

Inhalt

Noch ein Buch über Depressionen	7
Hochfunktionale Depression, das übersehene Leiden	11
Wer ist hochfunktional?	23
Psychotherapie: Risiken und Nebenwirkungen	55
Was hilft: Die Ressourcen nutzen	90
SORCK Verhaltensanalyse	94
Entspannungsverfahren	107
Achtsamkeitsmeditation	110
Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)	117
Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT).....	124
Ressourcenorientierte Psychotherapie	130
Bittere Pillen? Ein Plädoyer für Antidepressiva	151
Rückfälle erkennen und meistern	163
Bin ich gefährdet? Selbsttest hochfunktionale Depression	170
Auswertung.....	172
Prävention beginnt in der Kindheit	173
Anhang	185
Links und Adressen.....	185
Glossar	186
Anmerkungen	198