

Inhalt

Vorwort 9

Seelisches Tief, Traurigkeit, Depression 11

Die Depression hat viele Gesichter 12

Was ist Depression? 21

Wie entsteht eine Depression? 23

Depression als Reaktion 24

Die normale Trauerarbeit 26

Die Trauer um einen Lebenden: die Scheidung 27

Was tun bei normaler Trauer? 29

Die abnorme Trauer 32

**Umwelt und Charakter als bestimmende Faktoren für
eine Depression 38**

Depression und soziale Umwelt 40

Der depressive Charakter 42

Der Verlauf einer Erschöpfungsdepression 47

Stadium eins: So fängt es an	48
Stadium zwei: Hilft Kranksein?	49
Die körperlichen Symptome bei Erschöpfungsdepression	51
Alkohol	54
Psychopharmaka	56
Schlafmittel	61
Schmerzmittel	62
Stadium drei: die volle Erschöpfungsdepression	65
Was ist zu tun?	67

Erschöpfungsdepression als Hausfrauenkrankheit 70

Ziehen Sie Bilanz!	72
Besprechen Sie es mit Ihrem Mann!	74
Die »lieben Kleinen«	75
Kindererziehung als Gewissensfrage	77
Thema eins: der Ehemann	80
Liebe und Sex	89
Die Familientherapie	91
Öffnen Sie sich zur Welt!	96
Heilung in der Gruppe	98
Das Ideal-Programm für die depressiv erschöpfte Frau	99

Erschöpfungsdepression als Berufskrankheit 100

Die »Berufsdepression« – Stadium eins	101
Die »Berufsdepression« – Stadium zwei	102
Die »Berufsdepression« – Stadium drei	103
Die Überwindung von Leistungszwängen und Ängsten im Beruf	104
Was haben Sie falsch gemacht?	106

Was ist zu tun?	108
Das Programm gegen die »Berufsdepression«	110
Die Reise in die Tiefe	112
Ja, nicht mehr so wie früher!	113
Die Qualität des Lebens	114

Erschöpfungsdepression als Schülerkrankheit 115

Aufgaben der Eltern	120
---------------------	-----

Die neurotische Depression 124

Reise in die Vergangenheit	126
Die Mutterwärme	128
Der Vater als Wegweiser	129
Der Lebensentwurf	132
Ambivalenz	133
Schuld	135
Der Therapeut	137
Muß es eine Analyse sein?	140
Noch ein persönliches Wort	142

Die »echte« Depression 144

Die großen Fragezeichen	145
»Die Tränen sind versiegt«	146
Schuldgefühle und Sorgen	148
Unterschiede wie Tag und Nacht	149
Die Behandlung	150
Nach der Depression	152
Die Verhütung von depressiven Phasen	154

Krankheiten, biologische Krisenzeiten, der Prozeß des Älterwerdens 156

- Hormonelle Schübe 157
- Klimakterium oder Lebensknick? 160
- Die Spätdepression 161
- Verluste Schlag auf Schlag 162
- Der Pensionierungsbankrott 162
- Der geplante Rückzug 164
- Eine besondere Gefahr – die Arteriosklerose 166
- Hirnschrumpfung 168
- Das normale Greisenalter 169
- Moderne Lösungen 172

Depression und Selbstmord 175

- Selbstmord als Krankheit 176
- Wer ist zum Selbstmord fähig? 179
- Die Schutzfaktoren 181
- Der Selbstmordversuch 182
- Selbstmordversuch als Waffe 183

Literaturauswahl 186

Register 188