Manual

Zielsetzung und Hintergrund der Behandlung 2
Struktur und Ablauf der Sitzungen/Telefonate 4
Modul Metastrategien 8
Modul Motivational Interviewing 12
Spezifische Hinweise für den Therapeuten 12
Modul Erstgespräch 16
Generelle Aspekte 16
Der Werkzeugkoffer 18
Modul CBT 23
Spezifische Hinweise für den Therapeuten 23
Theorieinhalte für den Patienten 27
Modul Wohlbefinden 80
Spezifische Hinweise für den Therapeuten 80
Theorieinhalte für den Patienten 92
Modul Soziales Umfeld und Beziehungen 120
Spezifische Hinweise für den Therapeuten 120
Theorieinhalte für den Patienten 127
Arbeitsblätter 154
Übersicht über alle Arbeitsblätter 154
Inhaltsverzeichnis der Arbeitsblätter 156

Zielsetzung und Hintergrund der Behandlung

1. <u>Erhaltungstherapie ist NICHT einfach eine verlängerte Akuttherapie</u>
    - Hauptziel: Wahrscheinlichkeit minimieren, dass erneute Episode eintritt
    - Positiv formuliert: vollständige Genesung ansteuern bzw. erhalten
    - Patient selbst soll einen starken Einfluss darauf haben, wie sich die Therapie gestaltet, was er braucht
    - Fähigkeiten aus Akuttherapie erhalten im Sinne von Generalisierung über Situationen, Reaktionen und Zeit; Transfer in den Alltag;
    - Idee:
        - Identifizieren entscheidender Fähigkeiten, die Patient bereits anwendet, und diese stärken/im Alltag etablieren
        - Identifizieren von Fähigkeiten, die Patient noch nicht genügend kennt/anwendet → falls möglich, (neu) erarbeiten und in Alltag integrieren
        - Charakteristik des Patienten und dessen Umwelt identifizieren, die Lernen und Generalisierung begünstigen oder verhindern (Barrieren/Hürden)
        - Konklusion: Selbstmanagement des Patienten fördern, aber auch verdeutlichen, dass man nicht alles allein durchstehen muss (soziales Umfeld aktiv einbeziehen)
    - Eigenständigkeit des Patienten bewusst fördern:
        - Schwachstellen innerhalb der Therapie ansprechen und diskutieren
        - Patient soll einfordern, was er braucht

2. <u>Hintergrund:</u>
    - weiterführende psychotherapeutische Betreuung im Anschluss an Akuttherapie vermindert Rückfallrisiko (teilweise empirisch gestützt)
    - Psychotherapie trägt auch dazu bei, dass Medikamente regelmässig eingenommen werden (was bei chronischen Depressionspatienten u.U. notwendig und nützlich ist)
    - Telefon als geeignetes Medium (persönlich, zeitlich und räumlich flexibel, kostengünstig)
    - in Erhaltungsphase braucht es (evtl.) keine hochfrequente Therapie wie in Akutphase (daher nur ca. 1 Telefonat pro Monat)
    - Dauer/Intensität der Telefonate soll evaluiert werden: 30 vs. 50min
    - Aus Rodgers et al. (2012): HTA guidelines

        > *For some, depression can become a gateway to a lifetime of disability and impairment, so it is important to develop interventions and services to not only reduce depressive symptoms and restore functioning,* ***but also to enable people to self-manage their problems and prevent relapse and recurrence of episodes of major depression.*** *This acknowledgement of the nature of recurrent depression and the high potential of recurrence* ***has therefore led to a greater emphasis on long-term management approaches***

    - Essentielle Elemente in Bezug auf chronische Patienten:
        - Gemeinsam auf „Problem“ einigen (Patienten tendieren zur Generalisierung über alles → Ziel: finden der Hauptprobleme, welche die Erkrankung mit sich bringt)
        - Problem finden, Ziele setzen und planen
            - Finden der Hauptprobleme auf Basis von 1) Bedeutsamkeit des Problems und 2) ob der Patient zu self-care schon bereit ist

        - Ziel finden: so formulieren, dass man auch Entwicklung daraus ableiten/evaluieren kann
        - Planen: Möglichkeiten zur Erreichung Ziel sammeln; eine auswählen und kleinschrittig an Umsetzung arbeiten (inkl. Hürden finden…)
    - Kontinuum Selbstmanagement – Support
        - Situations- und patientenspezifisch (wann braucht wer was?)
        - Stark abhängig von Motivation und Veränderungsbereitschaft des Patienten
    - Aktives regelmässig Dranbleiben und Informieren: da hat sich Telefon als sehr hilfreich erwiesen!

