

Irma Bingel  
Hannelore Merz

# Jeder Tag ein froher Tag

Übungen zur Lebensfreude

Herderbücherei

# Inhalt

Zwei Wege zum Problemkreis

## I.

### Anleitungen und Übungen

Von Hannelore Merz

<i>Vorbemerkung.</i> . . . . .	12
Die Depression hat viele Gesichter. . . . .	12
Das Anliegen dieses Buches. . . . .	15
<i>Wie depressiv bin ich?-Formen der Depression.</i> . . . . .	18
Auswertung. . . . .	19
Die endogene Depression. . . . .	20
Die reaktive Depression. . . . .	21
Wann Therapie?. . . . .	21
Selbsthilfe. . . . .	22
Trauer und Depression. . . . .	22
Wer wird depressiv?. . . . .	23
<i>Wenn traurige Verstimmung im Vordergrund steht:</i> . . . . .	26
Checkliste. . . . .	27
Aufdecken oder Zudecken?. . . . .	27
Erst das Vergnügen, dann die Arbeit. . . . .	28
Laufe, staune, gute Laune. . . . .	29
Abwarten und Teetrinken. . . . .	31

<i>Das negative Selbstbild.</i>	31
Checkliste.	31
Die „Stopp“-Übung.	32
Ach hätte ich doch!	33
Die Suche nach positiven Alternativen.	34
Streng mit sich selbst!	35
Immer-alles-nie-Stimmt das wirklich?.	36
<i>Ich kann mich einfach zu nichts mehr aufraffen!</i>	38
Checkliste.	38
Die Tagesübersicht.	39
Die Steigerung angenehmer Tätigkeiten.	40
Liste angenehmer Tätigkeiten.	41
Stimmungseinschätzung.	43
Gute Stimmung als „Nebenprodukt“.	44
<i>Zum Thema Entspannung.</i>	45
Checkliste.	46
Das autogene Training.	47
Progressive Muskelentspannung.	48
Die Meditation.	49
Die Entspannungsreaktion nach Benson.	50
Depression: Die Frage nach dem Sinn.	51
<i>Soziale Beziehungen.</i>	53
Checkliste.	53
Die „Alles-oder-nichts-Regel“.	54
Die anderen sind soviel glücklicher.	55
Warum „immer perfekt sein“ langweilig ist.	56
Mut zum spontanen Ausdruck.	58
Geben ist seliger als Nehmen.	59
Mit positiven Menschen umgehen.	60
<i>Selbständigkeit contra Abhängigkeit.</i>	62
Checkliste.	62
„Man sollte“ contra „ich möchte“.	63
Mutproben.	65
Unelegante Lösungen oder: (Fast) jedes Mittel ist recht.	65

<i>Negative Gedanken über andere, die Welt, die Zukunft.</i>	68
Checkliste.	68
Wie recht ich doch hatte!.	69
Es kommt ja doch nichts Besseres nach!.	71
Die anderen sollen mich glücklich machen.	72
 <i>Einige „technische“ Hilfsmittel</i>	 74
Merk- und Erinnerungszettel.	74
Der Kristenzettel und der „Weisheitszettel“.	75

## II.

### Betrachtungen und Bilder

Von Irma Bingel

<i>Vorbemerkung.</i>	78
Wie ein Ratgeberbuch helfen kann.	78
Mit dem Text auf Du und Du?.	82
Änderung nach Fahrplan?.	83
Vom Umsetzen der Ziele.	87
In Bildern denken.	90
Offene Übungen.	92
Wie die Texte geschrieben sind.	93
 <i>Den Wandellieben.</i>	 95
Übung: Die Veränderbarkeit sehen.	98
 <i>Vom Umgang mit unseren Gewohnheiten.</i>	 100
Übung: Mit sich selbst leben.	102
 <i>Mit ganzer Kraft leben.</i>	 105
Übung: Vertrauen üben.	107
 <i>Warum passiert mir das</i>	 109
Übung: Sich ein Heldenbild vorstellen.	111

<i>Die Entthronung zulassen.</i> . . . . .	.113
Übung: Trösten anstatt trostlos zu sein. . . . .	.116
<i>Mein Bild von mir klären.</i> . . . . .	.117
Übung: In einen Spiegelsehen. . . . .	.119
<i>Brechungen lieben lernen.</i> . . . . .	.122
Übung: Ja sagen können. . . . .	.123