

Inhalt

Einleitung	7
Wo liegen meine Probleme?	8
Carmen kann nicht mehr	13
Bin ich etwa depressiv?	15
Welche Arten von Depressionen gibt es?	17
Der engel im Gehirn	25
Waffenbesitz erlaubt!	28
Antidepressive Medikamente	28
Weitere Medikamente	35
Alternativen zu Antidepressiva	38
Ich bin der Boss!	43
Ichbin der Boss in meinem Kopf!	4
Jemand lügt sie an!	45
Den Tag strukturieren!	46
Mach' was Gutes!	49
Die Tamagotchi-Theorie	51
Ich wäre so gerne ein Smartphone	52
Jammerlappen	54
Lebensläufe analysieren	56
Lebensskripte erkennen	68
Selbsterkenntnis	73
Keine Lust auf Frust!	74
Das hat doch alles keinen Sinn!	79
<i>Rien ne vas plus</i> : Nichts geht mehr	82
Tagebuch	86
Böse Erinnerungen verbrennen	88

Geniessen lernen	91
Partnerschaft	94
Reagibilität: Welcher Typ sind sie?	101
Die Weisheit des Körpers	105
Beten hilft doch!	107
Action!	108
Der Mensch ist ein Herdentier	109
Destruktive Gedanken	112
Tipps für Sport-Legastheniker	119
Schema zum Lösen eines Problems	121
Ab in die Kiste!	122
Burn-out oder Bore-out?	125
Dicke Jacke	133
Aggressionen nicht immer nur herunterschlucken	134
Lächeln sie mal!	138
Körperhaltung	139
Motivationskarten	140
Haustiere	150
Vorschläge für Hobbies	151
Körperliche Krankheiten, die Depressionen vortäuschen	154