

Dr. Sabine Gapp-Bauß

Depression und Burn-out überwinden

Ihr roter Faden aus der Krise:
Die wirksamsten Selbsthilfestrategien



VAK Verlags GmbH
Kirchzarten bei Freiburg

Inhalt

Vorwort	9
Worum es geht	11
Eine Navigationshilfe für dieses Buch	11
Diagnosen und was sie bedeuten	15
Was geschieht im Gehirn?	19
Warum gerade jetzt? Krankheit als Heilungsversuch	24
Worauf es bei der Heilung ankommt	28
Themenkreis 1: Die Krise ist da	33
Der erste Schritt	33
Für existenzielle Sicherheit und Stabilität sorgen	38
Schnelle Entlastung – das Prinzip Hoffnung	42
Trost und Halt auf dem Weg aus der inneren Einsamkeit	48
Sie müssen jetzt nichts können!	52
Schlafprobleme „in den Griff“ bekommen	56
Der Notfallkoffer	62
Themenkreis 2: Gute Rahmenbedingungen schaffen	67
Was ist richtig, was ist falsch? –	
Stimmige Entscheidungen treffen	67
Die Gratwanderung zwischen zu viel und zu wenig	71
Raus aus dem Morgentief!	76
Themenkreis 3: Unterstützendes für Körper und Seele	81
Sich selbst gut spüren – Wohltuendes für den Körper ...	81
Bewegung hilft – aber wie?	88
Achtung, Alkohol & Co.!	94
Beruhigung für Körper, Geist und Seele	98
Erschöpfung, Schmerzen und Beschwerden –	
Umgang mit Körpersymptomen	106
Nervennahrung und Stärkungsmittel für die Seele	119

Themenkreis 4: Umgang mit typischen Problemen und Nöten	129
Wenn die Stimmung abrutscht	129
Du schaffst es nie! – Umgang mit negativen inneren Stimmen	133
Angst und Panik: So kommen Sie raus!	139
Das Gefühl der Gefühllosigkeit – und was dahintersteckt	146
Umgang mit Zwangsgedanken	150
Sorgen und Schuldgefühle? – Gedankenstopp!	155
Trägheit und Lethargie: So finden Sie raus!	159
Umgang mit der Grenzerfahrung „Ich will nicht mehr“	164
Perfektionismus und Selbstabwertung verstehen und loslassen	172
Traumabedingte Gefühle und Spaltungen auflösen	176
Schutzräume und ein inneres „Wir-Gefühl“ entwickeln	183
Leib-Seele-Kontakt durch heilsames Klopfen und Berühren	189
Inventur der äußeren und inneren Stressfaktoren	194
Probleme kompostieren, transformieren, eliminieren	201
Selbsthilfe mit kreativem Schreiben	208
 Themenkreis 5: Sinnfragen und heilsame Einstellungen	 215
Auf etwas Tragendes bauen	215
In Frieden kommen statt Emotionen schüren	221
Demut und Dankbarkeit wiederentdecken	226
Ein Selbstgefühl entwickeln	231
Selbstfürsorge statt Opferhaltung	236
„Tankstellen“ für die Seele – Quellen der Freude	242
Sich selbst lieben lernen	248
 Themenkreis 6: Ich und die anderen	 253
Ein Wort an Angehörige und Freunde oder: So gelingt Beziehung	253
Was denken „die Leute“? – Der Spagat zwischen Selbstschutz und Offenheit	259

Selbstbestimmt statt abhängig	263
Der eigenen Wahrnehmung trauen	269
Selbsthilfe in Gruppen	274
Themenkreis 7: Es geht aufwärts – Die letzte Phase	
der Genesung	279
Rückfall?	279
Kampf mit dem Drachen statt depressivem Sog	285
Angst vor dem Gesundwerden?	288
Trauern über Enttäuschungen und nicht Gelungenes ...	292
Wiedereinstieg ins Arbeitsleben oder neue Wege?	296
Das Stress-Notprogramm für alle Fälle	302
Leben im Hier und Jetzt – so bleiben Sie in der Balance .	309
Mit den eigenen Schwächen in Frieden leben	313
Ausblick: Depression als Ressource und eine von vielen	
Antworten auf das Leben	319
Anhang	325
Verzeichnis der Selbsthilfemaßnahmen	325
Literaturverzeichnis	329
Über die Autorin	331