3. <u>Erhaltungstherapie ist modular aufgebaut:</u>
    - Es gibt verschiedene Module, die bearbeitet werden können bei Bedarf
    - Wahrscheinlich haben die meisten Patienten 1-2 Module, die fokussiert werden sollten
        - Idee: „weniger ist mehr“, Mut zur Lücke (man kann nicht alles bearbeiten in der Erhaltungstherapie)
        - Sich das an Inhalten und Arbeitsblättern herausziehen, was sinnvoll in Bezug auf den Patienten erscheint
    - Therapeut entscheidet eigenständig (bzw. in Kooperation mit Patient), ob überhaupt und falls ja, welche Module/Aufgaben/Übungen bearbeitet werden sollten
    - Module haben gewisse Überschneidungspunkte
    - Folgende Module sind enthalten:
        - Metastrategien (Hinweise, wie man telefonische Nachsorge gestalten könnte)
        - Erstgespräch (Behandlungsplanung; Selbstfürsorgeplan/Notfallkoffer)
        - Wiederholung CBT
        - Wohlbefinden
        - Soziales Umfeld/Leben (inkl. Beziehungen)
        - Motivational interviewing
        - Arbeitsblätter (für Patient und Therapeut)

4. <u>Dieses Manual</u>
    - Hat 3 grössere Bestandteile:
        i. Ziele und Struktur der Behandlung (obligatorisch)
        ii. Strategien für die Umsetzung (fakultativ)
        iii. Theorieinhalte/Übungen/Arbeitsblätter (fakultativ)
    - ist kein Gesetz, sondern eine Leitlinie, die dem Therapeuten gewisse Strategien, Übungen und Rahmenstrukturen an die Hand gibt, falls er diese braucht
    - daher hat diese Erhaltungstherapie kein manualisiertes Vorgehen!
    - Kapitel/Übungen werden, falls als passend erachtet, per Post zugesendet (jeweils separat)

Struktur und Ablauf der Sitzungen/Telefonate

1. <u>Erste Einheit ist face-to-face:</u>

➔ *Hinweis: bei auffälligen/bedenklichen Angaben des Patienten bitte sofort das Studienteam kontaktieren!*

- Dieser Termin sollte spätestens 2 Wochen nach der Randomisierung stattfinden, um einen zügigen Anschluss von der Akut- in die Erhaltungstherapie zu gewährleisten
- Ist ein typisches Erstgespräch, angereichert um die Infos, die sich aufgrund der Struktur (Telefon, Zusendung Materialien) ergeben
- Als Checkliste und Dokumentation dient der CRF-Bogen des Erstgesprächs
- Übersicht über Materialien, die im Erstgespräch genutzt werden können: Seite 154
- Folgende Ziele hat das Erstgespräch:
    - dient dem Kennenlernen/Aufbau therapeutische Beziehung
    - informiert über Struktur der telefonischen Psychotherapieeinheiten
        - Therapeut ruft jeweils an
        - Dauer der Telefongespräche einführen/erläutern (variiert je nach Bedingung); *<u>Achtung:</u> Patienten werden <u>nicht</u> darüber informiert, dass die andere Patientengruppe eine andere Länge der Telefongespräche hat)*
        - Empfehlung geben/erarbeiten, wo Patient sich aufhalten soll während Telefonat
        - PHQ-9 sollte jeweils am Vortag oder direkt vor dem Telefonat ausgefüllt werden, damit man das am Telefon nur kurz durchspricht (und der Therapeut dokumentiert das) und „keine Zeit verliert“ dadurch
    - **eruiert Hauptschwerpunkte/Interessenspunkte des Patienten für die kommenden Telefonate (u.a. auf Grundlage der bisherigen Kranken- und Behandlungsgeschichte des Patienten)**
        - dient der Wissensvermittlung (Notwendigkeit Erhaltungstherapie, Rückfallgefahr, …)
        - dient der Aktualisierung des Notfallplans (aus Vorbehandlung)
        - analysiert frühere und aktuelle Belastungsfaktoren
        - **leitet daraus Therapieziele und den Behandlungsplan ab**
    - erläutert Unterlagen und Vorgehen diesbezüglich (Kapitel zum Lesen/Übungsblätter werden postalisch zugeschickt, falls als sinnvolle Hilfe)
    - der Therapeut formuliert erste Aufgaben für den Patienten
    - der Therapeut klärt patientenseitige Fragen bezüglich der verschiedenen Fragebögen (Inhalte, Zeitfenster), die der Patient einerseits ausgefüllt mitgebracht, und die er andererseits im Verlauf der Studie ausfüllen wird

