

Inhaltsverzeichnis

Cover

Titelblatt

Impressum

Über die Autoren

Einführung

Ein Hinweis an unsere
Leserinnen und Leser, die an
einer Depression leiden

Konventionen in diesem Buch

Über dieses Buch

Törichte Annahmen über den
Leser

Wie dieses Buch aufgebaut ist

Symbole, die in diesem Buch verwendet werden

Wie es weitergeht

Teil I: Die Depression erkennen und einen Behandlungsplan erstellen

Kapitel 1: Die Depression besiegen

Trübsal blasen oder Depression?

Die unterschiedlichen Gesichter der Depression

Depressionen haben ihren Preis

Sich wieder gut fühlen

Sich wieder besser als gut fühlen

Traurigkeit gehört zum Leben

Kapitel 2: Die Depression erkennen

Die Auswirkungen der Depression erkennen

Die sieben Gesichter der Depression

Major Depression nach großer Freude

Kann eine Depression überhaupt normal sein?

Die Ursachen der Depression

Bipolare Störung: Ein Auf und Ab

Auf die Stimmung achten

Kapitel 3: Wenn schlimme Dinge geschehen

Verlust und Depression während einer

Pandemie

Finanzielle
Stressfaktoren

Diskriminierung und
Depression

Häusliche Gewalt und
Depression

Katastrophen und
Depression

Kapitel 4: Hürden überwinden

Die Angst vor
Veränderung
überwinden

Nicht sich selbst im
Weg stehen

Teil II: Das Denken umkrempeln: Die kognitive Therapie

Kapitel 5: Hilfe finden

Über die Lösung
stolpern

Die Psychotherapie

Fachleute, mit denen
man über eine
medikamentöse
Behandlung sprechen
kann

Hilfe zur Selbsthilfe

Kapitel 6: Die Wechselwirkung zwischen Gedanken und Gefühlen verstehen

Gefühle verstehen

Gedanken interpretieren

Gefühlsbestimmtes
Verhalten aufspüren

Kapitel 7: Verzerrtes Denken bekämpfen

Verzerrtes Denken