

David D. Burns

*Feeling Good –
Depressionen überwinden
und Selbstachtung
gewinnen*

*Wie Sie lernen,
sich wieder wohlfühlen*

Aus dem Amerikanischen von
Theo Kierdorf und Hildegard Höhr



Junfermann Verlag • Paderborn
2006

INHALT

<i>Danksagung</i>	7
<i>Vorwort von Aaron T. Beck</i>	9
<i>Einleitung</i>	11

TEIL I – THEORIE UND FORSCHUNG

1. Ein Durchbruch in der Behandlung affektiver Störungen	25
2. Wie Sie Ihre Gefühlszustände einordnen können – Der erste Schritt auf dem Weg zur Heilung	33
3. Lernen Sie, Ihre Stimmungen zu verstehen: Sie fühlen sich so, wie Sie denken	41

TEIL II – PRAKTISCHE ANWENDUNGEN

4. Stärken Sie zunächst Ihr Selbstwertgefühl	61
5. Wie Sie Ihren Hang, nichts zu tun, überwinden können	82
6. Verbales Judo: Lernen Sie, sich gegen Kritik zu wehren	120
7. Sind Sie wütend? Wie hoch ist Ihr IQ?	133
8. Wie man Schuldgefühle bezwingen kann	172

TEIL III – »REALISTISCHE« DEPRESSIONEN

9. Traurigkeit ist nicht das gleiche wie Depression	197
---	-----

TEIL IV – VORBEUGUNG UND PERSÖNLICHKEITSWACHSTUM

10. Die Ursache von allem	220
11. Die Sucht nach Anerkennung	238
12. Die Sucht nach Liebe	255
13. Ihre Arbeit ist nicht Ihr Wert	267
14. Wagen Sie es, mittelmäßig zu sein! – Wie Sie den Perfektionismus überwinden können	285

**TEIL V – HOFFNUNGSLOSIGKEIT UND
SELBSTMORDGEFÄHRDUNG ÜBERWINDEN**

15. Der größte Sieg: Sich für das Leben entscheiden 311

**TEIL VI – WIE SIE MIT DEN BELASTUNGEN
DES ALLTAGSLEBENS FERTIG WERDEN**

16. Wie ich lebe, was ich predige 331

TEIL VII – DIE CHEMIE DER STIMMUNGEN

17. Die Suche nach der »schwarzen Galle« 345
18. Das Körper-Geist-Problem 366
19. Was Sie über die am häufigsten verschriebenen
Antidepressiva wissen sollten* 381

- Anmerkungen und Literaturhinweise*
zu den Kapiteln 17 bis 19 407
Personen- und Stichwortregister 409

* Die deutschsprachige Ausgabe erscheint ohne Kapitel 20 der Originalausgabe. Die im genannten Kapitel (»The Complete Consumer's Guide to Antidepressant Drug Therapy«) aufgeführten Medikamente sind im deutschsprachigen Raum größtenteils nicht oder in anderer Zusammensetzung und unter anderem Namen erhältlich.