- der Therapeut ermutigt den Patienten Gelerntes, Anliegen und Fragen jeweils zu dokumentieren, damit man dies in kommenden Telefonaten besprechen kann
- der Therapeut verdeutlicht die Bedeutsamkeit der folgenden Telefonate (sozusagen etwas „Druck machen“):
    - regelmässiger/einheitlicher Termin wäre wahrscheinlich sinnvoll
    - **Einhaltung der Termine!** (bzw. falls Verschiebung notwendig, soll der Patient dies rechtzeitig ankündigen)
    - PHQ-9 soll vorher vom Patienten ausgefüllt werden (dann bleibt im Telefonat mehr Zeit)
- der Therapeut füllt das Behandlungsprotokoll aus (Inhalte der Sitzung)
- der Therapeut informiert den Hausarzt/Hauptbehandler des Patienten in Form eines Kurzbriefes über die Teilnahme des Patienten an der Studie/dem Beginn der Erhaltungstherapie

2. <u>darauf folgen 7 Telefonate (innert 6 Monaten), die folgende Rahmenstruktur haben:</u>

➔ *Hinweis: bei auffälligen/bedenklichen Angaben des Patienten bitte sofort das Studienteam kontaktieren!*

- Begrüssung
- kurzes Monitoring der depressiven Symptome inkl. separater Check des Suizidalitätsitems (PHQ-9); wird durch Therapeut dokumentiert; Patient hat PHQ-9 vorher zuhause ausgefüllt
- Abfragen allfälliger Probleme mit der Medikation und generelles aktuelles Befinden
- Hausaufgaben/Übungen der letzten Einheit besprechen
- Inhalt der aktuellen Einheit/Telefonat
- neue Hausaufgaben/Übungen für den kommenden Monat festgelegen; ggf. Kapitel/Übungsblätter ansprechen/erklären, die danach zugesendet werden
- Termin für das nächste Telefonat aushandeln
- Verabschiedung
- Therapeut bearbeitet im Nachhinein das Behandlungsprotokoll/CRF-Bogen:
    - Inhalte des Telefonats
    - Falls Patient mit Materialien aus dem Manual gearbeitet hat → welche waren das und wie hat der Patient profitiert/umgesetzt?
    - Falls weitere Materialien geschickt werden → welche sind das?

3. <u>Abweichungen/weiteres zur Struktur</u>
    - Patient darf sich auch zwischen Telefonaten melden (Email, Telefon), falls nötig
        - Therapeut dokumentiert Zeit, Dauer und Grund
        - Entscheidet, falls sich Patient zu viel meldet, ob ggf. eine intensivere Behandlung notwendig wäre
    - Nach 4. Einheit (=3. Telefonat): am Ende erwähnen, dass Patient Post bekommt mit Fragebögen
        - Zwischenerhebungen bzgl. Symptomen u.ä. sowie
        - erste Evaluation des Konzeptes (Zufriedenheit mit Behandlung, …) → Ziel: evtl. Adaption/Optimierung Therapie
    - Nach 8. Einheit (=7. und letztes Telefonat):
        - Abschluss Therapie: *Zu diesem Termin wird das Auflösen der therapeutischen Beziehung fokussiert sowie verstärkt daran gearbeitet, dass der Patient in Zukunft ohne Anleitung des Therapeuten die selbständige Rückfallprophylaxe lernt im Alltag umzusetzen. Ziel ist, dass der Patient nach diesem letzten Telefonat über alle notwendigen Strategien verfügt, um allfälligen Problemen und Hindernissen im Alltag kompetent begegnen zu können.*
        - am Ende erwähnen, dass Patient Post bekommt mit Fragebögen (dieselben wie nach 4. Einheit)
        - Patient anbieten, bei der Fokusgruppe teilzunehmen (im PZ; gemeinsam mit anderen Patienten und Studienleitern; Ziel: Evaluation der Therapie mit dem Ziel der langfristigen Optimierung)

