

Auf einen Blick

Über die Autoren	7
Einführung	21
Teil I: Die Depression erkennen und einen Behandlungsplan erstellen	27
Kapitel 1: Die Depression besiegen.....	29
Kapitel 2: Die Depression erkennen.....	39
Kapitel 3: Wenn schlimme Dinge geschehen.....	63
Kapitel 4: Hürden überwinden.....	75
Teil II: Das Denken umkrepeln: Die kognitive Therapie	97
Kapitel 5: Hilfe finden.....	99
Kapitel 6: Die Wechselwirkung zwischen Gedanken und Gefühlen verstehen.....	113
Kapitel 7: Verzerrtes Denken bekämpfen.....	123
Kapitel 8: Die dunklen Wolken der Depression auflösen.....	141
Kapitel 9: Der Depression mit Achtsamkeit begegnen.....	163
Kapitel 10: Die letzte aller Türen: Suizid.....	181
Teil III: Etwas gegen die Depression unternehmen	195
Kapitel 11: Endlich aus dem Bett kommen.....	197
Kapitel 12: Sport lindert die Depression.....	207
Kapitel 13: Wiederentdeckung der Freude.....	217
Kapitel 14: Probleme aus der Welt schaffen.....	227
Teil IV: Beziehungen erneuern	243
Kapitel 15: Kummer, Trauer und Verlust bearbeiten.....	245
Kapitel 16: Zwischenmenschliche Beziehungen verbessern.....	259
Teil V: Den Feind auch physisch bekämpfen: biologische Therapien	273
Kapitel 17: Lebensfreude auf Rezept.....	275
Kapitel 18: Alternative Behandlungsmöglichkeiten der Depression.....	291
Teil VI: Nach der Depression	301
Kapitel 19: Das Rückfallrisiko senken.....	303
Kapitel 20: Das Gedächtnis reparieren.....	315
Kapitel 21: Glücklich durch Positive Psychologie.....	325

Teil VII: Der Top-Ten-Teil	339
Kapitel 22: Zehn Wege aus dem Stimmungstief	341
Kapitel 23: Zehn Möglichkeiten, Kindern mit einer Depression zu helfen.	345
Kapitel 24: Zehn Möglichkeiten, einem Freund oder Partner zu helfen	351
Anhang A: Noch mehr Informationen	357
Stichwortverzeichnis	361

Inhaltsverzeichnis

Über die Autoren	7
Einführung	21
Ein Hinweis an unsere Leserinnen und Leser, die an einer Depression leiden ..	22
Konventionen in diesem Buch	22
Über dieses Buch	22
Törichte Annahmen über den Leser	23
Wie dieses Buch aufgebaut ist	24
Teil I: Die Depression erkennen und einen Behandlungsplan erstellen ...	24
Teil II: Das Denken umkrempeln: Die kognitive Therapie	24
Teil III: Etwas gegen die Depression unternehmen: Die Verhaltenstherapie	24
Teil IV: Beziehungen erneuern: Die interpersonelle Therapie	25
Teil V: Den Feind auch physisch bekämpfen: Biologische Therapien	25
Teil VI: Nach der Depression	25
Teil VII: Der Top-Ten-Teil	25
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	26
Wie es weitergeht	26
TEIL I	
DIE DEPRESSION ERKENNEN UND EINEN BEHANDLUNGSPLAN ERSTELLEN	27
Kapitel 1	
Die Depression besiegen	29
Trübsal blasen oder Depression?	29
Die unterschiedlichen Gesichter der Depression	30
Jung und depressiv	30
Depressionen bei Senioren	31
Echte Männer haben keine Depressionen, oder doch?	32
Frauen und Depression	33
Macht die Depression Unterschiede?	33
Depressionen haben ihren Preis	34
Depressionen verursachen Kosten	34
Zwischenmenschliche Folgen der Depression	34
Körperliche Auswirkungen einer Depression	35
Sich wieder gut fühlen	36
Kognitive Therapie ausprobieren	37
Verhaltenstherapie nutzen	37
Zwischenmenschliche Beziehungen erneuern	37
Biologische Behandlungsmöglichkeiten	38
Sich wieder besser als gut fühlen	38
Traurigkeit gehört zum Leben	38

