

Inhalt

Teil 1:

Kleines 1 x 1 der Depressionen

| | |
|---|----|
| Die Logotherapie von Viktor E. Frankl | 9 |
| Indikation einer psychotherapeutischen Behandlung | 11 |
| Was macht den Menschen zum Menschen? | 15 |
| Zwei spezifisch humane Fähigkeiten | 18 |
| Das Spektrum seelischer Erkrankungen | 20 |
| Kann auch Geistiges krank werden? | 22 |
| Drei Gebote in der Psychotherapie | 25 |
| Körperliche Vorgänge und Depressionen | 27 |
| Therapeutische Strategien | 30 |
| Psychisches Leid und Depressionen | 33 |
| Geistige Frustration und Depression | 37 |
| Pathogene Ambivalenzen | 40 |
| Zukunftspessimismus | 42 |

Teil 2:

Hinführung zu einem erfüllten Leben

| | |
|---|----|
| Fünf heilbringende Gewohnheiten | 47 |
| 1. Selbstverantwortlich entscheiden – im Blick das Eigene | 49 |
| 2. Selbstüberschreitend denken – im Blick das Fremde | 53 |
| 3. Proaktiv handeln – im Blick das Kommende | 57 |

| | |
|---|-----|
| 4. Grundvertrauen pflegen – im Blick das Übergeordnete | 61 |
| 5. Bewusstseinshorizont erweitern – im Blick das Zusammenhängende | 64 |
| Die Sonnenseiten des Lebens bejubeln | 68 |
| Beispiel Angelika | 69 |
| Beispiel Hermann | 70 |
| Beispiel Wolfgang | 72 |
| Beispiel Angelika – Fortsetzung | 78 |
| Beispiel Hermann – Fortsetzung | 80 |
| Beispiel Wolfgang – Fortsetzung | 82 |
| Die Nachtseiten des Lebens durchstehen | 86 |
| 1. Gelassen und flexibel bleiben | 87 |
| 2. ... sondern lächle, dass sie gewesen | 89 |
| 3. Beugen vor dem Geheimnis | 94 |
| 4. Die letzte Aufgabe: ein Meisterwerk | 96 |
| Wie man aus „Fallgruben“ wieder herauskommt | 100 |
| Fallgruben Nr. 1 und Nr. 2 | 101 |
| Fallgrube Nr. 3 | 106 |
| Fallgrube Nr. 4 | 109 |
| Fallgrube Nr. 5 | 112 |
| Zwei Geschichten als Lehrmeister | 117 |
| Paradiesisches Paradox | 117 |
| Drei Fragen und eine Legende | 121 |
| Die Autorin und ihr Werk | 133 |
| Anmerkungen | 139 |