

Stichwortverzeichnis

A

Abhängigkeit 79
Fragebogen 80
Abwehrhaltung 261, 266
aufgeben 266
Achtsamkeit 163, 165, 172,
177, 344
Depression 163
im Alltag 164, 178
und Freude 179
Affektregulationsstörung
disruptive *siehe* DMDD
Akupunktur 299
Aktivität 199
positive 264
schöne 263
Aktivitätsprotokoll 199–200
Akzeptanz 164, 173
urteilsfreie 174
Akzeptanz- und-
Commitment-Therapie 101
Alkohol
und Medikamente 279
Alles-oder-nichts-Denken 158
Alter
und Depression 31
Analytische Therapie 101–102
Anerkennung 205, 262
Angst 117
arbeiten an 160
aufspüren 160
Gedankenleser 160
Therapie 277
vor Fehlern 84
vor Risiko 79
vor Unbeständigkeit 77
vor Veränderung 76, 91
vor Verlassenheit 161
vor Verlust 76
Anpassungsstörung 46, 55
Anspruchsdenken 132
Antidepressiva 282, 285
Entzug 280
Placebo-Effekt 58
Suizid 190

Antidepressivum 58, 75
Auswahl 281
in der Schwangerschaft 280
Langzeitfolgen 280
MAO-Hemmer 288
Nebenwirkungen
279–280
noradrenerges und spezi-
fisch serotonerges 287
Therapeut 110
Trizyklika 287
Antidepressivum versch-
reiben 110
Arbeitsgedächtnis 316, 318
Ärger 116
Arzneimittel
pflanzlich 292
Aufmerksamkeit
Partner 354
Auslöser
körperliche Faktoren 119
Krankheit 52
Medikament 52
Auswirkung 35

B

Balance
Leben-Arbeit 217
Behandlungsverlauf 93
Behandlung vermeiden
Gründe 76
Selbstbegrenzung 89
unwürdig sein 81
Verharmlosung 84
Belastungsstörung
posttraumatische 73–74
Beziehung
aufbauen 254
Kommunikation 269
Trennung 241
verbessern 263, 265
wunde Punkte 268
zwischenmenschliche 43
Bipolare Störung 59
Medikamente 289

Serotonin-Wiederaufnah-
mehemmer 285
Symptome 59
Therapie 59, 277
Blockierende Gedanken 78
Fragebogen 85
Blutzucker 295
Body-Mass-Index 31
Brainstorming 231
Loslassen 232
Verspieltheit zulassen
231
visuelles Denken 231
Buch
Selbsthilfe 112
Überblick 357
Bupropion 287

C

Corticosteroidspiegel 320
Covid-19 54, 58, 104

D

Dankbarkeit 262
empfinden 329
und Nächstenliebe 332
Wirkung 329
Demenz 35
Denken
negatives 163
positives 107
Realität 124
verzerrtes 124
visuelles 233
Depression
bei Kindern 345
Folgen 259
hormonabhängige 50
Kategorien 56
Partner 351
Perfektionismus 84
Telefonseelsorge 197
Ursache 283
Verharmlosung 108
Verzerrungen 124

Depressionsart 45
 Depressionsprüfung 308
 Diagnose 46
 Diskriminierung
 Anhäufung 72
 Auswirkungen 71
 Depression 72
 Erscheinungsformen 70
 Gegenmittel 72
 Gegenwehr 71
 Kontrollverlust 72
 DMMD 55
 Dopamin 283
 DSM-IV 46
 Duschen 343
 Dysthymie 48
 Symptome 48
E
 Einsamkeit 161
 Senioren 251
 Elektrokonvulsive Therapie
 (EKT) 297
 Endorphine 208
 Ernährung 208
 Gewürze 220
 Sport 208
 Entpersonalisieren 268
 Depression bei Partner
 353
 Entspannung 232
 Entspannungstechnik
 232, 299
 visuelles Denken 233
 Ereignis
 Interpretation 142
 Erinnerung
 abrufen 317, 319
 Kindheit 316
 verbessern 324
 Wahrnehmung 316
 Ernährung 295
 Endorphine 208
 gesunde 67
 Kohlenhydrate 295
 Ersatzgedanke 153, 155
 bewerten 151
 ungeeigneter 152
 Erziehung 346
 Etikettierung 132
 beleidigende 136

