

Vorwort 9
Einleitung 13

Teil I

DER RAUBBAU AN UNSEREN SEELISCHEN RESSOURCEN

1

Die fatale Attraktion der
Antidepressiva 28

Burn-out 36

Manische Abwehr und berufliche Rolle 41

Wie sieht eine normale Kränkungsverarbeitung
im Alltag aus? 46

Der Zwang zum Positiven 49

2

Den Menschen an das Produkt
verkaufen 52

Tätigkeit unter Sinndruck 65

3

Mehr verbrauchen,
als nachwächst 69

Die (verwöhnende) Liebe zum Kind 71

Die Erschöpfung der manischen Abwehr 75

Die Kränkungsverarbeitung 77

Liebevoller Streit:

Das soziale Antidepressivum 85

Prädepressive Persönlichkeiten 91

Teil II

DAS PERFEKTE IST
EIN MÄRCHEN

4

Der goldene Vogel 110

Das Märchen vom goldenen Vogel 110

5

Der Schritt vom Hunger
zur Angst 123

6

Die Bühne des Gehirns 131

7

Auch Psychotherapie ist
nicht perfekt 139

Das Placebo-Paradox 146

Fear sells – Angsthandel bei Notbeleuchtung 150

Geleugnete Grenzen 155

»Forever young« 160

Teil III

RESSOURCEN AUFSPÜREN,
UMDENKEN

8

Psychodynamik und
Psychotherapie 164

Die »Kombination« von Medikament
und Psychotherapie 168

Typische Einbrüche der manischen Abwehr 170
Deutung und Konfrontation 176
Die depressive Ansteckung 184
Die Freude an den kleinen Dingen und
die Größenfantasie 194

9

Deprimierende
Beziehungen 198
Selbstobjekt Automobil:
ein manisches Ritual 202
Ein Weg für alle 206

Teil IV

MENSCHEN, BILDER UND UNSERE ZUKUNFT

10

Die Bildschirmkonkurrenz und das
Interesse für Menschen 212
Wir ersetzen den Tiger durch sein Fell 218
Die Holzenten oder:
Eine mitreißende Beziehung 220

11

Schutz des Planeten, des Körpers
und der Seele 225
Fairer Konsum? 229
Zeit ist nicht Geld, sie ist Leben 239

Anmerkungen 241