Kapitel 2

Die Depression erkennen	39
Die Auswirkungen der Depression erkennen	39
Gefangen in düsteren Gedanken.	40
Hektik oder Trägheit: Verhalten bei Depressionen.	42
Ein Blick auf die zwischenmenschlichen Beziehungen.	43
Körperliche Anzeichen einer Depression	44
Die sieben Gesichter der Depression	45
Die Major Depression: Einfach nicht aus dem Bett rauskommen	46
Persistierende Depressive Störung: Eine chronische, geringgradige Depression.	48
Prämenstruelle dysphorische Störung und Wochenbettdepression: Diese schrecklichen Hormone?	50
Major Depression nach großer Freude	51
Auch Medikamente können Depressionen verursachen.	52
Krankheiten können Depressionen auslösen	53
Die Anpassungsstörung mit depressiver Stimmung: Wenn es Probleme gibt.	55
Weitere Erscheinungsformen.	56
Kann eine Depression überhaupt normal sein?	57
Die Ursachen der Depression	57
Bipolare Störung: Ein Auf und Ab	59
Auf die Stimmung achten.	60

Kapitel 3

Wenn schlimme Dinge geschehen	63
Verlust und Depression während einer Pandemie.	64
Zwischenmenschliche Kontakte verlieren	64
Grundfreiheiten verlieren	65
Sich unsicher fühlen	66
Während einer Pandemie zurechtkommen.	66
Finanzielle Stressfaktoren	68
Emotionale Buchführung	68
Geld mit Verstand verwalten	69
Diskriminierung und Depression	70
Sich gegen Diskriminierung wehren	71
Mit Diskriminierung leben	72
Häusliche Gewalt und Depression	73
Katastrophen und Depression.	73

Kapitel 4

Hürden überwinden	75
Die Angst vor Veränderung überwinden	75
Angst vor noch größeren Verlusten	76
Angst vor Unbeständigkeit	77
Negative Gedanken aufspüren	78
Den Perfektionismus bewältigen.	84
Die Ergebnisse analysieren.	85
Mythen über die Therapie	87

Nicht sich selbst im Weg stehen	89
Die Saboteure entlarven	90
Nicht nur beurteilen, sondern tun	92
Es langsam angehen lassen	93
Die Behandlungsfortschritte einschätzen	93
Ihre Geschichte neu schreiben	94

TEIL II
DAS DENKEN UMKREMPELN: DIE KOGNITIVE THERAPIE 97

Kapitel 5
Hilfe finden 99

Über die Lösung stolpern	99
Die Psychotherapie	100
Wirksame Behandlungsstrategien	100
Einen Psychotherapeuten finden	102
Wer ist der richtige Therapeut für Sie?	103
Passt Ihr Therapeut zu Ihnen?	104
Die Mythen über Therapien widerlegen	107
Fachleute, mit denen man über eine medikamentöse Behandlung sprechen kann	110
Fachleute, die häufig Medikamente verschreiben	110
Fachleute, die keine Antidepressiva verschreiben	110
Hilfe zur Selbsthilfe	111
Sind Selbsthilfestrategien ausreichend?	111
Die Möglichkeiten prüfen	112

Kapitel 6
**Die Wechselwirkung zwischen Gedanken
und Gefühlen verstehen 113**

Gefühle verstehen	114
Gefühle drücken sich körperlich aus	114
Gefühle entspringen Ihren Gedanken	116
Gefühle bestimmen Ihr Verhalten	116
Gedanken interpretieren	117
Gedanken von Gefühlen unterscheiden	118
Gefühle und Gedanken: eine Wechselwirkung	119
Gefühlsbestimmtes Verhalten aufspüren	120
Gefühle sind keine Fakten	120
Gefühle führen zu Vermeidung	121

Kapitel 7
Verzerrtes Denken bekämpfen 123

Verzerrtes Denken erkennen	124
Die Realitätsverdreher	125
Realitätsverdreher genauer betrachtet	128
Fehlurteile fällen	132
Sich an inneren Ansprüchen messen	132
Unfaire Vergleiche	134

Beleidigende Etikettierungen	136
Falsche Schuldzuweisungen	137

Kapitel 8
Die dunklen Wolken der Depression auflösen 141

Einen Gedanken-, Gefühle- und Ereignisleser entwickeln	142
Anpassungsfähige Ersatzgedanken finden	144
Die Gedanken aufspüren und in Haft nehmen	146
Die Gedanken vor Gericht stellen	147
Falsche Gedanken ersetzen	150
Die Ersatzgedanken bewerten	151
Ein weiteres Beispiel	153
Mehr Möglichkeiten, die Gedanken zu verändern	154
Einem Freund die Probleme schenken	155
Die Zeit zum Verbündeten machen	156
Die Gedanken auf die Probe stellen	156
Das Alles-oder-nichts-Denken ändern	158
Den Tatsachen ins Auge sehen	160

