

# INHALT

Liebe Leserin, lieber Leser	9
<b>Kapitel 1:</b>	
<b>Depression, Erschöpfung &amp; Burn-out erkennen</b>	<b>13</b>
Eine Geschichte des Menschseins	14
<i>Von der »Krankheit der Klugen« zur Todsünde</i>	15
<i>Die Medizin entdeckt die Depression</i>	16
<i>Das Doppelgesicht der Depression</i>	18
<i>Die Depression verstehen</i>	19
Gesichter der Depression	21
<i>Depressive Episode</i>	22
<i>Weitere Anzeichen</i>	23
<i>Der Schweregrad der Depression</i>	23
<i>Tests und Skalen</i>	24
<i>Chronische Depression (Dysthymie) und Double Depression</i>	24
<i>Anpassungsstörung mit depressiver Symptomatik</i>	24
<i>Zwischen Hoch und Tief: die bipolare Erkrankung</i>	25
<i>Depression im Zusammenspiel mit anderen Erkrankungen</i>	27
Depression kann jeden treffen	30
<i>Kinder und Jugendliche</i>	30
<i>Depressionen bei Erwachsenen</i>	33
<i>Depressionen im höheren Lebensalter</i>	34
Burn-out – nicht krank, aber angezählt	38
<i>Was Burn-out bedeutet</i>	38
<i>Burn-out ist keine psychische Erkrankung</i>	40
<i>Anzeichen eines »Burn-out«</i>	42
<i>Unterschiede zu körperlichen Erkrankungen</i>	44
<i>Risiken für das Auftreten von Burn-out</i>	46

Chronisches Erschöpfungssyndrom –	
wenn es keinerlei Erholung mehr gibt	50
<i>Nur müde oder schon erschöpft?</i>	51
<i>Woher die Erschöpfung kommt</i>	52
<i>Ursachen und Auslöser</i>	53
<i>Sonderfall: Post Covid und Long Covid</i>	54

## **Kapitel 2:**

<b>Ursachen und auslösende Bedingungen für Depressionen</b>	59
---	----

Allgemeine Ursachenmodelle für psychische Erkrankungen	60
<i>Das biopsychosoziale Modell</i>	60
<i>Das Vulnerabilität-Stress-Modell</i>	61
<i>Stress als auslösender Faktor</i>	62

Gene, Gehirn und Hormone	67
<i>Werden Depressionen und manisch-depressive</i>	
<i>Erkrankungen vererbt?</i>	67
<i>Die Botenstoffe im Gehirn: Neurotransmitter</i>	69
<i>Weitere biologische Systeme</i>	71

Psychologische, soziale und Verhaltenseinflüsse	74
---	----

Die Psychologie der Depression	78
<i>Vier Modalitäten des Erlebens und Verhaltens:</i>	78
<i>Erklärungsmodelle für Depressionen</i>	81

## **Kapitel 3:**

<b>Depressionen behandeln und vorbeugen</b>	91
---	----

Was tun, wenn einen eine Depression packt?	92
<i>Die ersten Schritte</i>	92
<i>Wie eine Psychotherapie abläuft</i>	95
<i>Wohin, wenn es brennt?</i>	96
<i>Digitale Gesundheitsanwendungen</i>	98

<b>Depressionen psychotherapeutisch behandeln</b>	<b>100</b>
<i>Gar nicht so einfach: der Beginn einer Psychotherapie</i>	100
<i>Die kognitive Verhaltenstherapie (KVT)</i>	101
<i>Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy (CBASP)</i>	108
<i>Achtsamkeitsbasierte therapeutische Ansätze</i>	109
<i>Acceptance and Commitment Therapy (ACT)</i>	109
<i>Compassion Focused Psychotherapy (CFP)</i>	111
<i>Schematherapie</i>	112
<i>Psychodynamische Psychotherapie</i>	113
<i>Systemische Therapie</i>	115
<i>Interpersonelle Psychotherapie (IPT)</i>	117
<i>Humanistische Psychotherapie</i>	118
<i>Was passt für wen?</i>	118
<b>Hilfreiche Medikamente</b>	<b>122</b>
<i>Verschiedene Formen von Antidepressiva</i>	122
<i>Was tun bei Nebenwirkungen?</i>	124
<i>Wann wird welches Antidepressivum eingesetzt?</i>	125
<i>Medikamente für die manisch-depressive Erkrankung</i>	127
<i>Therapiekonzept und Behandlungsphasen</i>	128
<i>Antidepressiva bei Kinderwunsch</i>	129
<i>Neue Perspektiven</i>	130
<i>Andere biologische Behandlungsverfahren</i>	130
<b>Bewegung und Sport</b>	<b>133</b>
<i>Das beste »natürliche« Antidepressivum</i>	133
<i>Wie Bewegungstherapie hilft</i>	134
<i>Gut zu wissen</i>	135
<b>Weitere komplementäre Behandlungen</b>	<b>137</b>
<i>Ergotherapie – ins Tun kommen</i>	137
<i>Kreativtherapie – jede ist eine Künstlerin</i>	138

<b>Kapitel 4:</b>	
<b>Für eine starke Psyche</b>	<b>141</b>
Gemeinsam sind wir stärker: Selbsthilfegruppen als Chance	142
<i>Mehr als eine Interessengemeinschaft</i>	142
<i>Gut zu wissen</i>	143
Die Macht der Gedanken	145
<i>Typische Denkmuster bei Depressionen</i>	145
<i>Denken macht Fühlen, macht Handeln</i>	147
<i>Auf »gute« Gedanken kommen</i>	148
In Bewegung kommen	154
<i>Allgemeine Empfehlungen für Erwachsene</i>	154
<i>So können Sie starten</i>	156
<i>Mind-Body-Interventionen</i>	158
Ernährung für eine stabile Psyche	160
<i>Richtig essen bei Depressionen</i>	160
<i>Es gibt keine Diät gegen Depression</i>	163
Parallelwelten – bewusster Umgang mit sozialen Medien	166
<i>Wie depressiv machen soziale Medien?</i>	166
<i>So können soziale Medien und das Internet bei Depressionen helfen</i>	167
Depression, Familie und Freunde	170
<i>Ich und die anderen</i>	170
<i>Ich und meine Arbeit</i>	172
<i>Für An- und Zugehörige: Wie gehe ich mit einem an Depression Erkrankten um?</i>	174
<b>Service</b>	<b>179</b>
Liste angenehmer Aktivitäten	180
Adressen, die Ihnen weiterhelfen	182
Die Seelen-Docs	184
Register	186