

Inhaltsverzeichnis

1. Teil

Die Hauptthemen und Voraussetzungen des Ausstiegs 7

1. Einführung in dieses Buch 8

Merkmale, Verlauf und Ausprägungen der Depression 22

2. Der Ausstieg 36

Erste Orientierungspunkte: Worum es geht 36

Den Weg zu sich finden: Wie der Ausstieg gelingen kann 53

Sich ins Zentrum stellen 60

3. Den Weg des Ausstieges allein gehen 65

Allein und doch nicht allein: Vom Nutzen dieses Buches 65

Der Depressive selbst bestimmt seinen Weg 74

Zweifel überwinden 86

Auf den eigenen Körper achten 96

4. »Jetzt geht es um mich« 101

Das neue Lebensmotto beherzigen. Nicht nur
für die anderen da sein 101

Verantwortung für sich und sein Handeln übernehmen 120

Die neuen Lebenssätze, das neue Wertesystem 128

Sich annehmen und verstehen 134

2. Teil

Verändern-Lernen 141

5. Den eigenen Weg gehen 142

Eigene Lebenslinien finden 142

Was will ich? 147

6. »Ich muss gar nichts« 152

Vom Wollen und Müssen 152

7. Sich die Erlaubnis geben 171

Die neue Freiheit. Selbstwert und Selbstvertrauen 171

Einen perfekten Ausstieg gibt es nicht 182

Der Dialog mit sich selbst 191

Sich Ruhe gönnen 196

8. An sich denken. Sich um sich kümmern 200

Sich für sich einsetzen, sich helfen, sich unterstützen 200

Umgang mit dem Körper und mit der Erschöpfung 221

Mit kleinen Schritten zum Erfolg 233

Weiterführende Literatur 249