

INHALT

Vorbemerkung des Herausgebers	7
Vorwort zur deutschen Ausgabe	11
Vorwort	13
Einleitung	15
Teil I Theorie und Forschung	
1. <i>Ein großer Schritt nach vorne bei der Behandlung von Gefühlsleiden</i>	21
2. <i>Die Beurteilung deiner Stimmungen: Die erste Stufe zur Besserung</i>	30
3. <i>Gefühle verstehen lernen: Du fühlst dich so, wie es dein Denken sagt</i>	36
Teil II Praktische Anwendung	
4. <i>Am Anfang steht die Selbstachtung</i>	55
5. <i>Nichtstun und was dagegen zu tun ist</i>	75
6. <i>Wortgefechte: Lern dich zu wehren, wenn du mit Kritik überhäuft wirst</i>	113
7. <i>Du bist wütend? Wie hoch ist dein Reizbarkeitsquotient?</i>	126
8. <i>Mit Schuldgefühlen fertig werden</i>	163
Teil III Scheinbar »realistische« Depressionen	
9. <i>Der Unterschied zwischen Traurigkeit und Depression</i>	189
Teil IV Vorbeugende Maßnahmen und Wachstum der Persönlichkeit	
10. <i>Die Ursache allen Übels</i>	209
11. <i>Sucht nach Anerkennung</i>	230
12. <i>Übermäßiges Verlangen nach Liebe</i>	245
13. <i>Deine Leistungen sagen nichts über deinen Wert</i>	258
14. <i>Mut zur Mittelmäßigkeit! Wie man mit Vollkommenheitsgelüsten fertig wird</i>	274
Teil V Wie man Hoffnungslosigkeit und Selbstmordgedanken bekämpfen kann	
15. <i>Der größte Sieg: Die Entscheidung für das Leben</i>	301

Teil VI Die Chemie der Gefühle

16. <i>Eine Einführung in die medikamentöse Behandlung mit Antidepressiva</i>	309
Buchvorschläge zum Weiterlesen	327
An die folgenden Stellen können Sie sich wenden, wenn Sie fachliche Hilfe in Kognitiver Therapie benötigen	329
Über den Autor	331