

Inhalt

Vorwort	7
1 Prekäre Übergangsphasen unseres Lebens	16
Working Mums	18
Frauen in der Lebensmitte	34
Männer heute	51
Kinder und Jugendliche	61
2 Die Depression verstehen	91
Die sechs Phasen der Depression	98
Warum die Depression eine typische Erkrankung unserer Zeit ist	145
3 Wege aus der Depression	148
Das Märchen »Rumpelstilzchen« als Sinnbild der Depression	153
Von der All-Macht zum All-Tag	160
4 Selbstbehandlungsformen des Seelischen	182
Besser essen	184
Bewusster pflegen	199
Schöner wohnen	209
Digitaler leben	219
5 Die Rolle der Gesellschaft ... und jedes Einzelnen von uns	228
Ausblick	234
Dank	239