Kapitel 9
Der Depression mit Achtsamkeit begegnen 163

Vermeiden meiden	163
Die Grenze zwischen Ihnen und Ihrem Verstand	164
Den Verstand verlieren	165
Negative Gedanken als Fakten betrachten	166
Danken Sie Ihrem Verstand!	167
Spielen Sie mit Ihren Gedanken	168
Sich nicht gegen Tatsachen sträuben	169
Vergangenheit und Zukunft bewerten	170
Achtsam leben	172
Akzeptanz erlangen	173
Leben, als ob niemand etwas erfahren würde	175
Leben in der Gegenwart	175
Leben wie ein Hund	175
Mit der Gegenwart in Verbindung stehen	176
Auch mit Banalem verbunden sein	178
Freude achtsam fördern	179

Kapitel 10
Die letzte aller Türen: Suizid 181

Warnzeichen für Suizid bei Erwachsenen	182
Beunruhigende Symptome bei Erwachsenen	182
Risikofaktoren bei Erwachsenen	185
Warnzeichen bei Kindern erkennen	189
Symptome bei Kindern und Jugendlichen	189
Risikofaktoren bei Kindern und Jugendlichen	190
Leben wollen und Hilfe holen	191
Suizid-Notrufe	192
Notaufnahmen in Krankenhäusern	193

TEIL III ETWAS GEGEN DIE DEPRESSION UNTERNEHMEN 195

Kapitel 11 Endlich aus dem Bett kommen 197

In Aktion treten	198
Ich fühle mich zu nichts motiviert	198
Ich bin zu müde, um irgendetwas zu tun	199
Ich bin einfach nur faul	199
Ein Schritt nach dem anderen: Das Aktivitätsprotokoll	199
Das »Ich kann nicht« besiegen	201
Gedanken auf dem Prüfstand	202
Negative Voraussagen unschädlich machen	203
Sich Anerkennung geben	205

Kapitel 12 Sport lindert die Depression 207

Warum Sport?	208
Vorteile für die Psyche: Endorphine	208
Nutzen für das körperliche Wohlbefinden	209
Die Trägheit besiegen	210
Sich mit dem Sport anfreunden	212
Sportarten	213

Kapitel 13 Wiederentdeckung der Freude 217

Die Freude ernst nehmen	217
Die richtige Balance finden	217
Das Bedürfnis nach Freude verstehen	218
Eine Liste erstellen und doppelt checken	218
Die Spielverderber bekämpfen	221
Die Macht der Schuldgefühle brechen	221
Das Bewusstsein schärfen	222
Mit dem Schlimmsten rechnen	224

Kapitel 14 Probleme aus der Welt schaffen 227

Das Problemlösungskonzept	228
Die Problemsituation beurteilen	229
Das Problem erfassen	229
Die Ursachen des Problems aufspüren	229
Lösungshemmnisse analysieren	230
Nach Möglichkeiten suchen	231
Loslassen	232
Visuelles Denken	233
Verspieltheit zulassen	233
Alle Möglichkeiten prüfen	234
Die Konsequenzen abwägen	234
Eine Auswahl treffen	235

Den inneren Freund zurate ziehen	236
Die Seiten wechseln	237
Die Gefühle im Griff haben	238
Es versuchen und bewerten	240

**TEIL IV
BEZIEHUNGEN ERNEUERN 243**

**Kapitel 15
Kummer, Trauer und Verlust bearbeiten 245**

Etwas Wichtiges verlieren	246
Einen geliebten Menschen verlieren	247
Veränderungen im Leben	248
Den Herausforderungen der Isolation begegnen	251
Eine Trennung ist nicht leicht	251
Die Trauer überstehen	252
Beziehungen wieder aufbauen	254
Eine neue Rolle finden	257

**Kapitel 16
Zwischenmenschliche Beziehungen verbessern 259**

Der Zusammenhang von Depression und Zurückweisung	260
Negatives Feedback suchen	261
Der Depression Positives entgegensetzen	261
Komplimente machen	262
Schöne Dinge tun	263
Zeit miteinander verbringen	264
Schönes im Alltag integrieren	264
Die Abwehrhaltung aufgeben	266
Hinterfragen als Strategie	266
Entpersonalisieren	267
Die Botschaft übermitteln	269
Die »Ich-Botschaften«	270
Botschaften abpuffern	270
Kritik entschärfen	270
Die Techniken anwenden	271

**TEIL V
DEN FEIND AUCH PHYSISCH BEKÄMPFEN:
BIOLOGISCHE THERAPIEN 273**

**Kapitel 17
Lebensfreude auf Rezept 275**

Die Depression besiegen: Die richtige Therapie wählen	276
Die medikamentöse Therapie	276
Die Medikamente korrekt einnehmen	279
Entscheidung gegen Medikamente	280
Gemeinsam mit dem Arzt die richtigen Medikamente finden	281

