Vorwort von Rammiya Gottschalk 6

Vorwort der Autorin 9

Meine Geschichte 12

Depressionen überwinden und Lebensfreude zurückgewinnen

100 Anregungen 25

Verstehen, was ist 26

1 Depression –
Definition und Ursachen 27

2 Akzeptanz –
das Schwierigste zuerst 30

3 Medikamente oder Therapie? 32

4 Nicht allein –
Zahlen, Daten, Fakten 35

5 Gefühle – wozu? 38

Die eigene Identität und Haltung 41

6 Wer bin ich,
wenn ich nichts leiste? 42

7 Werte: Prioritäten und Energie 46

8 Mission – mein Wozu 50

9 Meine Ressourcen, meine Stärken 53

10 Optimistisch in der Depression 55

11 Vom Müssen und Können 57

12 Toxische Positivität 59

13 Dankbarkeit als Wunderwaffe 60

14 Vom Glück jedes neuen Tages 62

15 Glückliche Momente sammeln 63

Schlaf, Energie und Ruhe 65

16 Gute Nacht – guter Tag 66

17 Was ist gute Schlafhygiene? 68

18 Schlaflose Nächte – was hilft? 69

19 Energielevel ausloten 72

20 Reflexion: öfter mal Bilanz ziehen 75

Ernährung 77

21 Nahrhaft essen,
Ausnahmen erlauben 78

22 Regelmäßig essen 81

23 Mengen im Blick 82

24 Genug trinken 84

25 Nahrungsergänzungsmittel 85

26 Genuss 86

Bewegung 87

27 Körper wieder spüren 88

28 Neue sportliche
Grenzen anerkennen 90

29 Vom richtigen Maß 93

30 Lieber wenig als gar nichts 95

31 Dehnen 96

32 Muskelverspannungen auflösen 97

Menschen 99

33 Wer tut mir gut? 100

34 Fokus auf die Essenz 102

35 Familiennetz stärken 103

36 Liebevolle Beziehungsarbeit 104

37 Oxytocin durch Körperkontakt 106

38 Freundschaften halten etwas aus 107

39 Vom Abschied ohne Groll 109

40 Freunde helfen gern 111

41 Bekannte als
Inspiration für Neues 113

42 Toxische Kontakte reduzieren 115

Kontakt mit anderen 119

43 Wie geht es mir? 120

44 »Fake it till you make it« 122

45 Wenn die gute Stimmung
nicht klappt 123

46 Welche Geschichte
erzähle ich von mir? 124

47 Glück lässt sich verdoppeln 126

48 Leid lässt sich halbieren 127

49 Helfersyndrom drosseln 128

50 Andere weniger bewerten 130

51 Selbstwertgefühl aufpolieren 132

52 Kritik aushalten und annehmen 134

53 Konflikte auflösen 136

Sex 138

- 54 Den körpereigenen Drogencocktail nutzen 139
- 55 Partner-, aber auch Solosex 141
- 56 Sex fördert körperliche Gesundheit 142
- 57 Sex fördert Entspannung 143
- 58 Körperwahrnehmung und Selbstbewusstsein 144
- 59 Libido häufig gedämpft bei Depressiven 146
- 60 Libido und Antidepressiva 147

Aktivitäten 148

- 61 Mit Häkeln Krankheiten heilen? 149
- 62 Liste der 1000 angenehmen Aktivitäten 151
- 63 Lesen, Podcasts, Hörbücher 158
- 64 Fernsehen, Filme und Serien schauen 160
- 65 Musik hören 161
- 66 Kunst schaffen 162
- 67 Natur erleben 164
- 68 Meditieren 165
- 69 Vom Glück des Kochens 166

Arbeiten im eigenen Rahmen 167

- 70 Glücks- und Gesundheitsarbeit 168
- 71 Höchstleistung, nicht Verausgabung 170
- 72 ABC – Fokus auf das Wesentliche 172
- 73 Eisenhower – was ist wichtig und dringend? 174
- 74 Modeln gegen die Körperbildstörung 175
- 75 Glückliches Geld 177

Schlechte Gewohnheiten und gesunde Balance 178

- 76 Grübelei, Sorgen oder Mental Load? 179
- 77 Lethargie oder faule Trägheit? 183
- 78 Schlaflosigkeit oder mal schlecht geschlafen? 185

- 79 Krankhafte Angst oder feige Gewohnheit? 187
- 80 Gesunder Rückzug oder Isolation und Einsamkeit? 190
- 81 Frustfressen oder gesunde Nascherei? 192
- 82 Koffein, Nikotin, Alkohol und Drogen 195

Skills und Tricks 197

- 83 Öfter mal einen Test durchführen 198
- 84 Sicherer Ort 200
- 85 Skills – Sinne wohlrig, Sinne hart 201
- 86 Sinne spüren 202
- 87 Einkaufen ohne Reizüberflutung 203
- 88 Ordnung und Klarheit im Außen 205
- 89 Needing less 206

Für pathologisch Depressive 208

- 90 Depression oder nur schlecht drauf? 209
- 91 In einer psychischen Krise 211
- 92 Was zu tun ist, wenn Suizidgedanken einsetzen 213
- 93 Prophylaxe: Notfallplan, Tagesplan 223
- 94 Wie sieht der Psychiatrie-Alltag aus? 226
- 95 Überblick über ärztliche und therapeutische Hilfe 230
- 96 Arten von Gesprächstherapie 234
- 97 Therapieresistente oder chronische Depression 237
- 98 Wo Sie professionelle Hilfe bekommen 241
- 99 Recherchetipps 242
- 100 Hoffnung und Durchhaltevermögen 243

Danksagung 244

- Quellen 246
- Sachverzeichnis 249
- Empfehlungen der Autorin 250