

SIMON REGO | SARAH FADER

DAS
10 SCHRITTE
PROGRAMM
GEGEN

DEPRESSION

Ein verhaltenstherapeutischer Ansatz

INHALT

VORWORT **6**

EINFÜHRUNG **8**

SCHRITT 1

Was ist eine Depression? **11**

SCHRITT 2

Starten Sie in Ihre Therapie! **27**

SCHRITT 3

Erkennen Sie Ihre Problembereiche **41**

SCHRITT 4

Entwickeln Sie einen Plan **59**

SCHRITT 5

Negative Denkmuster erkennen und verstehen **79**

SCHRITT 6

Negative Denkmuster durchbrechen **95**

SCHRITT 7

Strategien gegen »Aufschieberitis« **109**

SCHRITT 8

Werden Sie aktiv und bieten Sie Ihren Ängsten die Stirn **123**

SCHRITT 9

Entwickeln Sie gesunde Lebensgewohnheiten **139**

SCHRITT 10

Dankbarkeit und Achtsamkeit praktizieren **153**

SCHLUSSWORT

Sie schaffen es! **169**

INFORMATIONSQUELLEN UND
LITERATUREMPFEHLUNGEN **173**

REFERENZEN **175**

REGISTER **185**

DANKSAGUNG **188**

ÜBER DIE AUTOREN DIESES BUCHES **189**