

# Inhalt

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

<b>7.</b>	<b>Phase 3: Die alten Regeln verabschieden .....</b>	<b>119</b>
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
<b>8.</b>	<b>Phase 4: In heilsame Verbindung mit emotionalem Schmerz gehen .....</b>	<b>135</b>
8.1	Verletzlichkeit als Stärke .....	135
8.2	Die Arbeit mit dem Zeitstrahl – für emotionale Bewusstheit und ein reicheres Innenleben .....	138
<b>9.</b>	<b>Phase 5: Den Fokus verändern: Weg von Perfektion, hin zu echter Zufriedenheit .....</b>	<b>157</b>
9.1	Was Sie erwartet, wenn Sie das Risiko der Veränderung eingehen .....	158
9.2	Veränderung: Nägel mit Köpfen machen .....	165
<b>TEIL III: WAHRHAFTIG LEBEN.....</b>		<b>179</b>
<b>10.</b>	<b>In Ihre neue Unvollkommenheit hineinwachsen .....</b>	<b>181</b>
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
<b>11.</b>	<b>Das Schweigen brechen und glücklicher leben .....</b>	<b>199</b>
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