

INHALT

Was Sie von diesem Buch erwarten können	13
Vorwort von Brandon	15
Die Einladung von Kevin	25

KAPITEL 1: EIN ALLZU VERTRAUTES GEFÜHL 29

»Bitte, Gott, lass sie am Leben sein ...«	31
Dichtmachen	35
Mein Versprechen	36

KAPITEL 2: DIE MYTHEN ÜBER DIE DEPRESSION ZERSCHLAGEN 39

Symptome einer leichten Depression	39
Symptome einer mittelschweren Depression	40
Symptome einer schweren Depression	42
Was man über die Depression wissen sollte	44
<i>Die Depression ist keine psychische Erkrankung</i>	45

Die Depression ist keine körperliche Erkrankung 46
Die Depression ist keine Emotion 47
Die Depression ist keine genetisch vererbte
Unvermeidbarkeit 48

KAPITEL 3:

WIE EMOTIONEN UNS FORMEN 57

All unsere Entscheidungen sind letztlich
emotional bestimmt 58
Wir rechtfertigen unsere emotionalen Entscheidungen
durch Denken 60
Der Weg aus der Depression kann nicht durch
Denken erfolgen 68
Gefühle in Lebensgeschichten umzuwandeln
verursacht Leiden 70

KAPITEL 4:

DIE MANIPULATION UNSERER GEFÜHLE HAT KONSEQUENZEN 75

Das Warum und das Wie des emotionalen
Sichverschließens 78
Wie wir unangenehme Gefühle vermeiden 83
Inflation 83
Rigidität 85
Deflation 86
Deflation und das Dämpfen schmerzlicher Gefühle 88
Rigidität und Widerstand gegen schmerzliche Gefühle 91
Der Preis der Deflation und Rigidität 93
Übung: Wie schalten Sie Ihre Gefühle ab? 96

KAPITEL 5: DIE TRIEBKRAFT NEGATIVER PERSÖNLICHER GESCHICHTEN 103

- Destruktive Glaubenssätze und Schwüre 103
Schwächende Überzeugungen formen
unsere persönliche Geschichte 103
Übung: Das Loslassen von Ängsten und die
Veränderung von Überzeugungen und Schwüren 108

KAPITEL 6: DER EINZIGE AUSWEG BESTEHT IM EIN- UND DURCHTAUCHEN 120

- Nur wenn Sie Ihre Emotionen voll und ganz fühlen,
erlangen Sie Freiheit 125
Das Timing ist alles: Ein gesünderer Weg, Emotionen
zu empfinden 127

KAPITEL 7: ZWEI NEGATIVE KRÄFTE, DIE ZUR DEPRESSION BEITRAGEN 131

- Negative Kraft Nummer eins: Die Erwartungslücke 132
Entbehrungen rufen keine Depression hervor 134
Vorsicht vor der Erwartungslücke! 136
Die fatalen Fehler der modernen Selbsthilfe 139
Die Lüge von der Notwendigkeit, mehr zu haben 142
Die Wahrheit über unsere Erwartungen sagen 146
Negative Kraft Nummer zwei:
Der Bewältigungsstrategie-Overload 147
Die Nachrichten 149

KAPITEL 8: ENDLICH FREI 152

KAPITEL 9: KURZANLEITUNG:
DIE JOURNEY-PROZESSARBEIT 180

KAPITEL 10: HILFREICHE LEBENSSTIL-
ENTSCHEIDUNGEN 184

Samen aussäen 185

Schlaf 185

Körperliche Bewegung 187

Umfeld 189

Ernährung 191

Sonneneinwirkung 194

Treffen Sie gesündere Entscheidungen 195

KAPITEL 11: DIE ENTDECKUNG IHRES
LEBENSINNS 197

Öffnen Sie sich dem Sinn Ihres Lebens 203

Übung: Entdecken Sie Ihren Lebenssinn 204

SCHLUSSBEMERKUNGEN:
LEBEN IN FREIHEIT 210

Der Kernpunkt dieser Arbeit 211

Das Gegenteil der Depression 213

Inneres Zuhören 214

Frieden schließen mit den Lebensumständen 216

Wenden Sie die Journey-Arbeit regelmäßig an 218

DIE PROZESSE:
IHR WEG IN EINE ZUKUNFT
FREI VON DEPRESSIONEN 221

Anleitungen für den Prozess bewusster Entscheidungen 221

Übung: Der Prozess bewusster Entscheidungen 222

Anleitungen für die Physical Journey 230

Übung: Der Physical-Journey-Prozess 231

Anleitungen für die Emotional Journey 245

Übung: Der Prozess des sanften Empfangs 248

Übung: Der Emotional-Journey-Prozess 251

Anleitungen für die Worst-Best Journey 263

Übung: Der Worst-Best-Journey-Prozess 265

Anleitungen für die Sechs-Schritte-Neuorientierung 279

Übung: Die Sechs-Schritte-Neuorientierung 281

DANKSAGUNG 289

LITERATUR 292

GEFÜHRTE SELBSTBEOBACHTUNGEN UND
ÜBUNGEN AUF DER MP3-CD 294