

# Inhalt

Vorwort 7

1 Das Gefängnis 9

2 Im Innern des Gefängnisses 12

3 Wie man sich sein Gefängnis baut 21

4 Innerhalb der Mauern: Weil ich lieber gut als glücklich bin 101

5 Warum ich das Gefängnis nicht verlasse 106

6 Außerhalb der Mauern: Das Leben mit einem Depressiven 145

7 Angenommen, ich wollte aus dem Gefängnis heraus. Was sollte ich tun? 173

8 Manches kann ich nicht ändern 241

9 Das Gefängnis löst sich auf 244

Anhang 247

Anmerkungen 247

Register 255