

Inhalt

Vorwort.....	3
1 Häufige Fragen zu Depressionen.....	7
2 Was es für Sie bedeutet, depressiv zu sein.....	27
3 Was Sie über Verhaltenstherapie bei Depressionen..... wissen sollten	39
4 Den Alltag besser bewältigen.....	49
5 Depressive Einstellungen: Beschreibung	
und Lösungsansätze.....	79
6 Wie denken Menschen, wenn sie eine	
Depression haben?.....	91
7 Umgang mit eigenen Gefühlen.....	101
8 Umgang mit der Vergangenheit und	
Bewältigung von Verlusten	121
9 Neues aufbauen.....	131
10 Mit Problemen und Schwierigkeiten umgehen.....	147
11 Neue Rechte im Umgang mit anderen Menschen.....	157
12 Einige grundsätzliche Bemerkungen darüber,	
wie Sie mit Ihrer Therapie umgehen sollen.....	167
13 Für die Partner von depressiven Menschen.....	173
14 Umgang mit Rückschlägen, Vorbeugung von Rückfällen ...	185
Weiterführende Literatur für PatientInnen:	192