

- 7 **Was Sie über Depressionen wissen sollten**
- 8 **Wie man eine Depression erkennen kann**
 - 8 Wie viele Menschen leiden an einer Depression?
 - 8 Wie erkennt man eine Depression?
- 11 Wahrnehmung und Denken verändern sich
- 13 **Wie entsteht eine Depression?**
 - 13 Der Boden, in dem wir wachsen
 - 14 Die Grundnährstoffe für gesundes Wachstum
 - 15 Warnsystem bei Mangelercheinungen
 - 16 Glaubenssätze halten die Nährstoffzufuhr konstant
 - 18 Welche Rolle nehmen Sie in Ihrem Leben ein?
 - 20 Ungünstige Bewältigungsmuster
 - 24 Unheilvolle Samen schlagen Wurzeln
 - 24 Widerstandsfähigkeit – Faktoren, die uns schützen
- 30 **Warum haben mehr Frauen eine Depression?**
 - 30 Liegt die Ursache in den weiblichen Hormonen?
 - 30 Sind Frauen weniger belastbar?
 - 31 Die Rolle sexueller Gewalterfahrungen
 - 32 Status und Vorstellungen übers Frausein
 - 33 Wie Grübeln die Verletzlichkeit erhöht
- 34 **Wie Sie dieses Buch nutzen können**
 - 35 Hilfe für Angehörige eines Betroffenen
 - 37 Das Modell der inneren WG
 - 38 Was Sie über die Übungen wissen sollten
 - 38 Wann sollten Sie sich Unterstützung holen?
- 45 **Lernen Sie Ihre innere WG kennen**
- 46 **Die Mitbewohner Ihrer inneren WG**
 - 46 Öffnen Sie dem Schmerz die Tür
 - 47 Übungen: Bleiben Sie im Hier und Jetzt
 - 47 Die Meckertante – der Miesepeter
 - 50 Die Antreiberin
 - 53 Der innere Schweinehund
 - 55 Die Kleine
 - 58 Die Erwachsene
- 61 **Wozu sind Ihre Mitbewohner bei Ihnen eingezogen?**
 - 61 Was treibt Ihre Mitbewohner an?
 - 64 Warum ist die Meckertante so wie sie ist?

➤ Exkurse

- 28 Depression – Feind oder Freund?
- 41 Was passiert in einer Psychotherapie?
- 86 Heilung durch Vergebung?
- 92 Wenn Sie Ihre Erwachsene noch wenig spüren können
- 158 Mitfühlende Unterhaltung mit der Meckertante

- 70 Warum ist die Antreiberin so wie sie ist?
- 74 Warum ist der Schweinehund so wie er ist?
- 80 Warum ist Ihr inneres Kind wie es ist?
- 88 Warum ist Ihre Erwachsene wie sie ist?
- 95 Treffen Sie Ihre Mitbewohner zu einem Plausch**
- 95 Vorbereitungen auf Imaginationsübungen
- 97 Richten Sie Ihre Traum-WG ein
- 100 Fünf erste Dates
- 102 So beenden Sie die Übung entspannt
- 104 Schreiben Sie sich Ihre Erkenntnisse auf
- 106 Wie Sie versteckte Botschaften entschlüsseln
- 109 Wie Sie bei Überlastung reagieren können
- 117 Setzen bitte – Gespräche im Stuhldialog
- 121 Praxis – Vier Schritte zur Genesung**
- 122 Erster Schritt: Ihre Situation verstehen**
- 122 Es ist, wie es ist
- 123 Zweiter Schritt: Ihre Erwachsene stärken**
- 123 Schlüpfen Sie in die Rolle der WG-Mama
- 134 Dritter Schritt: Mannschaft bilden**
- 134 Im Moment ist noch jeder ein Einzelkämpfer
- 135 Wie Sie Ihr inneres Kind versorgen können
- 142 Setzt euch, wir reden darüber
- 160 Vierter Schritt: Stillen Sie Ihre Bedürfnisse**
- 160 Überlebensstrategien ade!
- 161 So werden Sie auf »gesunde« Weise satt!
- 167 Ihre WG ist gegen Veränderungen?
- 170 Nicht alle Bedürfnisse sind stillbar
- 171 Bedürfnis nach Liebe und Verbundenheit
- 186 Sicherheit finden Sie nur in sich selbst
- 188 Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung
- 201 Bedürfnis nach Lust und Unlustvermeidung
- 203 Wohlfühlatmosphäre in Ihrer WG**
- 203 Ihre Mitbewohner brauchen Zuwendung und Grenzen
- 204 Treffen Sie sich regelmäßig
- 206 Jeder hat drei Wünsche frei
- 211 Rückfälle verhindern oder bewältigen**
- 212 Umgang mit Rückfällen**
- 212 So schützen Sie sich vor erneuten Episoden
- 214 Stärken Sie Ihre mentalen Schutzfaktoren
- 217 Haben meine Empfehlungen Nebenwirkungen für Sie?**
- 217 Müssen Sie mit Nebenwirkungen rechnen?