

Christian Firus

Wieder Land sehen

Selbsthilfe bei Depressionen

Patmos Verlag

Inhalt

Vorwort 9

1. Woran Sie erkennen, dass Sie an einer Depression leiden 11
2. Unterschiedliche Verlaufsformen der Depressionen 18
3. Warum Depressionen oft übersehen werden und wie Sie sie leichter erkennen können 25
4. Ist die Depression eine Krankheit der Moderne? 34
5. Erklärungen für das Entstehen einer Depression – das Vulnerabilitäts-Stress-Modell 39
6. Das Gute am Schlechten – gibt es gute Gründe für eine Depression? 46
7. Achtung Lebensgefahr! – Warum Depressionen tödlich sein können 53
8. Was Sie tun können – Selbstfürsorge und Selbstwirksamkeit 58
 - 8.1 Essen, Trinken, Schlaf und Schlafhygiene 64
 - 8.2 Dankbarkeit und Gelingen – mit beiden Augen sehen lernen 69
 - 8.3 Zu eigenen Werten und persönlichen Aufgaben finden 74
 - 8.4 Das Scheinriesenproblem oder: Wie Sie Gefühle beeinflussen können 80
 - 8.5 Von der Selbstabwertung zum Selbstmitgefühl 87
 - 8.6 Das 80-Prozent-Prinzip 94
 - 8.7 Bewegung entdecken 98
 - 8.8 Gemeinsam ist man weniger allein – Beziehungen pflegen 105

- 8.9 Abschalten lernen 109
- 8.10 Verzicht im Überfluss – warum weniger
manchmal zufriedener macht 113
- 8.11 Vom »Ja, aber« zum »Ja und« 116
- 8.12 Was Ihre Stimmung hebt 120
- 9. Wann sind Medikamente oder eine Lichttherapie
hilfreich? 128
- 10. Wie Sie rechtzeitig einen Rückfall erkennen 135
- 11. Wann Sie eine Psychotherapie brauchen und wie Sie
den Weg dorthin finden 139
- 12. Anregungen für Partner und Freunde 147
- 13. Zusammenfassung und Ausblick 152
- 14. Dank und Anmerkungen 157