

# 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*