

Rolf Merkle

Nie mehr deprimiert

*Selbsthilfeprogramm
zur Überwindung
negativer Gefühle*

mvgverlag 

Inhalt

Einleitung	7
Kapitel 1: Depression – was ist das?	17
Kapitel 2: Wie stark deprimiert sind Sie? Ein Test zum Selbermachen	25
Kapitel 3: Wie Ihre Gedanken Ihre Gefühle bestimmen	31
Kapitel 4: Negatives Denken – was ist das?	41
Kapitel 5: Ihr schlimmster Feind: eine geringe Selbstachtung	57
Kapitel 6: Machen Sie Schluss mit Ihren Schuldgefühlen	81
Kapitel 7: Werden Sie aktiv!	95
Kapitel 8: Mensch, ärgere dich nicht	107
Kapitel 9: Verlust und Depression	121
Kapitel 10: Angst und was Sie dagegen tun können .	135
Nachwort	145
Therapeuten, die nach der in diesem Buch beschriebenen Therapiemethode arbeiten	147
Stichwortverzeichnis	151