F
 Faulheit 199
 Feedback
 negatives 261
 Feueralarmprobe 308
 Fibromyalgie 54
 Finanzplan
 monatlicher 69
 Flow 332
 Flussdiagramm 233
 Folge 34
 körperliche 34
 Fragebogen
 Abhängigkeit 81
 blockierende Gedanken 85
 Kindheit 81
 Opferrolle 83
 Selbstbegrenzung 89
 Symptome 40, 43–45
 Therapeutenauswahl 104
 Trauer erforschen 254
 Unzulänglichkeit 80
 Veränderung der Rolle 257
 Frau
 und Depression 33
 Freude 217
 Aktivitäten 218, 220
 Effekt 217
 lang anhaltende 332
 Psyche 217
 Rangliste 219
 Schuldgefühl 221
 und Achtsamkeit 179
 Furcht 116

G
 Gamma-Aminobuttersäure
 (GABA) 289
 Gedächtnis 316
 Alterungsprozess 319
 Arbeitsgedächtnis 316–318
 Arten 315
 Kurzzeitgedächtnis 316, 318
 Langzeitgedächtnis 317
 Listen 321
 Namen 322
 trainieren 319, 322
 verbessern 322, 324
 Verbesserung 320
 Gedächtnisproblem 32

Gedächtnisstörung
 Depression 319
 durch Depression 318
 Symptome 319
 Ursachen 320
 Gedächtnisstütze 321
 Gedanke 114
 arbeiten an 160
 aufspüren 146
 beobachten 169
 blockierender 40
 davon freimachen 175
 erproben 156, 158
 ersetzen 151
 Fakten 166
 ich kann nicht 201
 mit ihnen spielen 168
 negativer 40
 realistischer 144
 reflektieren 155
 selbst einschätzender 166
 selbstzerstörerischer 165
 singen 342
 überprüfen 202
 und Gefühl 113
 und Gefühle 118–119, 124
 verändern 154–155
 verzerrter 167
 vor Gericht 144, 147
 widerlegen 150
 Gedankengericht 144, 150
 Gedankengeschwätz
 165–166, 168
 darauf reagieren 167
 Gedankenleser 142, 144, 146,
 153, 155
 Angst 160
 Ereignis 143
 Gefühl 142
 Gefühl 120, 142
 belastendes 113
 beschreiben 115
 bewusst machen 45
 handlungshemmendes 117
 Informationsgehalt 114
 kontrollieren 239
 körperlicher Ausdruck 114
 leugnen 164
 negatives 341
 Stellenwert berücksichtigen
 88

Therapie 88
 und Gedanken 113, 118–119
 und Verhalten 116
 unterdrücktes 122,
 169–170
 Ursprung 116
 Verleugnung 114
 Vermeidung 121
 verstehen 114

Gegenwart
 in Verbindung stehen 176
 leben in der 170, 175

Gehirn 35
 Depression 320
 Hippocampus 320

Gemütskrankung 30

Geschlechterverteilung 32

Gewalt
 häusliche 73
 Hilfetelphone 73

Glück
 das wahre 329
 erreichen 325–326, 329
 Nutzen 326
 suchen 327
 und Gesundheit 327

