

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
<i>W. Ihle & J. Herrle</i>	
1. Depressionen erkennen, erklären, vorbeugen und behandeln	9
<i>W. Ihle & D. Jahnke</i>	
1.1 Depressive Verstimmungen – ein unterschätzter Problembereich	9
1.2 Was versteht man unter Depressionen?	10
1.3 Welche Faktoren spielen für die Erklärung depressiver Verstimmungen eine Rolle?	11
1.4 Vorbeugung und Behandlung depressiver Verstimmungen	11
1.5 Das kognitiv-verhaltenstherapeutische Gruppenprogramm <i>Stimmungsprobleme bewältigen</i>	12
1.6 Literaturhinweise für Kursteilnehmer	14
1.7 Adressen, die weiterhelfen können	15
2. Das kognitiv-verhaltenstherapeutische Gruppenprogramm <i>Stimmungsprobleme bewältigen: Arbeitsbuch für Kursleiterteilnehmer</i>	17
<i>W. Ihle, J. Herrle, D. Jahnke, G.N. Clarke, P. M. Lewinsohn & H. Hops</i>	
Einleitung	19
Sitzung 1: <i>Stimmungsprobleme und Depression</i>	21
Sitzung 2: <i>Stimmung wahrnehmen und verändern/angenehme Aktivitäten planen</i>	33
Sitzung 3: <i>Entspannung</i>	43
Sitzung 4: <i>Sich verändern lernen</i>	51
Sitzung 5: <i>Stimmung und Denken</i>	61
Sitzung 6: <i>Konstruktives Denken</i>	67
Sitzung 7: <i>Anders denken lernen</i>	79
Sitzung 8: <i>Mit anderen Menschen besser klarkommen</i>	93
Sitzung 9: <i>Konflikte bewältigen</i>	103
Sitzung 10: <i>Ein Blick in die Zukunft</i>	111