

Anselm Grün



© 2008 AGI-Information Management Consultants  
May be used for personal purposes only or by  
libraries associated to [dandelion.com](http://dandelion.com) network.

# Wege durch die Depression

Spirituelle Impulse

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

# Inhalt

Einleitung . . . . .	7
1. Sich selbst nicht ausstehen können . . . . .	19
2. Seelisch und körperlich blockiert sein . . . . .	31
3. Kein Auge mehr haben für die umgebende Welt . . . . .	41
4. Vor der Trauer davonlaufen. . . . .	51
5. Sich selbst nicht genügen . . . . .	63
6. Vor Kummer erschöpft sein . . . . .	71
7. Depressiv sein angesichts von Bedrängnis . . . . .	79
8. Zu sensibel für diese Welt sein . . . . .	85
9. Sich ekeln vor dem Leben . . . . .	91
10. Erfolgreich und dennoch depressiv sein . . . . .	99
11. Im negativen inneren Zwiegespräch stecken bleiben . . . . .	105
12. Aus alten Mustern nicht herausfinden . . . . .	111
13. Die Schuld für alles bei sich selbst suchen . . . . .	117
14. Im Leben nicht heimisch werden können . . . . .	123
15. Unerfüllten Wünschen nachhängen . . . . .	129
16. Vom erlittenen Verlust innerlich gelähmt sein . . . . .	137
17. Keine Ruhe finden . . . . .	143
18. Enttäuscht sein, weil die Depression wiederkommt . . . . .	151

19. Sehnsucht haben nach Innerlichkeit und Tiefe . . . .161  
20. Unterwegs durch die „dunkle Nacht“ der Seele . . . .167

Schluss . . . . .181  
Literatur . . . . .185