Glucose 295

Glutamat 289

Gürtelrose 54

H

Häufigkeit 21, 34
 Geschlechterverteilung 32

Hausarzt 110

Haustier 272, 343

Heilpraktiker 103

Heilungshindernis 76, 152

Heirat 249

Herzinfarkt
 Depression 141

Herz-Kreislauf-System 35

Hilfe
 Schwäche 109

Hoffnungslosigkeit 30, 49, 63,
 68, 121, 153, 197

Homöostase 78

Hormon
 Gedächtnisstörungen 320

Hormonabhängige
 Depression 50
 Symptome 50

I

ICD-10 46

Ich 163, 165
 und Verstand 166

Ich-Botschaften 269

Immunsystem 35

Information
 Internet 352

Insulin 295

Internet
 Informationen 352
 Selbsthilfe 112
 Überblick 358

Interpersonelle Therapie 102

Interpretation 144
 reflexive 151

Isolation 251, 305
 Suizidgefahr 186

K

Ketamin 290

Ketamin-Klinik 290

Kind
 Depression 31, 345
 Depression erkennen 347
 Kommunikation 347
 kritisieren 346
 Liebe 349
 Selbstkontrolle 336
 Selbstmord 348
 Selbstvertrauen 346
 Symptom 30
 Therapie 348
 Verantwortung übertragen
 346
 Verhalten 346
 Warnzeichen einer Depres-
 sion 347

