

Martin Duda

# Licht in der Nacht der Seele

Wie Lesen bei Depressionen hilft

# Inhalt

Vorwort der Hoffnung .....	9
Einleitung .....	11
Die Heilkraft des Lesens bei der Depression .....	17
Abstand gewinnen .....	25
Sich selbst wiederfinden .....	33
Am Leben wieder anknüpfen .....	39
Was macht das Leben wirklich lebenswert? .....	45
Der Wert der Muße .....	53
Leben heißt auch schwach sein dürfen .....	63
Spüren, dass ich wertvoll bin .....	69
Authentisch sein oder: So sein dürfen, wie ich bin .....	77
Einsamkeit überwinden .....	85
Lebensmotivation in und trotz der Depression .....	99
Die heilsame Kraft der Liebe .....	117
Von der Sinnleere zum Sinnerleben .....	129

Licht in der Nacht der Seele .....	147
Danksagung .....	151
Zitatnachweise .....	153
Anmerkungen .....	155
Literatur .....	157