4. <u>Notfälle/Aussergewöhnliches</u>
    a. Verdacht auf Rückfall/Verschlechterung Zustand des Patienten
        i. In erster Linie über PHQ-9 bestimmt (Wert ≥ 10) und/oder
        ii. Suizidalitätsitem ist auffällig: Bei einem Wert ≥ 1 („An einzelnen Tagen“) exploriert der Therapeut Einzelheiten beim Patienten
        iii. Aber natürlich auch durch „eigene“ Einschätzung Therapeut
        iv. Ggf. gemeinsame Diskussion Therapeut - Studienleitung, ob Patient in eine Akuttherapie weitergeleitet werden muss
    b. Patient hält Termine nicht ein
        i. 3x probieren anzurufen zum vereinbarten Zeitpunkt
        ii. Falls nicht erfolgreich, Meldung an Studienteam, die versuchen Patient zu erreichen und zu klären, was los ist
        iii. Studienteam meldet sich dann wieder bei Therapeut

Modul Metastrategien

- ➔ Sind „übergeordnete“ Strategien, die in Bezug auf den gesamten Behandlungsverlauf und deren –konzeption zu beachten sind
- ➔ Setzen sich aus verschiedenen Manualen und Studien zusammen, die sich mit Rückfallprophylaxe bzw. Erhaltungstherapie beschäftigen

<u>4 Ebenen Struktur</u>

1. Was bringt Patient mit/wo steht er? *(„Inwieweit wurde dies in Ihrer Akuttherapie bereits thematisiert?“)*
2. Was will Patient ändern/wo will er hin? *(„Was möchten Sie aus der Akuttherapie mitnehmen bzw. ändern oder neu angehen?“)*
    - *Braucht es dafür ggf. neue Strategien?*
    - *Neue Ansätze, die geübt werden müssen?*
3. Stabilität/Kontinuität erhalten *(„Was müssen Sie tun und wie, um den gewünschten Zustand aufrechtzuerhalten?)*
    - *Barrieren und Hürden finden und bearbeiten*
4. Falls 1.-3. nicht beantwortbar: ggf. basics erarbeiten (z.B. mit Hilfe des Manuals)

<u>Ideen für Durchführung der Telefontherapie/Arbeitshinweise</u>

1. Stelle **offene Fragen**, exploriere beim Patienten: W-Fragen, z.B.
    - Wie machen Sie das bisher?
    - Welche Ideen haben Sie dazu?
    - Wie kann ich Ihnen dabei helfen?)
    - Wann merken Freunde/Familie, wenn sich Umstand ändert bzw. stabil bleibt?

2. Erarbeiten Sie **Vor- und Nachteile**.
    - Ändern vs. Status erhalten
    - Pros/cons
    - Positiv/negativ

3. Arbeiten Sie mit **Zielanalysen** (z.B. GAS).
    - Extreme abfragen (best – worst); „Was würde im schlimmsten Fall passieren, wenn Sie nicht an Ihrem Wohlbefinden arbeiten?“
    - Mit Umsetzungsschritten arbeiten (0, 20, 50, 100% → wie würde das aussehen?)

4. Erarbeiten Sie den **individuellen Wert**, den der Patient gewissen Verhaltensweisen/Zuständen sowie der Therapie generell zuschreibt.
    - „Was bedeutet das für Sie?“
    - Klärung persönlicher Werte (siehe Arbeitsblatt Seite 164)

5. Bedeutung des **Konzepts Gesundheit**
    - Erarbeite gemeinsam mit dem Patienten, was „Gesundheit“ eigentlich bedeutet im aktuellen Umfeld des Patienten → was bedeutet es individuell für den Patienten, gesund und remittiert zu sein
    - erarbeitet Vor- und Nachteilen sowie kurz- und langfristigen Konsequenzen einer anhaltenden Remission und Genesung
    - Identifiziere die Charakteristiken des Patienten und dessen Umwelt, die Lernen und Generalisierung begünstigen oder verhindern

6. **Motivation** abklären, aufbauen und aufrechterhalten (regelmässig!)
    - Transparenz bezüglich
        - Dem Patienten gegenüber (psychoedukativ)
            - Bedeutung einer langfristigen Rückfallprophylaxe
            - Darstellung von aktueller Evidenz zu den besten Behandlungsmöglichkeiten
            - Rückschläge kann es geben
        - Ihnen als Therapeut (wie motiviert ist Patient für Therapie?)