Kindheit
 Erinnerung 316
 Fragebogen 81

Klimawandel 73–74

Kognitive Therapie 37, 101,
 144

Kohlenhydrate 295
 einfache 295
 komplexe 295

Kommunikation
 Abpuffern 269
 Beziehung 269

Entschärfen 270

Ich-Botschaft 269

Kinder 347
 verbessern 269

Kompliment 262

Kontakt
 zwischenmenschlicher 64

Kontakte
 soziale 343

Konzentration 119

Konzentrationsfähigkeit
 Depression 323

Konzentrationschwäche 40

Konzentrationsstörung 50

Kosten 34–35
 Therapie 104

Krankheit
 Auslöser für Depression 53

Kräuterpräparat 293

Krisenmanagement 68

Kritik
 entschärfen 270

Kummer 245
 Schuldgefühl 253
 verarbeiten 255

Kunsttherapie 299

Kurzzeitgedächtnis 318

L

Langzeitgedächtnis 317–318

Leben
 einfaches 218
 glückliches 328

Lebenssinn 338

Lebenswandel
 verändern 313

Lichttherapie 296, 344
 Nebenwirkungen 296
 Vorteile 296

Liebe
 Bedingungen 85

Lockdown 33

Lösung
 schnelle 335

Luftionisation 299

M

Major Depression 46
 Symptome 46
 Therapiedauer 87

Manie 59

- Mann
 Selbstmordrisiko 32
 und Depression 32
- MAO-Hemmer 286, 288
 Nebenwirkungen 288
 Tyramin 289
- Massage 299
- Medienkonsum
 gesunder 67
- Medikament
 Auslöser für Depression 52
 Einnahme 279
 Kombination 276
 Kontraindikation 279
 Nebenwirkungen 278–279
 pflanzliches 279
 und Alkohol 279
 Wechselwirkungen 279,
 294
- Medikamentenmissbrauch 53
- Methode
 achtsames Essen 180
 Aktivitätsprotokoll 199
 Dankbarkeit aufspüren 330
 Den gestörten Prognostiker
 feuern 225
 Den inneren Freund zurate
 ziehen 236
 Depersonalisieren 268–269
 Die Seiten wechseln 237
 Entpersonalisieren 266
 Gedankengericht 144,
 147–148
 Hinterfragen 266–267
 In den Tresor legen 84
 Kostümprobe 239
 Lebenssinn 338
 Mit der Gegenwart in
 Verbindung stehen 176
 mit Gedanken spielen 168
 negative Vorhersagen
 verneinen 203
 Neuigkeiten des Tages
 264–265
 Selbstgespräche 239
 Sich auf die Gegenwart
 konzentrieren 344
 Stärken wahrnehmen 334
 Tatsache akzeptieren 178
 Trauer erforschen 254
 Verzeihen 337
- Zufriedenheit finden 311
 Zufriedenheitsstörer 312
- Mirtazapin 287
- Missbrauch 33
- Motivation 198
 erhöhen 200
- Motivationsblockade 198
- Mythos
 Selbsthilfe 88
 Therapie 87
- N**
- Nächstenliebe 332
- Nahrungsergänzungsmittel
 279, 293–294
- Narzisst 81
- Naturkatastrophe
 psychische Probleme
 74
- Nebenwirkung
 Antidepressiva 280
 Medikamente 278–279
- Negative Gedanken 40
 aufspüren 78
 unterdrücken 122
- Negatives
 aufbauschen 260
- Neurotransmitter 283
 Dopamin 283
 Noradrenalin 283
 Serotonin 282, 320
- Nocebo-Effekt 284
- Noradrenalin 283
- Noradrenalin-Dopamin-
 Wiederaufnahmehemmer
 287
- Notlage
 finanzielle 68–69
- O**
- Opferrolle 82, 172
 Fragebogen 83
- Osteoporose 35
- P**
- Pandemie 33, 54
 Altenpflege 64
 Depression 64, 305
 Depressionsrate 68
 Finanznot 68
 Flexibilität 69
- Freiheitsverlust 65
 Gefühl der Sicherheit 250
 Hoffnungslosigkeit 66
 Isolation 64, 251
 Kinder 348
 Kontakt halten 67
 Medienkonsum 67
 Sport 67, 214
 Stress 251
 Telemedizin 67
 Überlebensstrategien 66
 Unsicherheit 66
 zu Hause arbeiten 70
- Partner
 Aufmerksamkeit 354
 Depression erkennen 351
 ermutigen 354
 helfen 352
 Sport 355
- PDS 50
- Perfektionismus 84, 143
 Ursprung 85
- Persistierende Depressive
 Störung 45
- Personalisieren 267
- Pessimismus 165
- Placebo-Effekt 284
- PMS 50
- Prämenstruelle dysphorische
 Störung 50
- Problem
 beschreiben 229
 Eheprobleme 241
 Informationen sammeln
 230
 lösen 227
 Lösungshemmnisse 230
 Ursache suchen 229
 Wichtigkeit 230
- Problemlösungskonzept 228
- Problemlösungsstrategie
 227–228, 233
 auswählen 234
 bewerten 240
 Gefühle kontrollieren 239
 Konsequenzen abwägen
 234
- Prognose
 testen 156
- Psilocybin 294
- Psychiater 110

- Psychologe 103
 Psychose 52
 postnatale 56
 Therapie 276
 Wochenbettdepression 56
 Psychotherapeutengesetz 103
 Psychotherapie 36, 100, 102
 Deutschland 103
 Methoden 102
 Wirksamkeit 89
 Zeitdauer 354
- Q**
- Quiz
 Rückfallrisiko 305
- R**
- Realitätsverdreher 125
 Anspruchsdenken 132
 betrachten 128
 Beweise verdrehen 127
 erkennen 130
 Fehlurteile 132
 Gedankenlesen 128
 Katastrophisieren 125
 Schwarz-Weiß-Sehen 126
 Übergeneralisierung 127
 WahrnehmungsfILTER 126
 Reboxetin 287
 Reizbarkeit 119
 Repetitive transkranielle
 Magnetstimulation 298
 Risikofaktor 33
 rTMS 298
 Rückfall 163, 303
 bewältigen 312
 erkennen 304
 Quote 304
 Risiko 280, 303, 305
 vorbeugen 304, 307
 Warnzeichen 308
 Rückfallrisiko
 Quiz 305
 Rückmeldung
 negative 261
 Rumination 163
- S**
- Saisonale affektive Störung
 Therapie 296
 Saisonale affektive Störung
 (SAS) 48
 Schamgefühl 147
 Faulheit 199
 Scheidung 251
 Schilddrüsenstörung 54
 Schlaflosigkeit 119
 Schlafmangel 51
 Schlafstörung 42
 Schlaganfall
 Depression 141
 Schmerz 35
 Schocktherapie 297
 Schokolade 341
 Schuldgefühl 57, 147, 221
 aufspüren 172
 bekämpfen 222
 Faulheit 199
 Freude 221
 Trauer 254
 Schuldzuweisung
 falsche 137
 Schwangerschaft
 Antidepressiva 280
 Selbstbegrenzung
 89, 92
 Fragebogen 89
 Selbstbegrenzungsstrategie
 91
 Selbstbegrenzungstagebuch
 91
 Selbstbestätigung 261
 Selbstbeurteilung 84
 Selbstbild 248
 Selbstgespräch 239
 Selbsthilfe 36, 46, 111
 Buch 112
 Internet 112
 Mythos 88
 online 112
 suchen 112
 Trauer 253
 Überblick 357
 Video 112
 Selbsthilfebuch 87
 Selbsthilfegruppe 112
 Trauer 256
 Selbstkontrolle 335–336
 Kinder 336
 Selbstmord
 Gefühle 248
 Selbstmord
 Kinder 348
 Selbstmordgedanken 41
 Selbstmordrisiko
 ältere Männer 32
 Männer 33
 Selbstversunkenheit 175
 Selbstwertgefühl 134
 Stimmungstief 95
 Senior
 und Depression 31
 Senioren
 Einsamkeit 251
 Serotonin 282–283, 285, 320
 Serotonin2-Antagonisten/
 Serotonin-
 Wiederaufnahmehemmer
 287
 Serotonin-Noradrenalin-
 Wiederaufnahmehemmer
 287
 Serotoninspiegel 320
 Serotonin-Wiederaufnah-
 mehemmer 286
 bipolare Störung 285
 Nebenwirkungen 286
 Wechselwirkung 286
 Seroxat (Paroxetin) 286
 Sexuelle Dysfunktion 280, 287
 Sexueller Missbrauch 33
 Singen 342
 Soziale Kontakte 343
 Sozialpädagoge 103
 Sport 342
 Dauer 212
 Endorphine 208
 gesundes Leben 208
 Häufigkeit 212
 Hausarbeit 213
 Herzfrequenz 215
 im Alltag 213
 Intensität 213
 kardiovaskuläres Training
 214
 Krafttraining 214
 Nutzen 215
 Pandemie 214
 Partner 355
 Sportart 213
 Sportprogramm 212
 treiben 207
 Vorteile 209
 Walking 215
 Yoga 215
 SSRI-Präparate 285

