

Inhaltsverzeichnis

Über die Autoren	7
Vorwort	21
Einführung	23
Ein Hinweis für unsere Leser, die an einer Depression leiden	24
Konventionen in diesem Buch	24
Über dieses Buch	24
Törichte Annahmen über den Leser	25
Wie dieses Buch aufgebaut ist	25
Teil I: Die Depression erkennen und einen Behandlungsplan erstellen	26
Teil II: Das Denken umkrempeln: Die kognitive Therapie	26
Teil III: Etwas gegen die Depression unternehmen: Die Verhaltenstherapie	26
Teil IV: Beziehungen erneuern: Die interpersonelle Therapie	26
Teil V: Den Feind auch physisch bekämpfen: Biologische Therapien	27
Teil VI: Nach der Depression	27
Teil VII: Der Top-Ten-Teil	27
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	27
Wie es weitergeht	28
 Teil I	
Die Depression erkennen und einen Behandlungsplan erstellen	29
 Kapitel 1	
Die Depression besiegen	31
Trübsal blasen oder Depression?	31
Die unterschiedlichen Gesichter der Depression	32
Jung und depressiv	32
Ist Großvater nur mürrisch oder depressiv?	33
Echte Männer haben keine Depressionen, oder doch?	34
Frauen und Depression	35
Macht die Depression Unterschiede?	36
Depressionen haben ihren Preis	36
Depressionen verursachen Kosten	36
Zwischenmenschliche Folgen der Depression	37
Körperliche Auswirkungen einer Depression	37

Sich wieder gut fühlen	39
Kognitive Therapie	40
Verhaltenstherapie	40
Zwischenmenschliche Beziehungen erneuern	40
Biologische Behandlungsmöglichkeiten	41
Sich wieder besser als gut fühlen	41
Traurigkeit gehört zum Leben	41

Kapitel 2

Die Depression erkennen **43**

Die Auswirkungen der Depression erkennen	43
Gefangen in düsteren Gedanken	44
Hektik oder Trägheit: Verhalten bei Depressionen	45
Ein Blick auf die zwischenmenschlichen Beziehungen	46
Körperliche Anzeichen einer Depression	47
Die sechs Plagen der Depression	49
Die Major Depression: Einfach nicht aus dem Bett rauskommen	49
Dysthymie: Eine chronische, geringgradige Depression	51
Die Anpassungsstörung mit depressiver Stimmung: Wenn es Probleme gibt	52
Bipolare Störung: Ein Auf und Ab	53
Jahreszeitabhängige Depression: Die Winterdepression	55
Prämenstruelle dysphorische Störung und Wochenbettdepression: Diese schrecklichen Hormone?	55
Medikamente, Krankheit und Depression	57
Auch Medikamente können Depressionen verursachen	57
Krankheiten können Depressionen auslösen	58
Kann eine Depression überhaupt normal sein?	59
Die Ursachen der Depression	60
Auf die Stimmung achten	61

Kapitel 3

Hürden überwinden **65**

Eine Behandlung zu vermeiden hat Gründe	66
Die Angst vor Veränderung überwinden	66
Negative Gedanken aufspüren	68
Mythen über die Therapie	76
Nicht sich selbst im Weg stehen	79
Die Saboteure entlarven	80
Nicht nur beurteilen, sondern tun	81
Es langsam angehen lassen	82
Die Behandlungsfortschritte einschätzen	83
Ihre Geschichte neu schreiben	84

Kapitel 4

Hilfe finden

87

Über die Lösung stolpern	87
Hilfe zur Selbsthilfe	88
Sind Selbsthilfestrategien ausreichend?	88
Die Möglichkeiten prüfen	89
Die Psychotherapie	90
Wirksame Behandlungsstrategien	90
Einen Psychotherapeuten finden	92
Wer ist der richtige Therapeut für Sie?	93
Passt Ihr Therapeut zu Ihnen?	94
Fachleute, mit denen man über eine medikamentöse Behandlung sprechen kann	96
Fachleute, die am häufigsten Medikamente verschreiben	96
Fachleute, die keine Antidepressiva verschreiben	97

Teil II

Das Denken umkrempeln: Die kognitive Therapie

99

Kapitel 5

Erkennen, wie die Depression das Denken beeinflusst

101

Die kognitive Therapie	101
Gedanken, Gefühle und die auslösenden Ereignisse aufspüren	102
Gefühle aufspüren	103
Die Gedanken aufspüren	104
Die Spur der Gedanken verfolgen	105
Die verzerrte Wahrnehmung wieder zurechtrücken	107
Gestörte Wahrnehmung der Realität	108
Dinge falsch beurteilen	113
Der falschen Ursache die Schuld geben	118
Irreführende Gefühle	119

