

SCM

MEHR VOM LEBEN
Kompaktwissen
PERSÖNLICHKEIT

KERSTIN SPEDER

Depression

Wenn die Seele Pause macht

Stimmung & Schwermut

Ursachen & Symptome

Erscheinungsbilder

Manisch depressiv

Psychotherapie

Medikamente

Selbsthilfe

Hilfe für Angehörige

IMPRESSUM

Textrechte	Kerstin Speder
Layout	Kerstin Speder / Daniela Scharffenberg
Zeichnung	Daniela Scharffenberg
Lektorat	Silvio Paul, Juliana Speder
Herausgeber	© 2015 by SCM - SPEDERconsult Medien

Fotos

Speder	S. 11, 34, 46, 54
Voigt / Friebel	S. 17, 41, 52
www.pixelio.de	S. 3, 19, 20

Herausgeber

Adresse	SPEDERconsult, Inh. Kerstin Speder Gartenstraße 42, D - 19077 Rastow
Telefon	+ 49 (0)3868 - 400 216
Mobil	+ 49 (0)171 - 671 8 617
E-Mail	info@speder-consult.de
Internet	www.speder-consult.de

Bestellungen: Dieses Buch ist nicht im Buchhandel per ISBN erhältlich.
Über den angegebenen Kontakt nehmen wir Ihre Bestellung gern entgegen.

Rechtshinweis: Reproduktionen, Übersetzungen, Weiterverarbeitung oder Ähnliches zu kommerziellen Zwecken sowie Wiederverkauf sind nur mit schriftlicher Zustimmung der Autorin gestattet.



*Ich weiß nicht, ob es besser wird, wenn ich etwas ändere.
Ich weiß aber ganz sicher, dass ich etwas ändern muss,
wenn es besser werden soll. (G. C. Lichtenberg)*

Inhalt

Worte der Autorin	5
1. Depression oder Schwermut	10
Depression kann jeden treffen	10
Nur „schlecht drauf“ oder steckt eine Depression dahinter?	10
2. Depression als Krankheit	12
Erscheinungsformen der depressiven Erkrankung	13
Ursachen der Erkrankung	18
Neurotische Depression durch Verlustereignisse	18
LebensSituation & Verhalten	19
Endogene, von innen her kommende Depression	19
Organische Depression als Begleiterkrankung	20
Manisch depressiv	21
3. Die Behandlung	22
Hilfe suchen und annehmen	22
Das Gespräch beim Arzt	22
Behandlungsformen	23
Die medikamentöse Behandlung	23
Psychotherapie	27
Die Psychoanalyse – Erfahrungen verstehen	27
Kognitive Therapie – Denkfehler auflösen	29
Interpersonelle Therapie	30
Behandlung in Abhängigkeit vom Schweregrad	31
4. Selbsthilfe	32
Die 5 EnergieQuellen	32
Gedanken bewusst machen und korrigieren	35
Leben Sie, was in Ihnen steckt!	37
Genießen Sie das Leben	38
Werden Sie aktiv! Fordern Sie sich!	42
Was Angehörige tun können	43
Nimm dir (nicht) das Leben – hol es dir!	45
Nachwort: Sterben, leiden oder leben	47
Medien	48
Kerstin Speder	52

Worte der Autorin

Bücher sind etwas dickere Briefe an Freunde. (Jean Paul)

Viele Menschen fahren mit einem Autopiloten durch ihre Lebensjahre. Gefangen in der Alltagsroutine, bemerken sie weder heranahende Krisen, noch Möglichkeiten, das Leben zufriedener zu gestalten. Wir Menschen haben alle nur eine begrenzte Haltbarkeit. Deshalb habe ich mir immer wieder Gedanken über das Leben gemacht und wie man es optimal nutzen kann. Ich selbst möchte am Ende mich nicht fragen: *War es das?*, sondern ich möchte zufrieden sagen: *Ja, das war es!*

So habe ich Vorträge und Seminare besucht, Mentoren genervt, regaleweise Bücher und Fachartikel gelesen und mir immer wieder die Frage gestellt: *Ist das alles?* Durch meine Tätigkeit als Beraterin durfte ich viele unterschiedliche Menschen kennenlernen. Hier hat sich meine Beobachtung immer wieder bestätigt: **Wachstum hört niemals auf.** Alle Menschen können glücklich und erfüllt leben, wenn sie nicht gerade um das tägliche Überleben in einer unwirtlichen Lebensregion kämpfen müssen. Auf meinen Reisen bin ich immer wieder Menschen begegnet, die nicht auf der Sonnenseite des Lebens lebten und dennoch stark und zufrieden waren. Ich habe sehr viel von Ihrer Lebensphilosophie gelernt.

Vor etwa zehn Jahren nahm ich mir vor, mein Wissen in einem Buch zusammen zu fassen. Ich wollte meinen Erfahrungsschatz weitergeben, den ich in meiner langjährigen Tätigkeit als Beraterin und durch eigenes Erleben gesammelt habe. So arbeitete ich jeden Tag einige Stunden an meinen Skripten. Das Ergebnis ist ein ganzes Programm von Fachbüchern zu wichtigen und interessanten Themen des Lebens.