    - Bedeutsamkeit und Vertrauen (Motivational Interviewing gemäss Rollnick & Miller)
        - nicht-streitsüchtige Vorgehensweise, um Patienten zu einer Verhaltensänderung zu motivieren, wobei diese unterschiedliche Levels an “Bereitschaft” haben können
        - Hauptprinzipien:
            - Empathie ausdrücken
            - Diskrepanz entwickeln
            - Argumentationen vermeiden
            - Mit Widerstand umgehen
            - Zunehmende Selbstwirksamkeit
        - Ziel: Patienten darin bestärken, in Eigenverantwortung spezifische Aktivitäten anzugehen
        - Siehe auch Modul „Motivational Interviewing“ (Seite 12)

7. Aneignung **Fähigkeiten muss zuerst demonstriert** werden, bevor man es auf verschiedene Situationen etc. versucht zu generalisieren
    - Demonstration (Einsicht) zeigt Patient durch:
        - er erklärt dem Therapeuten das Konzept und die Komponenten der Fähigkeit
        - Therapeut muss genau nachhaken, denn durch Medium Telefon fallen Mimik/Gestik weg (und Rollenspiele sind als solches kaum möglich)
    - Nutzen/Performance zeigt Patient durch:
        - Er löst erfolgreich Hausaufgaben
        - Er berichtet, dass er die Fähigkeit in einer schwierigen Situation angewendet hat

8. Mögliche Strategien, um die **Generalisierung bzw. den Transfer in den Alltag** beim Patienten zu unterstützen:
    - Train and hope (wird bisher am meisten genutzt)
    - Zeitplan straffen (ist bereits gegeben durch Struktur Telefontherapie)
    - Eigenständigkeit fördern: Kontrolle zunehmend an den Patienten abgeben, bzgl. Fähigkeiten, die Patient ausserhalb der Therapie nutzt
        - Z.B. soll sich Patient HAs selbst überlegen („Was denken Sie, was sinnvoll wäre dass Sie jetzt üben die nächsten Wochen?“)
        - Therapeut beobachtet, inwiefern Patient die Veränderungen der eigenen Bemühung zuschreibt (Attributionen)
    - Therapeut identifiziert Umstände (kognitive, interpersonale, situationale), die Anwendung der Fähigkeiten unterstützen oder hemmen
        - Er nutzt Problemlösen um den Einfluss von Umständen, die den Nutzen hemmen zu reduzieren
        - Er plant, wie der Einfluss von Umständen, die den Nutzen unterstützen gesteigert werden kann
    - Belastungstests: Therapeut identifiziert Fähigkeiten, die Patient häufig und am besten nutzt; der Patient übt diese Fähigkeiten in <u>schwierigen</u> Situationen anzuwenden
        - Er erörtert, welche Fähigkeiten dem Patienten am meisten helfen (in dem er den Patienten direkt fragt)
        - mit HAs wird geübt, diese Fähigkeiten in schwierigen Situationen anzuwenden
    - Therapeut exploriert, wie der Patient evtl. Rückfälle oder „blips“ (kurzlebige depressive Symptome) attribuiert; er lehrt dem Patienten, self-rating Skalen zu nutzen um Symptome zu entdecken und das depressive Syndrom von Symptomen zu unterscheiden

9. **Hausaufgaben** sind ein effizientes Tool, um die Generalisierung zu üben
    - In Tagebuch dysfunktionale Gedanken solche Situationen dokumentieren, in denen starke affektive shifts (positive wie negative) erlebt wurden
    - Macht der Patient nicht mit, frage „Was hat dazu geführt, dass Sie die Aufgabe nicht gemacht haben?“ „Was hat Sie daran gehindert?“
    - Falls kein Tagebuch geführt wurde, erfrage retrospektiv „Gab es Situationen, in denen Sie sich besonders glücklich oder traurig gefühlt haben?“
    - In allen Fällen: fokussiere auf Beziehung Kognitionen und dahinter liegende Annahmen
    - Bedeutsamkeit und Zuversicht hinsichtlich HAs erfassen (Motivation!):
        - „Auf einer Skala von 0 bis 10 (= extrem bedeutsam): Wie erstrebenswert/lohnend sehen Sie diese HA?
        - Zuversicht: Auf einer Skala von 0 bis 10 (sehr zuversichtlich): Wie sicher sind Sie, dass Sie diese HA innerhalb des nächsten Monats umsetzen?

