

Einführung	5
Teil 1: Bergsteigen für Lemminge	
1. Heilung sofort?	7
2. Warum Bergsteigen?	11
Teil 2: Wie komme ich hierher?	
3. Am Fuß der Felswand	15
4. Eine Höhle finden: Ideen für die ganz schlechten Tage	20
5. Was sind Depressionen?	23
6. Was verursacht Depressionen?	29
7. Nett sein zu sich selbst	37
Teil 3: Ist der Aufstieg etwas für mich?	
8. Jemand, mit dem ich reden kann	41
9. Das »gutgenug«-Prinzip	44
10. Strategien zum Leben	47
11. Was ist mit professioneller Therapie?	53
12. Vorbereitung auf schlechte Tage	56
Teil 4: Erste Schritte	
13. Wie fange ich an?	66
14. Welche Vorbereitungen kann ich treffen?	71

15. Was ich mitnehmen muß	80
16. Das Leben ist schwer	85
17. Was ich zurücklassen muß	93
18. Negatives Denken	99

Teil 5: **Dranbleiben**

19. Mich selbst kennenlernen	114
20. Gefühle sind in Ordnung	118
21. Angst, Sorgen und Panik überwinden	123
22. Meine Wut verstehen	130
23. Mit Schuldgefühlen fertig werden	134
24. Wie ich mich selbst einschätze	136
25. Stärkung meines Selbstwertgefühls	138
26. Die Verluste in meinem Leben	145
27. Streß	149
28. Ängste	154

Teil 6: **Abstürzen**

29. Versuchungen	160
----------------------------	-----

Teil 7: **Fortschritte**

30. Ins Rutschen kommen	166
31. Träume helfen	171
32. Einsamkeit	174
33. Das Unmögliche wagen	179
34. Zweifelhafte Ratschläge	183
35. Aufraffen und weitermachen	189
36. Den Gipfel erreichen	197
37. Endlich auf dem Berg!	202

Literaturempfehlungen	208
---------------------------------	-----