

Inhalt

Vorwort	11
Depression – eine Bestandsaufnahme	17
Ursachen von Depressionen	19
<i>Probleme in der Kindheit · Fallbeispiel Sebastian, 46 Jahre, IT-Spezialist · Häufige depressionsverursachende Schicksalsprobleme · Körperliche Ursachen · Depressionsauslösende Denkmuster aus der Familienhistorie · Fallbeispiel Sophia, 50 Jahre, Galeristin · Vorsicht: Psychogifte!</i>	
Diagnostik: Ist es Trauerphase, Selbstmitleid oder Depression?	40
Stoffwechsel und Botenstoffe bei Depressionen	45
<i>Die körpereigenen Glücksdrogen · Neurowissenschaftler erklären die Wirkung von Meditation · Suizidversuch überlebt – Fallbeispiel Roland, Geschichte einer Heilung · Fallbeispiel Alexandra, Depression durch Meditation überwunden</i>	

Die Meditationspraxis	77
Visuelle Meditationen zur Überwindung von Depressionen . . .	77
<i>Einstimmung auf die Meditation und Rückkehr ins Alltagsbewusstsein · Erste Meditation: Basismeditation zur Überwindung von Depressionen (auf CD) · Zweite Meditation: Psychoballast auflösen. Meditation »Am Fluss« (auf CD) · Dritte Übung: Atemaffirmationen · Vierte Meditation: »Inneres Lächeln« · Fünfte Meditation: »Selbstliebe und Selbstwertgefühl« (auf CD) · Sechste Meditation: Die machtvolle »Sonnenmeditation« (auf CD) · Siebte Meditation »Freundlichkeitsmeditation«, das »Gegengift« zur Depression (auf CD)</i>	
Achtsamkeit	120
<i>Achte Meditation: Achtsamkeitsmeditation</i>	
Zentrierung im Ich und im Selbst-Bewusst-Sein.	125
<i>Die Frage nach dem Ich · Neunte Meditation: »Jetzt-Moment« · Zehnte Meditation: »Ich und Selbst-Bewusst-Sein«</i>	
Selbsttherapie und natürliche Antidepressiva	131
Das Resonanzprinzip nutzen	131
Resilienz in sechs Schritten stärken.	140
Die Stabilisierung der Meditationstherapie.	142
<i>Gefühle – ohne Zuckerguss! · »Richtiges« Denken · Das Gedankentagebuch · Der Umgang mit dem Alleinsein</i>	
Selbstakzeptanz und eine neue Therapie namens »ACT«	154
Zwölf Impulse zur Verstärkung Ihrer Selbstliebe und Selbstwertschätzung	159

Selbstdefinition	161
Die Lebensfreude intensivieren.....	162
Sport als Antidepressivum	164
Tagebuch als Selbstcoaching.....	167
Denken erzeugt Botenstoffe – Botenstoffe erzeugen Gefühle	171
Ernährung: Kann man Glück essen?.....	175
<i>Essen für die gute Laune · Exkurs: Kann sich der Konsum von Tierprodukten auf die Stimmung auswirken? · Natürliche Lebens- und Heilmittel als Antidepressiva · Probiotika · Johanniskraut</i>	
Rückfallvorbeugung durch die »MBCT-Methode«.....	188
Anhang	193
Meditation – ein spannendes Thema der aktuellen Hirnforschung!.....	193
Literatur.....	203
Anmerkungen	205
Über die Autorin	207