10. Nützliches in Bezug auf eine **Telefontherapie**
    - Fasse immer kurz die Ziele der Telefonsitzung zusammen (Beginn und Ende)
    - Bestärke Patient in dem, was er getan hat bzw. tun soll:
        - Viel Erfolg
        - Belohnen Sie sich
        - Es sind die kleinen Fortschritte, die zählen
        - Wer nicht probiert, der nicht gewinnt/Übung macht den Meister
        - Betrachten wir jetzt mal die positiven Aspekte im Leben, das machen wir viel zu selten!
        - Experimentelle Haltung behalten
        - Motivieren Übungen zu machen und ggf. Kapitel zu lesen
    - Beobachte und Erfasse den Veränderungsprozess; separat, gemeinsam mit Patient sowie Patient bei sich selbst (Tages- und Befindensprotokolle, Gedankenprotokolle, Tagebücher)
    - Ziehe Zwischenbilanzen im Therapieverlauf

Modul Motivational Interviewing

Spezifische Hinweise für den Therapeuten

- ➔ Dieses Modul gibt einen Kurzüberblick über das das Prinzip des „Motivational Interviewing“ (MI)
- ➔ Es werden Strategien erläutert, die helfen können, dass der Patient seine eigene Motivation, an seinem Verhalten etwas zu ändern wieder findet
- ➔ Die Inhalte basieren auf Rollnick et al. (1999)

“Motivational interviewing is a way of being with a client, not just a set of techniques for doing counselling”

Hintergrund

- Das Prinzip des MI basiert auf verschiedenen Modellen und Theorien:
  - Transtheoretisches Modell der Veränderung (Prochaska) „Stages of change“
  - Rogers (humanistische Theorien), demokratische Beziehung Patient – Therapeut
- Es wird davon ausgegangen, dass sich Patienten auf einem Kontinuum bewegen hinsichtlich darin, wie bereit sie für eine Veränderung sind (readiness to change)

Essentielles zu MI

- Eine Veränderung im Gesundheitsverhalten wird v.a. bestimmt durch 2 Komponenten:
  - **Bedeutsamkeit** für den Patienten (*importance*)
    - Gefühl darüber, wie wichtig die Veränderung ist
    - Synonyme: pro vs. kontra, Kosten vs. Gewinn
  - **Zuversicht** bzgl. der Umsetzung (*confidence*)
    - Ist eine Veränderung überhaupt erreichbar?
    - Synonym: Selbstvertrauen

- Wird oft eingesetzt im Gesundheitsbereich, wenn Patienten es nicht schaffen, ihre persönlichen Ziele umzusetzen

- MI basiert auf den folgenden 4 Grundannahmen:
  - Ambivalenz bzgl. des eigenen Verhaltens (und dessen Veränderung) ist normal und ein motivationales Hindernis auf dem Weg zur Genesung
  - Auflösung der Ambivalenz: an intrinsischer Motivation und Werten des Klienten arbeiten
  - Gemeinschaftliche Arbeitsbeziehung: Patient und Therapeut bringen Expertise mit
  - Counselling Stil: empathisch, supportiv, direktiv (Im Gegensatz zu direktem Streit und aggressivem Konfrontieren)

- Patienten-zentriertes Arbeiten → der Patient sollte:
    - Zweifel äussern können
    - Aktiv sein
    - Infos erfragen können
    - Entscheidungsgewalt haben
    - Ziele gemeinsam mit Behandler erarbeiten

- Ambivalenz beim Patienten:
    - Patienten wissen in der Regel, dass ihr Verhalten selbst-schädlich ist, und trotzdem tun sie nichts dagegen („Ich weiss, ich sollte nicht nur auf der Coach hocken; aber ja, so ist es halt“)
    - Ist oft zentrales Problem beim Patienten, und das ist natürlich und muss man verstehen
    - Motivationsproblem kann Ausdruck dieser Ambivalenz sein

- Aufgaben des Therapeuten im MI:
    - Direktiv
    - Ziel: Selbstmotivation und Veränderung beim Patienten herauslocken
    - Diskrepanz beim Patienten herstellen, um Motivation zur Veränderung zu verstärken

