

Frank Cheavens

Schach der Depression

Wege zur Selbsthilfe

Herderbücherei

Inhalt

<i>Einführung</i>	9
Stimmung in Wellen - Ein Teufelskreis - Verschiedene Wege zur Selbsthilfe - Bei schwersten Depressionen muß der Fachmann helfen	
<i>1 Das «Warum» ergründen</i>	16
Äußere Ursachen - Innere Ursachen - Kombination von inneren und äußeren Ursachen	
<i>2 Spannung kann man lockern lernen</i>	22
Praktisches Üben - Wie die Entspannung hilft	
<i>3 Egoismus und die Lehre Alfred Adlers</i>	28
Der strahlende Patient - Was ist «Selbstlosigkeit»? - Beispiele aus der Praxis	
<i>4 Das befreiende Gespräch</i>	33
Uraltes Prinzip: die Beichte - Freie Assoziation - Aussprache und Arbeitsklima - Richtiges Zuhören - Trau, schau, wem! - Worte wirken klärend	
<i>5 Die Selbstanalyse</i>	41
Vor Übermaß wird gewarnt - Beispiele aus der Praxis - Schritte zur Selbstprüfung,	
<i>6 Die befreiende Niederschrift</i>	47
Dramatisieren ist nützlich - Doppelter Lohn - Die Tagebuch-Methode - Eine Liste kann helfen	

<i>7 Rationale Psychotherapie.</i>	53
«Selbstgespräch» auf Irrwegen - Fehlleitung von außen - Die falschen Muster durchschauen! - Angst ist ein schlechter Berater - Macht der Sprache - Wieviel kann man selbst tun?	
<i>8 Religion als Stütze.</i>	64
Psychologen über Religion - Heilung aus dem Glauben	
<i>9 «Verlernen» erlernter Fehler.</i>	69
Das klassische Experiment mit Albert - Der Mensch kann lernen - Katzen, die Ratten lieben lernten - Fehlreaktionen müssen nicht sein	
<i>10 Umkehr ist möglich.</i>	75
Was wir bisher besprochen haben - Gesunder Men- schenverstand - Ein Sechspunkteprogramm - Freude contra Angst	
<i>11 Ungeahnte Lernfähigkeiten</i>	84
Transzendente Meditation - Meditation contra Dro- gen - Ratten beherrschten autonome Funktionen - Bio- feedback - Autogenes Training	
<i>12 Lesen hilft vielen.</i>	91
«Spannende» Bücher - Flucht vor der Wirklichkeit - Hilfreiche Sachbücher	

<i>13 Der Körper wirkt auf den Geist zurück</i>	86
Bewegungstraining und Diät - Alkohol - Psychophar- maka - Schlaf	
<i>14 Sich selbst richtig sehen lernen.</i>	103
Die Kraft der Einbildung - Durch Eltern und Lehrer ge- steuert - Klarer Blick bringt Selbstvertrauen	
<i>15 Autosuggestion.</i>	109
Im stillen Kämmerlein - Selbsthypnose?	
<i>16 Mit der Angst fertigwerden.</i>	113
Furcht und Depression - Erkennen und aussprechen - Den Ursprung suchen und handeln	
<i>17 Zorn und Haß beherrschen.</i>	120
Beherrschen heißt nicht: verdrängen - Ausbrüche kön- nen nötig sein - Nicht überempfindlich sein!	
<i>18 Vorbilder können Kraft geben.</i>	126
Johnny Günther und der Tod - Viktor Frankl und die Liebe - William James und die Angst - Leo Tolstoj und die Schwermut	
<i>19 Schwerste Formen der Depression.</i>	136
Reaktive Depressionen - Neurotische Depressionen - Psychotische Depressionen - Wochenbett-Depression - Klimakteriums-Depression	