

Inhaltsverzeichnis

<i>Einführung</i>	9
Stimmung in Wellen – Ein Teufelskreis – Verschiedene Wege zur Selbsthilfe – Bei schwersten Depressionen muß der Fachmann helfen	
<i>1 Das «Warum» ergründen</i>	16
Äußere Ursachen – Innere Ursachen – Kombination von inneren und äußeren Ursachen	
<i>2 Spannung kann man lockern lernen</i>	22
Praktisches Üben – Wie die Entspannung hilft	
<i>3 Egoismus und die Lehre Alfred Adlers</i>	28
Der strahlende Patient – Was ist «Selbstlosigkeit»? – Beispiele aus der Praxis	
<i>4 Das befreiende Gespräch</i>	33
Uraltes Prinzip: die Beichte – Freie Assoziation – Aussprache und Arbeitsklima – Richtiges Zuhören – Trau, schau, wem! – Worte wirken klärend	
<i>5 Die Selbstanalyse</i>	41
Vor Übermaß wird gewarnt – Beispiele aus der Praxis – Schritte zur Selbstprüfung	
<i>6 Die befreiende Niederschrift</i>	47
Dramatisieren ist nützlich – Doppelter Lohn – Die Tagebuch-Methode – Eine Liste kann helfen	

<i>7 Rationale Psychotherapie</i>	<i>53</i>
«Selbstgespräch» auf Irrwegen – Fehlleitung von außen – Die falschen Muster durchschauen! – Angst ist ein schlechter Berater – Macht der Sprache – Wieviel kann man selbst tun?	
<i>8 Religion als Stütze.</i>	<i>64</i>
Psychologen über Religion – Heilung aus dem Glauben	
<i>9 «Verlernen» erlernter Fehler</i>	<i>69</i>
Das klassische Experiment mit Albert – Der Mensch kann lernen – Katzen, die Ratten lieben lernten – Fehlreaktionen müssen nicht sein	
<i>10 Umkehr ist möglich</i>	<i>75</i>
Was wir bisher besprochen haben – Gesunder Men- schenverstand – Ein Sechspunkteprogramm – Freude contra Angst	
<i>11 Ungeahnte Lernfähigkeiten</i>	<i>84</i>
Transzendente Meditation – Meditation contra Dro- gen – Ratten beherrschten autonome Funktionen – Bio- feedback – Autogenes Training	
<i>12 Lesen hilft vielen</i>	<i>91</i>
«Spannende» Bücher – Flucht vor der Wirklichkeit – Hilfreiche Sachbücher	

<i>13 Der Körper wirkt auf den Geist zurück</i>	96
Bewegungstraining und Diät – Alkohol – Psychopharmaka – Schlaf	
<i>14 Sich selbst richtig sehen lernen</i>	103
Die Kraft der Einbildung – Durch Eltern und Lehrer gesteuert – Klarer Blick bringt Selbstvertrauen	
<i>15 Autosuggestion</i>	109
Im stillen Kämmerlein – Selbsthypnose?	
<i>16 Mit der Angst fertigwerden</i>	113
Furcht und Depression – Erkennen und aussprechen – Den Ursprung suchen und handeln	
<i>17 Zorn und Haß beherrschen</i>	120
Beherrschen heißt nicht: verdrängen – Ausbrüche können nötig sein – Nicht überempfindlich sein!	
<i>18 Vorbilder können Kraft geben</i>	126
Johnny Gunther und der Tod – Viktor Frankl und die Liebe – William James und die Angst – Leo Tolstoj und die Schwermut	
<i>19 Schwerste Formen der Depression</i>	136
Reaktive Depressionen – Neurotische Depressionen – Psychotische Depressionen – Wochenbett-Depression – Klimakteriums-Depression	

20 Jeder kann auf seine Weise die Depression besiegen 142

Soziale Interessen statt Egoismus – Befreiendes Tun –
Hilfe aus dem Glauben – Entspannung als Heilkraft –
Macht der Worte – Selbstanalyse – Entwicklung schöpferischer Kräfte – Selbstverwirklichung

21 Zuversicht kann Depression schlagen 147