

Inhalt

| | |
|---|-----------|
| Danksagung..... | 11 |
| Einleitung | 12 |
| 1. Wie das Gehirn depressiv macht..... | 19 |
| 1.1 Depression aus neurobiologischer Sicht..... | 20 |
| 1.2 Neuronen, Neurotransmitter und die Kommunikation im Gehirn..... | 21 |
| 1.3 Depression und die Strukturen des Gehirns..... | 28 |
| 1.4 Wie die Zusammenarbeit der Hirnregionen zu Depression führt | 38 |
| 2. Die medikamentöse Behandlung des depressiven Gehirns | 43 |
| 2.1 Woher man weiß, ob man Medikamente braucht..... | 43 |
| 2.2 Die Wirkung von Psychopharmaka im Gehirn..... | 45 |
| 2.3 Kräuterheilmittel und andere Alternativen..... | 52 |
| 3. Technik Nr. 1: Auslöser erkennen und anders auf sie reagieren | 53 |
| 3.1 Verschiedene Arten der Depression | 53 |
| 3.2 Netzwerkende Nerven | 55 |
| 3.3 Endogene Depression..... | 56 |
| 3.4 Depression als Folge von Bindungsproblemen oder Missbrauch..... | 63 |
| 3.5 Situationsbedingte bzw. reaktive Belastungsdepression | 68 |
| 3.6 Posttraumatische Belastungsdepression | 72 |
| 4. Technik Nr. 2: Dort ansetzen, wo man schon ist..... | 77 |
| 4.1 Konzentrieren Sie sich auf das, was Sie an sich selbst schätzen | 78 |
| 4.2 Hören Sie auf, sich mit anderen zu vergleichen | 80 |
| 4.3 Gebrauchen Sie Ihre Stärken | 82 |
| 4.4 Achten Sie ganz bewusst darauf, was gut ist und was gut läuft..... | 85 |
| 4.5 Wenden Sie sich verstärkt positiven Erfahrungen zu | 86 |
| 5. Technik Nr. 3: Cool down Burnout..... | 90 |
| 5.1 Was ist Burnout?..... | 90 |
| 5.2 Wie sieht Burnout aus? | 91 |
| 5.3 Mehrnen sich bei Ihnen die Anzeichen für ein Burnout? | 93 |
| 5.4 Erkennen Sie die Ursachen Ihres Burnout..... | 94 |

| | | |
|-----------|--|------------|
| 5.5 | Wie stark ist Ihr Burnout?..... | 98 |
| 5.6 | Verhaltensmuster ändern | 100 |
| 5.7 | Machen Sie eine Selbstfürsorge-Checkliste und befolgen Sie sie | 102 |
| 5.8 | Finden Sie heraus, was Ihnen Energie gibt | 107 |
| 5.9 | Lernen, Grenzen zu setzen | 109 |
| 5.10 | Mehr Körperkontakt..... | 114 |
| 5.11 | Strategien zur Linderung von Burnout..... | 114 |
| 6. | Technik Nr. 4: In Schwung kommen | 117 |
| 6.1 | Ersetzen Sie „Ich kann nicht“ durch „Ich werde nicht“ | 118 |
| 6.2 | Nehmen Sie sich eine Auszeit von Ihrem Problem | 122 |
| 6.3 | Nutzen Sie Ihre zukünftige Energie: Fangen Sie klein an und konzentrieren Sie sich auf das Ziel..... | 123 |
| 6.4 | Bringen Sie den Zug ins Rollen: Belohnen Sie sich selbst..... | 125 |
| 6.5 | Pumpe anschmeißen, Batterie aufladen: Gebrauchen Sie Ihre Hände, messen Sie die Dauer von lästigen Aufgaben und legen Sie „Werbepausen“ ein..... | 127 |
| 6.6 | Körpertraining..... | 130 |
| 6.7 | Essen Sie etwas, ganz egal was. Essen Sie dann etwas Vernünftiges | 134 |
| 7. | Technik Nr. 5: Raus aus der Isolation | 137 |
| 7.1 | Ein Teufelskreis..... | 138 |
| 7.2 | Abhängigkeit, Depression und Isolation | 139 |
| 7.3 | Kontakt zu anderen aufnehmen: Fangen Sie klein an | 140 |
| 7.4 | Achten Sie besonders auf die <i>guten</i> Seiten anderer Menschen | 142 |
| 7.5 | Treten Sie einer Gruppe bei | 144 |
| 7.6 | Ein Kreis der Nähe | 145 |
| 7.7 | Planen Sie Verabredungen..... | 147 |
| 7.8 | Verbessern Sie Ihre soziale Kompetenz..... | 149 |
| 7.9 | Verantwortung übernehmen | 153 |
| 8. | Technik Nr. 6: Die richtige Balance finden | 155 |
| 8.1 | Gehen Sie raus!..... | 157 |
| 8.2 | Durchbrechen Sie Ihre Alltagsroutine | 157 |
| 8.3 | Machen Sie nicht den ganzen Tag dasselbe | 158 |
| 8.4 | Erinnern Sie sich an frühere Momente der Freude und wiederholen Sie sie | 159 |