Kapitel 6

Die dunklen Wolken der Depression auflösen

121

Gedanken vor Gericht	122
Die Gedanken aufspüren und in Haft nehmen	124
Die Gedanken vor Gericht stellen	125
Falsche Gedanken ersetzen	128
Die Ersatzgedanken bewerten	129
Ein weiteres Beispiel	131
Noch mehr Möglichkeiten, die Gedanken zu verändern	132

Einem Freund die Probleme schenken	133
Die Zeit zum Verbündeten machen	134
Die Gedanken auf die Probe stellen	134
Das Alles-oder-nichts-Denken ändern	136
Den Tatsachen ins Auge sehen	138

Kapitel 7

Depression – Blick durch zersprungene Brillengläser **141**

Mechanismen der Lebensbrille	142
Das Rezept für eine Lebensbrille ausstellen	144
Die Welt durch die Lebensbrille betrachten	144
Die Lebensbrille suchen	146
Problematische Lebensbrillen zerstören	148
Sich selbst verzeihen	149
Damals und jetzt	149
Eine Kosten-Nutzen-Analyse	150
Rezept für eine klare Brille	152
Durch gegensätzliche Brillengläser schauen	153
Neue Brillengläser anfertigen	155
Zerrbilder direkt bekämpfen	156
Ein Brief an den Optiker	158

Kapitel 8

Das Gedächtnis reparieren **161**

Das Gedächtnis	161
Gedächtnisstörungen durch die Depression	163
Angst vor dem Vergessen	165
Das Gedächtnis ankurbeln	166
Alles aufschreiben	166
Routine entwickeln	166
Riechen, fühlen und sehen	167
An Namen erinnern	167
Kleine Häppchen	168
Ablenkungen vermeiden	168
Alles zu Ende führen	169
Die Erinnerung ankurbeln	169

Teil III

Etwas gegen die Depression unternehmen: Die Verhaltenstherapie

171

Kapitel 9

Endlich aus dem Bett kommen

173

In Aktion treten	173
Ich fühle mich zu nichts motiviert	174
Ich bin zu müde und depressiv, um irgendetwas zu tun	174
Wenn ich es versuche, werde ich versagen	175
Ich bin einfach nur faul	175
Ein Schritt nach dem anderen: Das Aktivitätsprotokoll	175
Das »Ich kann nicht« besiegen	177
Die Gedanken überprüfen	178
Gedanken auf dem Prüfstand	178
Negative Voraussagen unschädlich machen	179
Sich Anerkennung geben	181

Kapitel 10

Sport lindert die Depression

183

Sich besser fühlen durch Endorphine	183
Die Trägheit besiegen	185
Sich mit dem Sport anfreunden	186
Sportarten	188
Gewichte stemmen	188
Herz und Lunge auf Touren bringen	189
Ach herrje! Yoga?	190

Kapitel 11

Wiederentdeckung der Freude

191

Die Freude ernst nehmen	191
Eine Liste erstellen	192
Die Spielverderber bekämpfen	194
Schuldgefühle	194
Mit dem Schlimmsten rechnen	197

Kapitel 12

Probleme aus der Welt schaffen

201

Das Problemlösungskonzept	201
Die Problemsituation beurteilen	202
Nach Möglichkeiten suchen	205

Loslassen	205
Visuelles Denken	206
Verspieltheit zulassen	206
Alle Möglichkeiten prüfen	207
Die Konsequenzen abwägen	208
Eine Auswahl treffen	209
Den inneren Freund zurate ziehen	210
Die Seiten wechseln	211
Die Gefühle im Griff haben	212
Eine Kostümprobe abhalten	212
Selbstgespräche	213
Es versuchen und bewerten	213

Teil IV

Beziehungen erneuern: Die interpersonelle Therapie **215**

Kapitel 13

Kummer, Trauer und Verlust bearbeiten **217**

Etwas Wichtiges verlieren	217
Einen geliebten Menschen verlieren	219
Veränderungen im Leben	220
Eine Trennung ist nicht leicht	222
Den Kummer überstehen	222
Beziehungen wieder aufbauen	224
Eine neue Rolle finden	227

Kapitel 14

Zwischenmenschliche Beziehungen verbessern **229**

Der Zusammenhang von Depression und Zurückweisung	230
Das Negative aufbauschen	230
Negatives Feedback suchen	231
Konstruktive Kritik ablehnen	231
Der Depression Positives entgegensetzen	231
Komplimente machen	232
Schöne Dinge tun	233
Zeit miteinander verbringen	234
Schönes in den Alltag integrieren	235
Die Abwehrhaltung aufgeben	236
Hinterfragen	237
Depersonalisieren	238
Die Botschaft übermitteln	239
Die »Ich-Botschaften«	240

