

Inhalt

Wie die Depression mich fand	9
Einige formale Gedanken zu diesem Buch	14
 TEIL I: DEPRESSION VERSTEHEN.....	15
Zu doof zum Leben?.....	17
Keine Scheu vorm Blick nach innen	17
Was stimmt nicht mit uns?.....	19
Es ist nicht deine Schuld	23
Das Mindset der Unglücklichen	26
 Heilung? Lieber nicht!.....	33
Das unbewusste Festhalten an der Depression	33
Der erste Schritt: Sich der Angst vor Veränderung stellen	35
Die Anhaftung an die Depression überwinden.....	41
 Plötzlich im Nebel	45
Bin ich depressiv?	45
Wie depressives Denken entsteht	49
Warum Grübeln überallhin führt – nur nicht zu einer Lösung.....	54
Denken im Autopilot-Modus	55
Im richtigen geistigen Modus unterwegs	58
 TEIL II: MIT ACHTSAMKEIT DURCH DIE DEPRESSION	61
Achtsamkeit ist anders, als du denkst.....	63
Ein Wort, drei Definitionen	64
Was Aufmerksamkeit zur Achtsamkeit macht.....	66
Schreiben als Achtsamkeitspraxis	74
 Deine Wahrnehmung bestimmt, wie dein Leben ist.....	81
Die wilde Affenhorde bändigen.....	85
Entspannung ist nicht das Ziel.....	86
Den Geist über den Atem zur Ruhe bringen	87
Geistige Ruhe und Kraft über den Körper vertiefen.....	90

Achtsamkeit in deinen Alltag bringen	95
Wie man einen Elefanten isst.....	97
Mit deinen Gedanken die Qualität deines Lebens steuern.....	99
Der Gefühlston einer Erfahrung als Zündfunke	99
Achtsam bei dir sein und bei dem, was <i>jetzt</i> ist	104
Achtsame Präsenz als innerer Beobachter	104
An die Orte gehen, die du fürchtest	106
Atemraum: Den Autopiloten unterbrechen.....	109
Belastende Gedanken und Gefühle meistern.....	113
Wie Abneigung Leid vergrößert	113
Nicht jeder Gedanke ist eine Tatsache	116
Abneigung im Körper erforschen.....	117
Meditieren mit körperlichem Unbehagen.....	119
Gehmeditation: Mit jedem Schritt bei dir ankommen	121
Akzeptanz: Momenten erlauben zu sein, wie sie sind	125
Die Kraft der Unterscheidung	126
Widerstand und seine Konsequenzen.....	127
Den Schmerz überwinden	128
Was Akzeptanz nicht ist	131
Was wir akzeptieren können.....	132
Akzeptanz durch Achtsamkeit	134
Mut, Entscheidung, Selbstverantwortung.....	135
Gedanken als Gedanken erkennen	139
Am Himmel und hinter dem Wasserfall.....	143
Dem Denken eine heilsame Ausrichtung geben	149
Die höchste Form von Intelligenz	150
Zum Sherlock Holmes deiner Gedanken werden	154
Den Raum des Denkens erweitern	157
Sherlocks W-Fragen.....	161
Vorbeugen ist besser	165
Den Abrutsch vermeiden.....	168

TEIL III: ACHTSAMES SELBSTMITGEFÜHL	171
Achtsamkeit und Selbstmitgefühl	173
Die wichtigste Beziehung der Welt.....	173
Selbstmitgefühl ist kein Selbstmitleid.....	175
Care statt Cure.....	177
Die beiden Flügel eines Vogels	178
Das Geschenk des Selbstmitgefühls.....	179
Warum wir uns mit Selbstmitgefühl so schwertun.....	185
Wie du dir selbst ein guter Freund wirst.....	187
Selbstmitgefühl als Alltagspraxis	188
Dein Herz retten	195
Echte Akzeptanz	196
Epilog	197
 TEIL IV: UNTERSTÜTZUNG	 199
Wie Angehörige bei Depressionen unterstützen können.....	201
Depression kann zur Zerreißprobe für Beziehungen werden.....	201
Angehörige mit Depression begleiten: Die besten fünf Tipps.....	202
Hilfe bei Depression und Suizidgedanken	205
Krisenhilfe im Notfall	205
Hilfreiche Ressourcen	205
 Anhang	 206
Verzeichnis der Übungen	206
Verzeichnis der Audio-Anleitungen	207
Lösung der Neun-Punkte-Aufgabe	207
Literatur.....	208