

Vorwort	8
Kapitel 1	
Mythen und Fakten über Depression und Burnout	11
1.1 Die psychischen Auslöser von Burnout und Depression sind grundverschieden	13
1.2 Depression: Der Fakten-Check	22
1.3 Burnout: Der Fakten-Check	26
Kapitel 2	
Die zehn häufigsten Ursachen einer Depression	31
2.1 Negatives Denken und Zweckpessimismus	31
2.2 Zu wenig BDNF-Proteine und zu viel Kynurenin durch mangelnde Bewegung	43
2.3 Häufige Nebenwirkungen gängiger Medikamente	52
2.4 Unerkannte Lebensmittelunverträglichkeiten	71
2.5 Ein Mangel an Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen	88
2.6 Chronische Entzündungen	102
2.7 Verändertes Sozialverhalten durch Social Media und Handys	105
2.8 Nicht erkannte oder falsch behandelte Angststörungen	120
2.9 Schlafstörungen sowie falsche Schlafgewohnheiten	122
2.10 Traumatische Erfahrungen und verdrängte Trauer	127

Kapitel 3	
Die Macht falscher Glaubenssätze	135
3.1 Das Erkennen und Verändern limitierender Glaubenssätze in der Therapie	138
3.2 Was tun, wenn nicht sofort ein Therapieplatz zur Verfügung steht?	139
Kapitel 4	
Die zehn häufigsten Ursachen eines Burnout	145
4.1 Unerkannte Energie- und Zeitdiebe	145
4.2 Die Facharbeiter-Unternehmer-Falle	162
4.3 Perfektionismus und Selbstausschöpfung	169
4.4 Ersatzbefriedigungen und nicht erkannte Engpässe	176
4.5 Das Helfersyndrom	184
4.6 Ständiges Sichvergleichen	188
4.7 Beruf und psychische Grundbedürfnisse passen nicht zusammen	191
4.8 Gestörter Zellstoffwechsel durch Halswirbelsäulenprobleme	197
4.9 Drogen: Kokain, MDMA, Amphetamine und Cannabis	203
4.10 Alkoholmissbrauch	205
Kapitel 5	
Neustart im Gehirn: Wie viele kleine Fehler ein System zum Absturz bringen und wie ein echter Neustart gelingen kann	208
5.1 Dem lieben Gott ins Handwerk pfuschen	209
5.2 Das A und O im Kampf gegen Depressionen und Burnout	210
5.3 Ihre persönliche Outsourcing-Liste	213
5.4 Der Fehler, irgendwo »ankommen« zu wollen	214
5.5 Weitere Hilfe	215

Kapitel 6	
Fünf ungewöhnliche Methoden, mit denen sich seelische Tiefs schnell überwinden lassen	216
6.1 Der Fremdsprachentrick	216
6.2 Die Notfallbox	223
6.3 Die Macht des Reframings	228
6.4 Benutzen Sie Ihr Gehirn wie Google	234
6.5 Raus aus der Generalisierungsfalle	241
Nachwort	247
Quellennachweise	249