

# INHALT

Einleitung

*Seite 11*

**Teil 1**

## **Annäherung an die Depression**

*Seite 19*

1. Kapitel

### **ÜBERFORDERUNG UND DEPRESSION – EINE UNHEILVOLLE ALLIANZ**

Erste Fragestellungen, erste Antworten

*Seite 21*

2. Kapitel

### **DIE DEPRESSION ALS RESULTAT EINER DEPRESSIVEN ÜBERFORDERUNGS- UND LEBENSSTRATEGIE**

*Seite 31*

3. Kapitel

### **FALLBEISPIELE**

*Seite 38*

4. Kapitel

### **DIE POPULÄRE BETRACHTUNGSWEISE DER DEPRESSION UND WARUM SIE FALSCH IST**

*Seite 43*

## Teil 2

# Krank machende Bedingungen in der Kindheit

Seite 53

### 5. Kapitel

## DIE DEPRESSION ENTSTEHT IN DER FAMILIE

Seite 55

### Familiäre Konstellationen

Seite 57

*Die »normale« Familie* Seite 58

*Mütter, die sich kümmern und  
»nur das Beste wollen«* Seite 61

*Väter mit hohen Erwartungen* Seite 63

*Autoritäre Väter* Seite 65

*Dienende, aufopfernde Mütter* Seite 67

*Starke, bestimmende Mütter* Seite 69

*Depressive Mütter, depressive Väter* Seite 71

Wie sich aus der Konstellation das  
»depressive Muster« ergibt

Seite 75

## Teil 3

# Die Grundlegung depressiven Verhaltens

Seite 83

6. Kapitel  
DIE REAKTIONEN DER KINDER ALS  
DEPRESSIONSBILDENDE FAKTOREN

*Seite 85*

Das Kind ist »da und doch nicht da«:  
Anpassung um jeden Preis

*Seite 87*

Der Rückzug

*Seite 101*

Konfliktvermeidung, Angst

*Seite 108*

Das »Helfersyndrom«

*Seite 110*

Überforderung

*Seite 113*

Trauer und Liebe

*Seite 115*

7. Kapitel  
SEIN ODER NICHTSEIN – KINDHEIT UND  
DEPRESSION

*Seite 121*

Teil 4  
Das erwachsene depressive Verhalten

*Seite 133*

## 8. Kapitel

DER WEG VON DER KINDLICHEN ZUR  
ERWACHSENEN DEPRESSION*Seite 135*

Das Verhalten depressiver Menschen

*Seite 141*

## 9. Kapitel

DEPRESSIVE PERSÖNLICHKEIT UND DEPRESSIVE  
LEBENSSTRATEGIE*Seite 152*

Müdigkeit und Leistung

*Seite 153*

## 10. Kapitel

## DIE LATENTE UND MANIFESTE DEPRESSION

*Seite 169*

Medikamente

*Seite 175*

Verlaufsformen

*Seite 178*

Beispiel einer Manifestdepression

*Seite 188*

## 11. Kapitel

EMOTIONALE UND KÖRPERLICHE SYMPTOME  
DER DEPRESSION*Seite 195*

12. Kapitel  
**DER ENZUSTAND DER DEPRESSION**  
*Seite 202*

Die Erschöpfung als Erlösung  
*Seite 202*

Die totale Verleugnung  
*Seite 205*

**Teil 5**  
**Erkennen und Verändern**  
*Seite 209*

13. Kapitel  
**DAS ERKENNEN (DIE DIAGNOSE) DER  
DEPRESSIVEN LEBENSSTRATEGIE UND  
PERSÖNLICHKEITSSTRUKTUR**  
*Seite 211*

14. Kapitel  
**WEGE AUS DER MANIFESTEN  
DEPRESSION**  
*Seite 220*

Das Ziel  
*Seite 234*

**LITERATUR**  
*Seite 242*