

Inhalt

Geleitwort.....	9
Vorwort.....	13
Einleitung.....	17
TEIL I: DIE PERFEKT VERSTECKTE DEPRESSION VERSTEHEN	23
1. Was ist eine perfekt versteckte Depression?	25
1.1 Die zehn charakteristischen Symptome einer perfekt versteckten Depression	27
1.2 Die zehn charakteristischen PHD-Symptome im Detail.....	29
2. Gesunde Bewältigungsstrategien, klassische Depressionen und perfekt versteckte Depression	49
2.1 Gesunde Bewältigungsstrategien.....	50
2.2 Was perfekt versteckte Depression nicht ist.....	54
2.3 Perfekt versteckte Depression vs. klassische Depression.....	60
3. Stigmatisierung überwinden und perfekt versteckte Depression bei sich selbst erkennen	67
3.1 Mit Stigmatisierung umgehen	68
3.2 Wo auf dem Spektrum der perfekt versteckten Depression befinden Sie sich?	78
Teil II: Die fünf Heilungsphasen – Verstehen, Verpflichten, Verbessern, Verbinden, Verändern.....	85
4. Über die fünf Phasen des Heilungsprozesses.....	87
5. Phase 1: Das Problem verstehen.....	93
5.1 Bewusstheit und Erkenntnisgewinn	94
5.2 Achtsamkeit	98
6. Phase 2: Eine Selbstverpflichtung eingehen	103
6.1 Heilung als Selbstverpflichtung	103
6.2 Stolpersteine aus dem Weg räumen.....	104

7.	Phase 3: Die alten Regeln verabschieden	119
7.1	Regeln und Überzeugungen hinterfragen.....	120
7.2	Was sollen die Veränderungen für Sie bewirken?	121
7.3	Überzeugungen als rigide, einschränkend und destruktiv erkennen.....	125
7.4	Die eigenen Überzeugungen evaluieren	126
8.	Phase 4: In heilsame Verbindung mit emotionalem Schmerz gehen	135
8.1	Verletzlichkeit als Stärke	135
8.2	Die Arbeit mit dem Zeitstrahl – für emotionale Bewusstheit und ein reicheres Innenleben	138
9.	Phase 5: Den Fokus verändern: Weg von Perfektion, hin zu echter Zufriedenheit	157
9.1	Was Sie erwartet, wenn Sie das Risiko der Veränderung eingehen	158
9.2	Veränderung: Nägel mit Köpfen machen	165
TEIL III: WAHRHAFTIG LEBEN.....		179
10.	In Ihre neue Unvollkommenheit hineinwachsen	181
10.1	Fehlinterpretation bzw. Unterschätzung bestimmter psychischer Symptome	183
10.2	Bewertung von Ausrutschern als Versagen statt als zum Prozess gehörig.....	190
10.3	Die Macht unbewusster Trigger.....	192
10.4	Stecken bleiben in einer Trauerphase.....	197
11.	Das Schweigen brechen und glücklicher leben	199
11.1	Potenzielle Reaktionen auf Veränderung in der Beziehung	202
11.2	Gesunde Grenzen	209
11.3	Die Arbeit geht weiter	213
Danksagungen.....		215
Weiterführende Ressourcen		219
Literaturverzeichnis.....		221
Über die Autorin(nen).....		223