Der Mythos des chemischen Ungleichgewichts	282
Die Welt der Placebos	284
Medikamente gegen die Depression	285
Die nächste Möglichkeit: Trizyklika	287
Die MAO-Hemmer	288
Antidepressiva sind noch nicht alles	289
Eine kurze Bemerkung zu Ketamin	290

Kapitel 18

Alternative Behandlungsmöglichkeiten der Depression 291

Hype, Hilfe oder vage Hoffnung?	292
Nahrungsergänzungen, pflanzliche Mittel und Vitamine	292
Gesunde Ernährung	295
Die Dunkelheit erhellen	296
Schwere Depressionen behandeln	297
Die Elektrokrampftherapie	297
Nerven stimulieren	297
Magnete gegen Depression	298

TEIL VI

NACH DER DEPRESSION 301

Kapitel 19

Das Rückfallrisiko senken 303

Einen Rückfall riskieren	304
Einschätzen, was passiert	304
Rückfallquoten einschätzen	304
Ihr individuelles Risiko	305
Einen Vorbeugungsplan vorbereiten	307
Den Behandlungserfolg aufrechterhalten	307
Die Symptome beobachten	308
Den Feualarm proben	308
Wohlbefinden erreichen	310
Wann fühlen Sie sich wohl?	311
Die Störfaktoren ausschalten	312
Den Lebenswandel verändern	313
Den Rückfall im Zaum halten	313

Kapitel 20

Das Gedächtnis reparieren 315

Das Gedächtnis	316
Von jetzt auf gleich: das Kurzzeitgedächtnis	316
Erinnerungen jonglieren: das Arbeitsgedächtnis	316
Langfristig erinnern: das Langzeitgedächtnis	317
Erinnerungen abrufen	317
Depressionsbedingte Gedächtnisstörungen	318
Auswirkungen auf das Kurzzeitgedächtnis	318
Auswirkungen auf das Arbeitsgedächtnis	318

18 Inhaltsverzeichnis

Auswirkungen auf das Langzeitgedächtnis	318
Auswirkungen auf das Erinnerungsvermögen	319
Angst vor dem Vergessen	319
Das Gedächtnis ankurbeln	320
Alles aufschreiben	321
Routine entwickeln	321
Riechen, fühlen und sehen	322
An Namen erinnern	322
Kleine Häppchen	323
Ablenkungen vermeiden	323
Alles zu Ende führen	323
Die Erinnerung ankurbeln	324

Kapitel 21

Glücklich durch Positive Psychologie **325**

Das unerreichbare Glück	326
Gute Gründe, glücklich zu sein	326
Das Glück am falschen Ort suchen	327
Kultur und Glück	328
Der richtige Weg zum wahren Glück	329
Dankbarkeit empfinden	329
Anderen helfen	332
Den Flow finden	332
Auf die Stärken konzentrieren	333
Abkürzungen meiden	335
Lernen, zu vergeben	337
Einen Sinn im Leben suchen	338

TEIL VII

DER TOP-TEN-TEIL **339**

Kapitel 22

Zehn Wege aus dem Stimmungstief **341**

Schokolade füttern	341
Sich etwas Gutes tun	342
Sport hebt die Stimmung	342
Sich in eine bessere Stimmung singen	342
Einen alten Freund anrufen	343
Die schlechte Stimmung wegtanzen	343
Ein Stimmungstief einfach wegspülen	343
Sich in eine bessere Stimmung streicheln	343
In der Natur wandern	344
Heiter durch Achtsamkeit	344

Kapitel 23**Zehn Möglichkeiten, Kindern mit einer**

Depression zu helfen	345
Spaß finden	345
Disziplin ist wichtig	346
Reagieren	346
Jeden Berg bezwingen.	346
Verantwortung übertragen	346
Reden und Zuhören	347
Eine Depression erkennen.	347
Ursachen erforschen.	348
Hilfe suchen	349
Bedingungslose Liebe.	349

Kapitel 24**Zehn Möglichkeiten, einem Freund oder**

Partner zu helfen	351
Die Depression erkennen.	351
Für Hilfe sorgen	352
Sie können zuhören, aber das Problem nicht lösen.	352
Achten Sie auch auf sich	353
Auf Kritik verzichten.	353
Die Depression entpersonalisieren.	353
Geduld aufbringen.	354
Sich kümmern.	354
Ermutigen und hoffen.	354
Zum Sport ermahnen	355

Anhang A

Noch mehr Informationen	357
Selbsthilfebücher.	357
Hilfe im Internet.	358

Stichwortverzeichnis	361
-----------------------------------	------------

