

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>7</b>
<b>1 Prekäre Übergangsphasen unseres Lebens</b>	<b>16</b>
Working Mums	18
Frauen in der Lebensmitte	34
Männer heute	51
Kinder und Jugendliche	61
<b>2 Die Depression verstehen</b>	<b>91</b>
Die sechs Phasen der Depression	98
Warum die Depression eine typische Erkrankung unserer Zeit ist	145
<b>3 Wege aus der Depression</b>	<b>148</b>
Das Märchen »Rumpelstilzchen« als Sinnbild der Depression	153
Von der All-Macht zum All-Tag	160
<b>4 Selbstbehandlungsformen des Seelischen</b>	<b>182</b>
Besser essen	184
Bewusster pflegen	199
Schöner wohnen	209
Digitaler leben	219
<b>5 Die Rolle der Gesellschaft ... und jedes Einzelnen von uns</b>	<b>228</b>
<b>Ausblick</b>	<b>234</b>
<b>Dank</b>	<b>239</b>