- Stärke**
 Charakter 334
 Definition 333
 eigene 333
 einsetzen 335
 fördern 334
Stigmatisierung
 Suizidgefahr 187
Stimmung
 baden 343
 beobachten 60
 Bewegung 343
 Blutzuckerabfall 295
 tanzen 343
Stimmungsstabilisierer
 289
 bipolare Störung 289
 Nebenwirkungen 289
Stimmungstagebuch 60
Stimmungstief
 herauskommen 95
 Unterschied zu Depression
 341
Störfaktor
 ausschalten 312
Störung
 bipolare 59
 prämenstruelle dyspho-
 rische 50–51
Stress
 chronischer 63
 Diskriminierung 71
Substanzmissbrauch 53
Suizid
 Hinterbliebene 193
 Kinder 189
 Notaufnahmen 193
 Notrufnummern 192
 Risikofaktoren 185, 190
 Scham 181
 Symptome 182, 189
 Warnzeichen 182, 189
Suizidgedanke 73, 187
Suizidgedanken
 Ketamin 290
 soziale Probleme 185
Suizidgedanken
 Gesundheitsprobleme 185
Suizidgefahr
 Hilfe 191
Suizidrisiko
 Vorgeschichte 187
- Symbol**
 im Buch 26
Symptom
 bei Kindern 30
 bipolare Störung 59
 Depression bei Partner 351
 depressionsähnliches 46
 Dysthymie 48
 erkennen 351
 Fragebogen 40, 44–45
 Gedächtnisstörung 319
 Hoffnungslosigkeit 30
 hormonabhängige Depres-
 sion 50
 körperlich 43
 Major Depression 46
 negative Gedanken 40
 psychotisches 51
 Schuldgefühle 30, 222
 Verhalten 42
- T**
Tagesplan 321
Tanzen 343
Tatsache
 akzeptieren 178
Telemedizin 67, 104
Therapeut 102, 105
 Antidepressiva 110
 Arzt 103
 Auswahl 103–104
 Heilpraktiker 103
 Psychologe 102
 Qualifikation 104
 Sozialpädagoge 103
Therapeutenauswahl
 Fragebogen 104
Therapie 100, 130
 Ablauf 87
 Akzeptanz und Commit-
 ment 101
 alternative 292
 analytische 101–102
 Angst 277
 bipolare Störung 59, 277
 Dauer 107
 Elektrokonvulsive Therapie
 297
 empirisch gesicherte 101
 Entspannungstechnik 299
 Geduld 354
 Gefühle 108
- Hilfsangebote** 36
 interpersonelle 102
 Kinder 348
 kognitive 37, 101, 124,
 144–146, 162
 kognitive Verhaltensthera-
 pie 101
 Kosten 104
 Lichttherapie 296
 Medikamente 277, 282
 medikamentöse 101, 110
 Mythos 87
 Psychose 276
 saisonale affective Störung
 296
 Schocktherapie 297
 Schwäche 109
 tiefenpsychologisch fundi-
 erte Therapie 101–102
 Vagusstimulation 297
 Verhaltenstherapie 37, 101
 wa¨hlen 276
Tiefenpsychologisch fundierte
Therapie 101–102
Tod
 eines nahestehenden Men-
 schen 247
 Kind 57
 Trauer 57
 Zeuge eines Todesfalls 247
Trägheit
 besiegen 210
Trauer 57, 164, 245
 erforschen 254
 Hilfe 253
 Hunde 248
 Stadien 246
 Todesfall 57
 überwinden 252
 vorwegnehmende 251
Trauergruppe 256
Trauma 84, 245
 Methode 84
Traurigkeit 38, 145
Trazodon 287
Trennung 251
Trizyklikum 287
 Nebenwirkungen 287
- U**
Übergewicht und Depression 31
Überwältigtsein 50