| | | |
|------------|--|------------|
| 8.5 | Bestimmen Sie das Ende selbst..... | 161 |
| 8.6 | Spiritualität..... | 162 |
| 8.7 | Definieren Sie Ihre Werte..... | 167 |
| 8.8 | Tun Sie etwas, durch das Sie regenerieren | 172 |
| 9. | Technik Nr. 7: Destruktiven Verhaltensweisen vorbeugen | 174 |
| 9.1 | Übernehmen Sie die Gelassenheit einer anderen Person..... | 176 |
| 9.2 | Lernen Sie, ein Erlebnis als das zu sehen, was es ist, statt als das, woran es Sie erinnert..... | 179 |
| 9.3 | Regulieren Sie Ihre Reaktion bewusst..... | 180 |
| 9.4 | Ein Gefühl ist nur ein Gefühl..... | 182 |
| 9.5 | Tun Sie etwas anderes – sofort! | 186 |
| 9.6 | Werden Sie mitfühlender sich selbst und anderen gegenüber | 187 |
| 10. | Technik Nr. 8: Neue Perspektiven gewinnen | 192 |
| 10.1 | Lernen Sie zu beobachten, ohne zu urteilen..... | 193 |
| 10.2 | Urteilen Sie nicht vorschnell!..... | 199 |
| 10.3 | Erweitern Sie Ihr Erklärungsspektrum..... | 200 |
| 10.4 | Nicht alles hat mit Ihnen zu tun | 201 |
| 10.5 | Schluss mit Pessimismus: Leisten Sie negativen Überzeugungen und Erwartungen Widerrede | 202 |
| 10.6 | Versuchen Sie, die Wichtigkeit eines negativen Erlebnisses nicht zu überschätzen | 203 |
| 10.7 | Reden Sie im Geiste mehr mit sich selbst | 205 |
| 10.8 | Lernen Sie Optimismus..... | 208 |
| 11. | Technik Nr. 9: Flexibler werden | 212 |
| 11.1 | Reagieren Sie nicht länger auf Ihre eigene Laune | 212 |
| 11.2 | Erkennen Sie Ihren Erklärungsstil und ändern Sie ihn..... | 214 |
| 11.3 | Sagen Sie sich selbst: „Vielleicht war es bisher wirklich so, aber jetzt stimmt es nicht mehr.“ | 215 |
| 11.4 | Man kann sich umentscheiden..... | 215 |
| 11.5 | Nehmen Sie sich selbst nicht so wichtig..... | 217 |
| 11.6 | Sehen Sie der Enttäuschung ins Auge | 218 |
| 11.7 | Halten Sie Hoffnung und Enttäuschung im Gleichgewicht..... | 220 |
| 11.8 | Bilden Sie positive Gehirnschaltkreise..... | 226 |

| | |
|---|------------|
| 12. Technik Nr. 10: Lernen, aus dem Vollen zu leben | 232 |
| 12.1 Glauben Sie an den Vorteil des Positiven..... | 232 |
| 12.2 Atmen Sie das Jetzt ein | 234 |
| 12.3 Tun Sie etwas ganz aufmerksam | 236 |
| 12.4 Genießen Sie Ihr Leben | 237 |
| 12.5 Üben Sie Dankbarkeit..... | 240 |
| | |
| Anhang A: Arbeitsblätter und Informationen | 245 |
| Anhang B: Arbeitsblätter und Tabellen für Therapeuten und Therapeutinnen | 252 |
| | |
| Literaturempfehlungen..... | 261 |
| Anlaufstellen..... | 263 |
| Bibliografie | 265 |
| Index | 270 |