

Inhalt

Vorwort zur zweiten US-amerikanischen Ausgabe.....	11
Hinweise des Autors	13
Einführung	15
 TEIL I: WAS WIR ÜBER DEPRESSION WISSEN	 23
1. Depression verstehen.....	25
2. Wie ist das, depressiv zu sein?	39
2.1 Depressive Lebensmuster.....	41
3. Depression diagnostizieren.....	49
3.1 Major Depression	50
3.2 Anhaltende depressive Störung (Dysthymie)	53
3.3 Nicht näher bezeichnete depressive Störung	55
3.4 Bipolare Störungen	56
3.5 Depression, Angst und Stress.....	60
3.6 Weitere Formen der Depression	63
4. Depression erklären.....	69
4.1 Die Krankheit, die sich selbst erzeugt.....	71
4.2 Der Teufelskreis.....	74
4.3 Trauma, Stress und Depression	78
 TEIL II: NEUE STRATEGIEN ERLERNEN	 83
5. Die Welt der Depression.....	85
6. Emotionen	91
6.1 Fühlen lernen	94
6.2 Ärger und Wut.....	100
6.3 Freude und Stolz.....	103
6.4 Gefühle äußern lernen	105

7. Verhalten.....	109
7.1 Das Aufschieben überwinden	109
7.2 Selbstschädigendes Verhalten.....	114
7.3 Die zwei Gesichter der Depression	116
7.4 Willenskraft	119
7.5 Depression, Alkohol und andere Drogen	122
7.6 Entspannen lernen	126
 8. Denken	 129
8.1 Wahrnehmungsverzerrungen und Logikfehler	129
8.2 Pessimismus und Optimismus.....	134
8.3 Grundannahmen erkennen und hinterfragen.....	137
8.4 Depressiver Realismus.....	139
 9. Stress und Depression.....	 143
9.1 Der innere Richter.....	144
9.2 Achtsamkeit	147
9.3 Innere Distanz	155
 10. Beziehungen.....	 161
10.1 Empfindlichkeit gegenüber Zurückweisungen.....	161
10.2 Metakommunikation	164
10.3 Selbstsichere Kommunikation	166
10.4 Uneindeutige Kommunikation.....	168
10.5 Projektion und projektive Identifizierung.....	170
 11. Körpersignale	 175
11.1 Was Depression im Körper anrichtet.....	175
11.2 Somatisierung.....	178
11.3 Geschlechtsunterschiede bei der Depression.....	181
11.4 Vorbeugungsmaßnahmen	184
 12. Selbstbild	 189
12.1 Schuldgefühle, Scham und Depression	189
12.2 Die Wichtigkeit von Grenzen.....	192
12.3 Spiel	195
12.4 Gut für sich selbst sorgen.....	197

13. Medizinische Behandlung der Depression.....	201
13.1 Die positiven Aspekte von Medikamenten	202
13.2 Medikamente zur Behandlung bipolarer Störungen	209
13.3 Wer verschreibt was?	215
13.4 Die Schattenseiten der Psychopharmaka.....	217
13.5 Elektrokrampftherapie und andere am Gehirn ansetzende Interventionen.....	220
13.6 Nichtärztliche Therapieansätze.....	221
 14. Psychotherapie, Selbsthilfe und andere Wege zur Genesung	225
14.1 Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie der Depression	231
14.2 Selbsthilfe	232
14.3 Rückhalt in der Familie.....	234
 TEIL III: ERLERNTES ANWENDEN	239
 15. Arbeit und Lebenssinn	241
15.1 Mehr Erfüllung in der Arbeit finden.....	243
15.2 Wenn die Arbeit überhaupt keine Freude macht	249
15.3 Ziele und Wertvorstellungen.....	251
15.4 Sich Struktur geben	254
 16. Zusammen leben, getrennt leben	257
16.1 Kommunikation.....	258
16.2 Allein leben	261
16.3 Paarbeziehungen, Liebe und Depression.....	264
16.4 Paarbeziehungen unter Stress	269
16.5 Trennung und Scheidung.....	272
 17. Kinder und Jugendliche.....	277
17.1 Depression bei Affen.....	277
17.2 Depression bei Kindern.....	280
17.3 Jugendliche.....	284
17.4 Depressive Eltern, depressive Kinder.....	289
17.5 Das Kind in der Adoleszenz weiterhin begleiten.....	291
17.6 Verantwortungsbewusstsein vorleben	294
17.7 Die Dinge nüchtern betrachten.....	295

18. Miteinander	297
18.1 Die Gefahren der Einfühlung	300
18.2 Eine Zeit der Hoffnung und der Gefahr	302
 TEIL IV: NEUE WEGE	305
 19. Wie meine Geschichte weiterging.....	307
 20. Zwölf Prinzipien	313
 21. Wenn das Größte überstanden ist	325
21.1 Freude erleben.....	325
21.2 Reife und Weisheit	329
21.3 Kreativität.....	333
 Dank	337
 Anhang	339
Institutionen und Organisationen, die für Menschen mit Depression von Interesse sind.....	341
Leseempfehlungen	343
Anmerkungen.....	349