen 318  
     fördern 317  
 Stimmung  
     baden 327  
     beobachten 59  
     Bewegung 327  
     Blutzuckerabfall 271  
     tanzen 326  
 Stimmungsstabilisierer 263  
     bipolare Störung 264  
     Nebenwirkungen 264  
 Stimmungstagebuch 60  
 Stimmungstief  
     herauskommen 82  
     Unterschied zu  
         Depression 325  
 Störfaktor  
     Alles-oder-Nichts-Denken  
         105  
     ausschalten 288  
     filtern 104  
     Gedankenlesen 105  
     Positives abtun 105  
     Positives verwerfen 105  
     verallgemeinern 105  
     vergrößern und  
         verkleinern 104  
 Störung  
     bipolare 51  
     prämenstruelle  
         dysphorische 54  
     saisonale affektive 53  
 Symbol  
     im Buch 25  
 Symptom  
     bei Kindern 30  
     bei Senioren 32  
     bipolare Störung 51  
     Depression bei Partner  
         335  
     Dysthymie 49  
     erkennen 335  
     Fragebogen 42, 44–46  
     Gedächtnisstörung 165

Hoffnungslosigkeit 29  
 hormonabhängige  
     Depression 54  
 körperlich 45  
 Kummer 57  
 Major Depression 47  
 negative Gedanken 42  
 Neurotransmitter 258  
 Schuldgefühle 29, 195  
 Selbstwertgefühl 113  
 Verhalten 43  
 Winterdepression 53

## **T**

Tagesplan 166  
 Tanzen 326  
 Tatsache  
     akzeptieren 305  
 Therapeut 88  
     Antidepressiva 93  
     Arzt 88, 93  
     Auswahl 88–90  
     Heilpraktiker 89, 94  
     Psychologe 88, 94  
     Qualifikation 89  
     Sozialpädagoge 89, 94  
 Therapeutenauswahl  
     Fragebogen 90  
 Therapie 86  
     Ablauf 75  
     alternative 265, 266  
     analytische 87  
     Angst 252  
     bipolare Störung 52, 251  
     Elektrokonulsive  
         Therapie 273  
     Entspannungstechnik 276  
     Geduld 338  
     Hilfsangebote 37  
     interpersonelle 87  
     Kinder 332  
     kognitive 37, 87, 97,  
         120–122, 138  
     kognitive  
         Verhaltenstherapie 87  
     Kosten 89  
     Lichttherapie 271  
     Luftionisation 276  
     Magnetstimulation 275

Massage 276  
 medikamentöse 87, 93  
 Medikamente 251, 258  
 Mythos 74  
 Psychose 251  
 saisonale affektive  
     Störung 271  
 Schlafentzugstherapie 272  
 Schocktherapie 273  
 Senioren 32  
 tiefenpsychologisch fundierte  
     Therapie 87  
 Vagusstimulation 274  
 Verhaltenstherapie 38, 87  
 Vitamine 269  
     wählen 250  
     Wirksamkeit 98  
 Tiefenpsychologisch fundierte  
     Therapie 87  
 Tod  
     eines nahestehenden  
         Menschen 221  
     Kind 58  
     Kummer 58  
     Zeuge eines Todesfalls  
         221  
 Trägheit  
     besiegen 185  
 Transkranielle  
     Magnetstimulation  
     (TMS) 275  
 Trauer 219  
 Trauergruppe 227  
 Trauma 72, 219  
     Methode 72  
 Taurigkeit 39, 121  
 Trazodon 262  
 Trennung 224  
 Trizyklikum 262  
     Nebenwirkungen 262  
 Tryptophan 268

## **U**

Übergewicht  
     und Depression 31  
 Unbekümmertheit 292  
 Ungerechtigkeit 70, 71  
 Unterstellung  
     böswillige 238

Unwürdig sein 68  
Unzulänglichkeit 67  
Fragebogen 68  
Ursache  
  Depression bei Kindern 332  
  Krankheit 56  
  Medikament 56  
  Theorien 58

## **U**

Vagusstimulation 274  
  Nebenwirkungen 274  
Venlafaxin 261  
Veränderung  
  im Leben 222  
  in der Gesellschaft 223  
Vergangenheit 297  
Verhalten 43  
  negative Rückmeldung 232  
  Negatives aufbauschen 232  
  positives 233  
Verhaltenstherapie 38, 87  
  kognitive 87  
Verlassenheit 137  
Verlust 219  
  Angst 64  
  Arten 220

Beziehung 220, 224  
Elternteil 221  
Freund 221  
Haustier 221  
Kind 58, 221  
Lebenspartner 221  
Tod 220, 221  
Veränderung 220, 222  
verkräften 226  
Verwandte 221  
Zukunftspläne 224  
Verstand 291  
  und Ich 292  
Verzeihen 320  
Verzerrung 97, 103, 104, 112, 155  
Verzweigung 123  
Visuelles Denken 206  
Vitamin  
  B-Vitamine 269  
Vorbeugung 337  
Vorhersage  
  negative unschädlich machen 179

## **W**

Wahnvorstellung 49  
  Wochenbettdepression 55

Wahrnehmung 100, 139  
  Erinnerung 162  
  gestörte 104  
  Opferrolle 70  
  verzerrte 103, 114  
Wandern 327  
Warnzeichen 280  
  bei Kindern 331  
Webseiten  
  Überblick 342  
Weltgesundheitsorganisation 34  
WHO 34  
Winterdepression 53  
  Medikamente 259  
  Symptome 53  
Wochenbettdepression 54, 222  
  Psychose 55  
  Wahnvorstellung 55  
Wohlbefinden  
  steigern 289  
  stören 288

## **Z**

Zerrbild 103  
Zoloft (Sertralin) 261  
Zu Hause ausziehen 222  
Zufriedenheitsstörer 288  
Zurückweisung 232, 233

