

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

10 Auf einen Blick

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 Realitätsverdrehen	125
Realitätsverdrehen 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

16 Inhaltsverzeichnis

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 Feuertalarm 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

