



@herrpandabaer

Byung Jin Park

INS LEERE GELAUFEN

Wie ich meine Depression
überwand und mich selbst
neu kennenlernte

© des Titels »Ins Leere gelaufen« von Byung Jin Park (978-3-7474-0268-9)
2021 by mvv Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvv-verlag.de>

inhalt

Im Saal unter Fremden	9
Teil 1: Die Ankunft	11
Vierhundertfünfundsiebzig Kilometer	13
Der Mensch, der ich war	18
Wer bin ich? Und wie bin ich depressiv geworden?	21
Ich, depressiv? Niemals!	27
Der Teufelskreis	31
Die Rettung	38
In die Klinik?	46
Der raue See.	52
Teil 2: Auf sich selbst stolz sein	57
Die Fraueninsel und ein Hauch von Frieden	59
Die Ukulele	66
Das Trainingsverbot	72
Der Stolz (Teil 1)	78
Integration und deren Folgen	79
Ich muss besser sein als andere	85
Der Stolz (Teil 2)	89
Nina.	92
Teil 3: Sich selbst akzeptieren	101
Wut ausdrücken lernen	103
Ein Wiedersehen mit der Familie	107
Die Kampenwand	118
»Negative Gefühle«	121
Die Wut zulassen	123

© des Titels »Ims Leere gelaufen« von Byung Jin Park (978-3-7474-0268-9)
2021 by mvv Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvv-verlag.de>

Ich darf mich selbst lieben	126
Alle Gefühle gehören zu mir.	131
Teil 4: Sich selbst verzeihen	135
Achtsamkeit	137
Die Parkbank	139
Die Handpan	141
Ich bin der See	144
Der Soundtrack meiner Therapie	148
Der Löwe	150
Nordic Walking	152
Imagine	156
Musik und Heilung	163
Der letzte Abend	164
Abschlussgespräche und Rückfahrt.	170
Teil 5: Zurück in den Alltag	173
Der neue Alltag	175
Die Kindheit aufarbeiten	180
Ein getrennt-erziehender Vater	185
Dunkle Phasen kommen und gehen.	190
Meine Partnerin, ihre Fibromyalgie, meine Depression und ich.	195
Twitter, Therapiebuch, Blog – und nun das Buch.	206
Teil 6: Mein »Werkzeug«: Das Klapprad	217
Aufbruch	219
Bittersüße Erinnerungen	223
Frieden für die Seele.	226
Ich habe einen großen Wunsch	234
Danksagung	237
Über den Autor.	239