**Abbildungsverzeichnis** ..... **4**

**Einführung** ..... **5**

**1 Die Notwendigkeit der Prävention psychischer Erkrankungen**
*W. Neumann, A. Lentz-Becker, G. Claßen*
..... **7**

**2 Stress und Depressionen**
*A. Lentz-Becker, W. Neumann*
..... **28**
2.1 Depression – Definition und Ätiologie ..... 47
2.2 Depression und Stress im Rahmen multifaktorieller Ansätze..... 72

**3 Programme zur Vorbeugung von Depressionen**
*A. Lentz-Becker, W. Neumann*
..... **88**
3.1. Feeling Good - Depressionen überwinden, Selbstachtung gewinnen ..... 89
3.2. Depression vorbeugen- Ein Gruppenprogramm nach R.F. Muñoz..... 94
3.3. Gesundheit und Optimismus - GO ..... 98

**4 Selbststeuerung und seelische Gesundheit**
*W. Neumann, A. Lentz-Becker, G. Claßen*
..... **106**
4.1 Das Selbst - ein systemtheoretischer Ansatz..... 106
4.2 Die Selbststeuerung ..... 146

**5 Ressourcen seelischer Gesundheit**
*A. Lentz-Becker, W. Neumann*
**.....175**
5.1 Positiv-realistische Einstellungen.....181
5.2 Kohärenzgefühl.....189
5.3 Gelassenheit.....191
5.4 Sinnhaftigkeit.....193
5.5 Lösungsorientierung.....196
5.6 Soziales Netzwerk.....198
5.7 Emotionale Intelligenz.....200

**6 Selbststeuerungsstrategien im Stressmanagement und zur Prävention von Depressionen**
*W. Neumann, A. Lentz-Becker, D. Wilke*
**.....204**
6.1 Achtsamkeitsbasierte Konzepte.....206
6.2 Qigong- Achtsamkeit und Bewegung.....232
6.3 Selbststeuerung durch Imagination, Progressive Muskelrelaxation und Biofeedback.....240

**7 Resümee.....249**

**LITERATUR.....254**

# Abbildungsverzeichnis


Abbildung 1: Folgen von Stress ..... 39
Abbildung 2: Zusammenstellung möglicher Symptome depressiver Störungsbilder ..... 51
Abbildung 3: Multifaktorielles Depressionsmodell ..... 74
Abbildung 4: Integratives Modell der Depression ..... 77
Abbildung 5: Psychobiologisches Modell der Entwicklung affektiver Störungen ..... 79
Abbildung 6: Modell der Interaktion biologischer und psychologischer Faktoren bei der Depressionsentstehung von Akiskal & McKinney (1975) ..... 81
Abbildung 7: Vulnerabilitäts-Stressmodell ..... 83
Abbildung 8: biopsychosoziales Vulnerabilitäts-Resilienz-Stress-Modell ..... 85
Abbildung 9: Das menschliche Gehirn ..... 122
Abbildung 10: Der Aufbau des menschlichen Gehirns ..... 124
Abbildung 11: dynamisches Selbstregulationsmodell ..... 154
Abbildung 12: Das Hexaflex der sechs zentralen ACT- Prozesse ..... 230
Abbildung 13: 18 Gesundheitsförderliche Komponenten im Qigong ..... 239