Unbekümmertheit 165
 Ungerechtigkeit 82–83
 Ungleichgewicht
 chemisches 282–283
 Untätigkeit 120
 Unterstellung 266
 Unwürdig sein 81
 Unzulänglichkeit 79
 Fragebogen 80
 Ursache
 Depression bei Kindern
 348
 Krankheit 52
 Medikament 52
 Theorien 57

V

Vagusnervstimulation 298
 Vagusstimulation 297
 Nebenwirkungen 297
 Venlafaxin 287
 Veränderung
 im Leben 248
 in der Gesellschaft 249
 Verantwortlichkeit
 verteilen 138
 Vergangenheit 170
 Vergleich
 unfairer 132, 134
 Verhalten 42
 gefühlbestimmtes 120
 negative Rückmeldung 260

Negatives aufbauen
 260
 positives 261
 Verhaltenstherapie 37, 101
 kognitive 101
 Verlassenheit 161
 Verlust 245
 Angst 76
 Arten 246
 Beziehung 246, 252
 Elternteil 247
 Freund 248
 Haustier 248
 Hoffnungslosigkeit 66
 Kind 57, 247
 Lebenspartner 247
 Tod 246, 248
 Veränderung 248
 verkräften 254
 Verwandte 248
 Zukunftspläne 252
 Vermeidung 164
 chronische 164
 gefühlbedingte 121
 kurzfristige 163
 Verstand 164
 und Ich 165
 Verzeihen 337
 Verzweiflung 147
 Visuelles Denken 233
 Vitamine 293
 Vorbeugung 353

Vorhersage
 negative unschädlich ma-
 chen 203

W

Wahnvorstellung 51–52
 Wochenbettdepression
 56
 Wahrnehmung 117
 Erinnerung 317
 Opferrolle 82
 Wandern 344
 Warnzeichen 304
 bei Kindern 347
 Webseiten
 Überblick 358
 Weltgesundheitsorganisation
 (WHO) 34
 Winterdepression 48
 Wochenbettdepression 51,
 56, 249, 280
 Psychose 56
 Wahnvorstellung 56
 Wohlbefinden
 Maßstäbe 329
 steigern 313
 stören 312

Z

Zufriedenheitsstörer 312
 Zu Hause ausziehen 249
 Zurückweisung 260–261

