Inhalt

Danksagung.....	11
Einleitung	12
1. Wie das Gehirn depressiv macht.....	19
1.1 Depression aus neurobiologischer Sicht.....	20
1.2 Neuronen, Neurotransmitter und die Kommunikation im Gehirn.....	21
1.3 Depression und die Strukturen des Gehirns.....	28
1.4 Wie die Zusammenarbeit der Hirnregionen zu Depression führt	38
2. Die medikamentöse Behandlung des depressiven Gehirns	43
2.1 Woher man weiß, ob man Medikamente braucht.....	43
2.2 Die Wirkung von Psychopharmaka im Gehirn.....	45
2.3 Kräuterheilmittel und andere Alternativen.....	52
3. Technik Nr. 1: Auslöser erkennen und anders auf sie reagieren.....	53
3.1 Verschiedene Arten der Depression	53
3.2 Netzwerkende Nerven	55
3.3 Endogene Depression.....	56
3.4 Depression als Folge von Bindungsproblemen oder Missbrauch.....	63
3.5 Situationsbedingte bzw. reaktive Belastungsdepression	68
3.6 Posttraumatische Belastungsdepression.....	72
4. Technik Nr. 2: Dort ansetzen, wo man schon ist.....	77
4.1 Konzentrieren Sie sich auf das, was Sie an sich selbst schätzen	78
4.2 Hören Sie auf, sich mit anderen zu vergleichen	80
4.3 Gebrauchen Sie Ihre Stärken	82
4.4 Achten Sie ganz bewusst darauf, was gut ist und was gut läuft.....	85
4.5 Wenden Sie sich verstärkt positiven Erfahrungen zu	86
5. Technik Nr. 3: Cool down Burnout.....	90
5.1 Was ist Burnout?.....	90
5.2 Wie sieht Burnout aus?	91
5.3 Mehrten sich bei Ihnen die Anzeichen für ein Burnout?	93
5.4 Erkennen Sie die Ursachen Ihres Burnout.....	94

5.5	Wie stark ist Ihr Burnout?.....	98
5.6	Verhaltensmuster ändern	100
5.7	Machen Sie eine Selbstfürsorge-Checkliste und befolgen Sie sie.....	102
5.8	Finden Sie heraus, was Ihnen Energie gibt.....	107
5.9	Lernen, Grenzen zu setzen.....	109
5.10	Mehr Körperkontakt.....	114
5.11	Strategien zur Linderung von Burnout	114
6.	Technik Nr. 4: In Schwung kommen	117
6.1	Ersetzen Sie „Ich kann nicht“ durch „Ich werde nicht“.....	118
6.2	Nehmen Sie sich eine Auszeit von Ihrem Problem	122
6.3	Nutzen Sie Ihre zukünftige Energie: Fangen Sie klein an und konzentrieren Sie sich auf das Ziel.....	123
6.4	Bringen Sie den Zug ins Rollen: Belohnen Sie sich selbst.....	125
6.5	Pumpe anschmeißen, Batterie aufladen: Gebrauchen Sie Ihre Hände, messen Sie die Dauer von lästigen Aufgaben und legen Sie „Werbepausen“ ein.....	127
6.6	Körpertraining.....	130
6.7	Essen Sie etwas, ganz egal was. Essen Sie dann etwas Vernünftiges	134
7.	Technik Nr. 5: Raus aus der Isolation	137
7.1	Ein Teufelskreis.....	138
7.2	Abhängigkeit, Depression und Isolation	139
7.3	Kontakt zu anderen aufnehmen: Fangen Sie klein an	140
7.4	Achten Sie besonders auf die <i>guten</i> Seiten anderer Menschen	142
7.5	Treten Sie einer Gruppe bei	144
7.6	Ein Kreis der Nähe	145
7.7	Planen Sie Verabredungen.....	147
7.8	Verbessern Sie Ihre soziale Kompetenz.....	149
7.9	Verantwortung übernehmen	153
8.	Technik Nr. 6: Die richtige Balance finden	155
8.1	Gehen Sie raus!.....	157
8.2	Durchbrechen Sie Ihre Alltagsroutine	157
8.3	Machen Sie nicht den ganzen Tag dasselbe	158
8.4	Erinnern Sie sich an frühere Momente der Freude und wiederholen Sie sie	159

8.5	Bestimmen Sie das Ende selbst.....	161
8.6	Spiritualität.....	162
8.7	Definieren Sie Ihre Werte.....	167
8.8	Tun Sie etwas, durch das Sie regenerieren.....	172
9.	Technik Nr. 7: Destruktiven Verhaltensweisen vorbeugen	174
9.1	Übernehmen Sie die Gelassenheit einer anderen Person.....	176
9.2	Lernen Sie, ein Erlebnis als das zu sehen, was es ist, statt als das, woran es Sie erinnert.....	179
9.3	Regulieren Sie Ihre Reaktion bewusst.....	180
9.4	Ein Gefühl ist nur ein Gefühl.....	182
9.5	Tun Sie etwas anderes – sofort!	186
9.6	Werden Sie mitfühlender sich selbst und anderen gegenüber.....	187
10.	Technik Nr. 8: Neue Perspektiven gewinnen	192
10.1	Lernen Sie zu beobachten, ohne zu urteilen.....	193
10.2	Urteilen Sie nicht vorschnell!.....	199
10.3	Erweitern Sie Ihr Erklärungsspektrum.....	200
10.4	Nicht alles hat mit Ihnen zu tun	201
10.5	Schluss mit Pessimismus: Leisten Sie negativen Überzeugungen und Erwartungen Widerrede	202
10.6	Versuchen Sie, die Wichtigkeit eines negativen Erlebnisses nicht zu überschätzen	203
10.7	Reden Sie im Geiste mehr mit sich selbst	205
10.8	Lernen Sie Optimismus.....	208
11.	Technik Nr. 9: Flexibler werden	212
11.1	Reagieren Sie nicht länger auf Ihre eigene Laune	212
11.2	Erkennen Sie Ihren Erklärungsstil und ändern Sie ihn.....	214
11.3	Sagen Sie sich selbst: „Vielleicht war es bisher wirklich so, aber jetzt stimmt es nicht mehr.“	215
11.4	Man kann sich umentscheiden.....	215
11.5	Nehmen Sie sich selbst nicht so wichtig.....	217
11.6	Sehen Sie der Enttäuschung ins Auge	218
11.7	Halten Sie Hoffnung und Enttäuschung im Gleichgewicht.....	220
11.8	Bilden Sie positive Gehirnschaltkreise.....	226

12. Technik Nr. 10: Lernen, aus dem Vollen zu leben	232
12.1 Glauben Sie an den Vorteil des Positiven.....	232
12.2 Atmen Sie das Jetzt ein	234
12.3 Tun Sie etwas ganz aufmerksam	236
12.4 Genießen Sie Ihr Leben	237
12.5 Üben Sie Dankbarkeit.....	240
Anhang A: Arbeitsblätter und Informationen	245
Anhang B: Arbeitsblätter und Tabellen für Therapeuten und Therapeutinnen	252
Literaturempfehlungen.....	261
Anlaufstellen.....	263
Bibliografie	265
Index	270