

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
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

C

CD
Selbsthilfe 86
Cipralex (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

Selbstbezichtigungen 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
G
Gegenwart
in Verbindung stehen 303
leben in der 297, 302, 303
Gehirn 36, 59
Aufbau 256
Depression 164
Hippocampus 164
Gehirnstoffwechsel 59
Gemütserkrankung 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
Entsärfen 243
Ich-Botschaft 242
Kinder 331
verbessern 242
Kompliment 234
Kontakte
soziale 326
Konzentration 98
Konzentrationsfähigkeit
Depression 169
Konzentrationsschwäche 42
Kosten 34, 35
Therapie 89
Krampfanfall 275
Krankheit
Auslöser für Depression 56
Kritik
entsärfen 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

aufbauschen 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
Selbstbeziehtigung 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
Serotonininspiegel 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
Gedächtnissstörung 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
Elektrokonvulsive
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
Traurigkeit 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
- V**
- 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
verkraften 226
Verwandte 221
Zukunftspläne 224
- Verstand 291
und Ich 292
Verzeihen 320
Verzerrung 97, 103, 104, 112, 155
Verzweiflung 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 (Sertraline) 261
Zu Hause ausziehen 222
Zufriedenheitsstörer 288
Zurückweisung 232, 233

