

INHALT

	Einleitung	11
Teil 1	ANNÄHERUNG AN DIE DEPRESSION	
1. Kapitel	Überforderung und Depression – eine unheilvolle Allianz <i>Erste Fragestellungen, erste Antworten</i>	21
2. Kapitel	Die Depression als Resultat einer depressiven Überforderungs- und Lebensstrategie	31
3. Kapitel	Fallbeispiele	38
4. Kapitel	Die populäre Betrachtungsweise der Depression und warum sie falsch ist	43

Teil 2 KRANK MACHENDE BEDINGUNGEN IN DER KINDHEIT

5. Kapitel	Die Depression entsteht in der Familie	55
	Familiäre Konstellationen	57
	<i>Die »normale« Familie</i>	58
	<i>Mütter, die sich kümmern und »nur das Beste wollen«</i>	61
	<i>Väter mit hohen Erwartungen</i>	63
	<i>Autoritäre Väter</i>	65
	<i>Dienende, aufopfernde Mütter</i>	67
	<i>Starke, bestimmende Mütter</i>	69
	<i>Depressive Mütter, depressive Väter</i>	71
	Wie sich aus der Konstellation das »depressive Muster« ergibt	75

Teil 3 DIE GRUNDLEGUNG DEPRESSIVEN VERHALTENS

6. Kapitel	Die Reaktionen der Kinder als depressionsbildende Faktoren	85
	Das Kind ist »da und doch nicht da«: Anpassung um jeden Preis	87
	Der Rückzug	101
	Konfliktvermeidung, Angst	108
	Das »Helfersyndrom«	110
	Überforderung	113
	Trauer und Liebe	115
7. Kapitel	Sein oder Nichtsein – Kindheit und Depression	121

Teil 4 DAS ERWACHSENE DEPRESSIVE VERHALTEN

8. Kapitel	Der Weg von der kindlichen zur erwachsenen Depression	135
	Das Verhalten depressiver Menschen	141
9. Kapitel	Depressive Persönlichkeit und depressive Lebensstrategie	152
	Müdigkeit und Leistung	153
10. Kapitel	Die latente und manifeste Depression	169
	Medikamente	175
	Verlaufsformen	178
	Beispiel einer Manifestdepression	188
11. Kapitel	Emotionale und körperliche Symptome der Depression	195
12. Kapitel	Der Endzustand der Depression	202
	Die Erschöpfung als Erlösung	202
	Die totale Verleugnung	205

Teil 5 ERKENNEN UND VERÄNDERN

13. Kapitel	Das Erkennen (die Diagnose) der depressiven Lebensstrategie und Persönlichkeitsstruktur	211
14. Kapitel	Wege aus der manifesten Depression	220
	Das Ziel	234
	Literatur	242