<u>Die 5 Hauptstrategien des MI</u>

1. **Empathie** ausdrücken durch reflektierendes Zuhören; Bsp.:
    - Akzeptanz fördert Veränderung
    - Gewandtes reflektiertes Zuhören hilft Empathie auszudrücken
    - Ambivalenz ist normal

2. **Diskrepanz** aufzeigen durch Gegenüberstellung Ziele und Werte des Klienten mit seinem aktuellen Verhalten
    - Bewusstsein für Konsequenzen schaffen
    - Veränderungsmotivation kann dadurch gesteigert werden
    - Patient sollte Argumente für und gegen Veränderung erarbeiten

3. **Vermeide Streit** und direkte Konfrontation
    - Denn sie sind oft konterproduktiv
    - Verteidigungshaltung führt i.d.R. zu mehr Verteidigung
    - Widerstand signalisiert, dass an den Strategien evtl. etwas geändert werden muss

4. Sich dem **Widerstand** des Patienten anpassen bzw. diesen verstehen und hinterfragen (anstatt sich dem konfrontativ gegenüberzustellen)
    - Widerstand des Klienten kann als Zeichen gesehen werden, dass der Patient die aktuelle Situation anderes sieht als der Therapeut
    - 4 Hauptarten, wie Patienten Widerstand zeigen: streiten, unterbrechen, leugnen, ignorieren

5. Unterstütze **Selbstwirksamkeit** und Optimismus
    - Der Glaub an die Möglichkeit einer Veränderung = wichtiger Motivator
    - Der Patient selbst ist verantwortlich, ob und wie er sein Verhalten ändert
    - Es gibt i.d.R. eine Bandbreite an möglichen Lösungen

<u>Umsetzungsstrategien, die v.a. zu Beginn der Behandlung nützlich sind</u>

- Offene Fragen stellen
    - "Do you like to smoke?" vs. "What are some of the things you like about smoking?"

- Reflektierendes aktives Zuhören
    - Ein sehr relevanter Punkt in Bezug auf das Medium Telefon, den non-verbale Reize fallen (fast) vollständig weg in der Kommunikation
    - „Reflective listening is a way of checking rather than assuming that you *know* what is meant"
    - Patient: was ich sage und was ich denke/fühle
    - Therapeut: was ich höre und was ich verstehe/deute

- Klären und Zusammenfassen
    - "Summaries reinforce what has been said, show that you have been listening carefully, and prepare the client to move on"

- Bestärken/Bekräftigen
    - "Ich verstehe", "Das ist ein gutter Vorschlag"

- Dem Patienten selbst-motivierende Aussagen entlocken; 4 Typen:
    - „Ich glaube, das ist schlimmer als ich dachte" (Kognition)
    - „Ich bin darüber besorgt, was aktuell mit mir passiert" (Affekt)
    - „Ich muss etwas tun" (Intention, etwas zu ändern)
    - „Ich weiss, ich muss es versuchen, damit es klappt" (Optimismus zur Veränderung)

<u>Mögliche Vorgehensweise</u>

1. Zustand bestimmen (Patient verstehen; gezielt fragen)

2. Plan aufstellen
    - Verschiedene Verhaltensweisen
        - Über was möchten sie heute reden? Evtl. über x,y,z? Oder etwas anderes?
        - Möchten Sie über irgendwelche Veränderungen sprechen?
        - Über welche Übungen möchten Sie am ehesten reden heute?
    - Ein konkretes Verhalten heraussuchen
        - Einige Leute denken, dass x (Verhalten) zu ändern verbessert y (Zustand). Was denken Sie?
        - Ich mache mir Sorgen über xy. Ich frage mich was Sie darüber denken?
        - Wie beeinflusst x das Problem? (über was sich Patient beschwert)

