

Inhalt

Einleitung	7
1. Sich selbst nicht ausstehen können	19
2. Seelisch und körperlich blockiert sein	31
3. Kein Auge mehr haben für die umgebende Welt	41
4. Vor der Trauer davonlaufen	51
5. Sich selbst nicht genügen	63
6. Vor Kummer erschöpft sein	71
7. Depressiv sein angesichts von Bedrängnis	79
8. Zu sensibel für diese Welt sein	85
9. Sich ekeln vor dem Leben	91
10. Erfolgreich und dennoch depressiv sein	99
11. Im negativen inneren Zwiegespräch stecken bleiben	105
12. Aus alten Mustern nicht herausfinden	111
13. Die Schuld für alles bei sich selbst suchen	117
14. Im Leben nicht heimisch werden können	123
15. Unerfüllten Wünschen nachhängen	129
16. Vom erlittenen Verlust innerlich gelähmt sein	137
17. Keine Ruhe finden	143
18. Enttäuscht sein, weil die Depression wiederkommt	151

19. Sehnsucht haben nach Innerlichkeit und Tiefe161
20. Unterwegs durch die „dunkle Nacht“ der Seele167
Schluss181
Literatur185