

INHALT

EINFÜHRUNG WILLKOMMEN IN DER DEPRESSION	8
Wir haben schon auf Sie gewartet	8
Test: Sind Sie einer Depression gewachsen?	II
Ursachen für Depressionen	12
1. KAPITEL ERSTE SCHRITTE	13
Bevorratung	15
Der Depressions-Ehrenkodex	17
Die Antwort auf die Frage »Stimmt was nicht?«	18
Geführte Körpermeditation	19
Notrufnummern	20
Die politisch motivierte Depression	22
Psychiatrisches Gutachten: Verzweiflungserklärung	23
Depressiv denken für Fortgeschrittene	24
Depressive Mode	26
Depressions-Typen	28
Geeignete Orte für Depressive	30
FAQ	33
Meilensteine einer Depression	34
Zusammenfassung	38

2. KAPITEL GRUNDLAGEN FÜR EINE DEPRESSION SCHAFFEN 39

Reue: Lernen Sie, in der Vergangenheit zu leben 40

Familiäre Reue 41

Wertvolle Augenblicke der Reue 42

Die Zeit ist um! (Bedauern verstärken) 46

Finden Sie einen depressiven Partner 47

Angst: Fürchten Sie sich vor der Zukunft! 50

Variationen der Verzweiflung: Worträtsel 54

Gute Nacht, Finsternis – Gutenachtgeschichte für
Sorgenvolle 57

Zusammenfassung 58

3. KAPITEL DAS LEBEN IST SEHR, SEHR, SEHR TRAUIG 59

Gedanken und Gefühle 60

Bewertungssystem für Gedanken 61

Tägliche Negationen 62

Finden Sie Ihre individuelle Pose 64

Dinge nicht zu Ende bringen 66

Economy-Depression 68

Psychiatrische Anamnese: Du liebe Zeit! 70

Reiseführer Depression 71

Ich habe es vermasselt 79

Zusammenfassung 82

4. KAPITEL SIE SIND NICHT ALLEIN (EINSAM, DAS SCHON.) 83

Glückliche Menschen zerstören unser Leben 84
Happiness For Sale 86
Moderne Mythen 88
Einen depressiven Freundeskreis aufbauen 90
Gästebuch für depressive Freunde 92
Aktivitäten mit depressiven Freunden 94
Selbstgemacht! 96
Zusammenfassung 98

**5. KAPITEL DIE BEHANDLUNG (UND WIE MAN DAFÜR SORGT,
DASS SIE NICHT ANSCHLÄGT) 99**

An wen wenden Sie sich: Therapeut, Medium oder Hund? . . . 100
Psychologe, Analytiker oder Sozialist? 102
Verbraucherschutz 103
Weniger bekannte Therapieformen 104
Therapeuten-Typen 106
Schüttelwörter Nebenwirkungen 108
Psychiatrische Diagnose: Ein Kummer für sich allein 109
Dinge, die Sie Ihrem Therapeuten besser nicht sagen 110
Dinge, die Ihnen Ihr Therapeut hoffentlich nicht sagt 111
Zusammenfassung 112

6. KAPITEL DEPRESSIV MIT SPASS!	113
Finden Sie Ihren Depressions-Alias	114
13 Bücher, die Ihnen Freude machen!	116
Deprimierende Haustiere	117
Die ausgetretenen Pfade verlassen	122
Depressions-Nicht-Actionfiguren. Sammeln Sie sie alle!	123
13 Kinofilme, die Ihnen Freude machen!	128
Was ist eigentlich los? Das Stimmungs-Orakel	129
Tolle deprimierende Lebensmittel	131
Depressions-Horrorskop	132
Ihre schlechten Gedichte	136
13 Songs, die Ihnen Freude machen!	138
Alternativen für die Nachmittagspause	139
Zusammenfassung	140
Nachwort	142
Dank	144