Botschaften abpuffern	240
Kritik entschärfen	241
Die Techniken anwenden	241

Teil V

Den Feind auch physisch bekämpfen:

Biologische Therapien **245**

Kapitel 15

Lebensfreude auf Rezept **247**

Die Depression besiegen: Die richtige Therapie wählen	248
Die medikamentöse Therapie	249
Die Medikamente korrekt einnehmen	251
Entscheidung gegen Medikamente	252
Gemeinsam mit dem Arzt die richtigen Medikamente finden	253
Die biologischen Kenntnisse etwas auffrischen	254
Medikamente gegen die Depression	256
Serotonin-Wiederaufnahmehemmer	257
Mehr fürs Geld bekommen	259
Die nächste Möglichkeit: Trizyklika	260
Die MAO-Hemmer	261
Antidepressiva sind noch nicht alles	262
Die Stimmung ausgleichen	262
Hilfe bei schweren Depressionen	263
Und dann gibt's da noch	264

Kapitel 16

Echte Hilfe oder unbegründete Hoffnung?

Alternative Behandlungsmöglichkeiten der Depression **265**

Den Arzt auf dem Laufenden halten	266
Nahrungsergänzungen und pflanzliche Mittel	266
Johanniskraut	267
SAM	267
Tryptophan und 5-Hydroxytryptophan (5-HTP)	268
Omega-3-Fettsäuren	268
Pflanzen, die viel versprechen, aber wenig bringen	268
Lebendigkeit durch Vitamine und Mineralstoffe	269
Gesunde Ernährung	269
Die Dunkelheit erhellen	271
Schwere Depressionen behandeln	271
Die Schocktherapie	272
Nerven stimulieren	273

Magnete gegen Depressionen	274
Was es noch gibt	274
Luftionisation	275
Massage	275
Entspannungstechniken	275

Teil VI

Nach der Depression **277**

Kapitel 17

Das Rückfallrisiko senken **279**

Einen Rückfall riskieren	279
Einschätzen, was passiert	280
Rückfallquoten	280
Einen Vorbeugungsplan vorbereiten	282
Den Behandlungserfolg aufrechterhalten	282
Die Symptome beobachten	283
Den Feueralarm proben	284
Wohlbefinden erreichen	286
Den Rückfall im Zaum halten	289

Kapitel 18

Der Depression mit Achtsamkeit begegnen **291**

Die Grenze zwischen Ihnen und Ihrem Verstand	291
Das Geplapper des Verstands über Bord werfen	292
Negative Gedanken als Fakten betrachten	293
Sich gegen Tatsachen sträuben	296
Nicht in der Gegenwart leben	297
Achtsam leben	299
Akzeptanz erlangen	299
Leben in der Gegenwart	301

Kapitel 19

Glücklich durch Positive Psychologie **309**

Dem Glück hinterherlaufen	310
Gute Gründe, glücklich zu sein	310
Das Glück am falschen Ort suchen	311
Der richtige Weg zum wahren Glück	312
Dankbarkeit empfinden	312
Anderen helfen	314
Den Flow finden	315

Auf die Stärken konzentrieren	316
Abkürzungen meiden	318
Lernen, zu vergeben	320
Einen Sinn im Leben suchen	321

Teil VII

Der Top-Ten-Teil **323**

Kapitel 20

Zehn Wege aus dem Stimmungstief **325**

Schokolade futtern	325
Sich etwas Gutes tun	325
Sport hebt die Stimmung	326
Sich in eine bessere Stimmung singen	326
Einen alten Freund anrufen	326
Die schlechte Stimmung wegtanzen	326
Die schlechte Stimmung einfach wegspülen	327
Sich in eine bessere Stimmung streicheln	327
Wandern	327
Heiter durch Achtsamkeit	327

Kapitel 21

Zehn Möglichkeiten, Kindern mit einer Depression zu helfen **329**

Spaß finden	329
Disziplin ist wichtig	329
Reagieren	330
Jeden Berg bezwingen	330
Verantwortung übertragen	330
Reden und Zuhören	331
Eine Depression erkennen	331
Ursachenforschung	332
Hilfe suchen	332
Bedingungslose Liebe	333

Kapitel 22

Zehn Möglichkeiten, einem Freund oder Partner zu helfen **335**

Die Depression erkennen	335
Für Hilfe sorgen	336
Sie können zuhören, aber das Problem nicht lösen	336
Achten Sie auch auf sich	337
Auf Kritik verzichten	337

Die Depression depersonalisieren	337
Geduld aufbringen	338
Sich kümmern	338
Ermutigen und hoffen	338
Zum Sport ermahnen	339

Anhang

Noch mehr Informationen **341**

Selbsthilfebücher	341
Hilfe im Internet	342

Stichwortverzeichnis **345**