3. **Bedeutsamkeit** bestimmen: Wie wichtig ist es Ihnen, dass x eintritt/sich verändert? (0 … 10)
    - Mögliche Fragen, die man dem Patienten stellen kann:
        - Was müsste passieren, damit es wichtiger für Sie ist, dass sich die Situation ändert?
        - Warum haben Sie sich so einen hohen Wert gegeben bei Bedeutsamkeit?
        - Was müsste passieren, um von (Wert) x auf (Wert) y zu kommen?
        - Was hindert Sie daran, von x nach y zu kommen?
        - Was sind die Vorteile Ihres aktuellen Verhaltens, was mögen Sie daran?
        - Was ist nicht so gut am aktuellen Verhalten?
        - Welche Gedanken machen Sie sich über Ihr aktuelles Verhalten?
        - Falls eine Veränderung eintreten würde, wie sollte das aussehen?
    - Strategien, um dies umzusetzen:
        - Fragen skalieren
        - Vor- und Nachteile erarbeiten
        - Zweifel erfragen
        - „weiter“ schauen (z.B. beginnen mit „Nehmen wir mal an, die Änderung wäre bereits eingetreten – wie würde sich das anfühlen?“)

4. **Zuversicht** aufbauen: Falls Sie sich jetzt dazu entscheiden, x zu ändern, wie sicher fühlen Sie sich, dass Sie das schaffen? (0 … 10)
    - Mögliche Fragen, die man dem Patienten stellen kann:
        - Was würde Sie darin bestärken, diese Veränderung zu machen?
        - Warum haben Sie sich so einen hohen Wert gegeben bei Zuversicht?
        - Was müsste passieren, um von (Wert) x auf (Wert) y zu kommen?
        - Wie könnte ich Ihnen dabei helfen, dies zu erreichen?
        - Gibt es etwas, was Ihnen diesbezüglich schon mal geholfen hat in der Vergangenheit?
        - Was haben Sie daraus gelernt, als es beim letzten Mal schief ging, als Sie es probiert haben?
        - Falls Sie etwas ändern würden, welche Möglichkeiten gäbe es da? Haben Sie evtl. von anderen Personen Erfahrungen gehört, was denen geholfen hat?
        - Was würde Ihnen dabei helfen, das Ziel zu erreichen? Gibt es etwas, was gut erreichbar/umsetzbar wäre?
        - Gibt es etwas, was dazu beitragen würde, Ihr Vertrauen zu stärken?

Basics, die man immer im Kopf behalten sollte

- ➔ Vom Generellen zum Spezifischen gehen
- ➔ Kleine erreichbare Ziele setzen
- ➔ Realistischen Zeitplan aufstellen
- ➔ Ist der Patient wirklich bereit für eine Veränderung?
- ➔ Patienten nicht zu sehr pushen (bloss weil Sitzungsziel nicht erreicht wurde, heisst das nicht, das Sitzung nichts gebracht/bewirkt hat)
- ➔ Klären, wie Therapeut und Patient Fortschritte messen/bemerken
- ➔ falls Ziel nicht erreicht – evtl. ist Plan/Vorgehen nicht adäquat gewesen?
- ➔ Zweifel des Patienten Ernst nehmen

Modul Erstgespräch

- ➔ Struktur und wichtigste Inhalte des Erstgespräches wurden bereits erläutert
- ➔ Checkliste in Form des CRF-Bogens
- ➔ Das Kapitel gibt einige Hinweise und Ideen, auf welche Art und Weise die Behandlung für die kommenden 6 Monate geplant werden könnte

<u>Generelle Aspekte</u>

1.) **Was während den Telefonaten** „passiert" (sozusagen innerhalb der kommenden 6 Monate)
   - Wir werden über das sprechen, was Sie aus Ihrer Vorbehandlung gerne vertiefend bearbeiten möchten.
   - Wir werden über die Fortschritte sprechen, die Sie in diesem Programm erreichen.
   - Wir werden genau feststellen, welche Methoden für Sie am besten funktionieren.
   - Wir werden konkrete und realistische Ziele setzen, mit denen Sie Ihre Fortschritte weiterführen können.
   - Wir werden besprechen, wie Sie im Auge behalten können, wie es Ihnen geht, und wie Sie Frühwarnzeichen für Verschlechterungen erkennen können.
   - Wir werden Pläne entwickeln für den Fall, dass Ihre Stimmung sich verschlechtert.
   - Wir werden all diese Ideen sammeln, üben, anpassen, ausprobieren, …

2.) **Relevanz der Nachsorge** verdeutlichen: psychoedukative Elemente
   - Arbeitsblatt: Ursachen der (rezidivierenden) Depression (Seite 158)
     - Störungsbild an sich (hohes Rückfallrisiko)
     - Risikofaktoren (Komorbiditäten, Residualsymptome, Anzahl vorangegangener Episoden)
     - Schutzfaktoren (Wohlbefinden, soziale Unterstützung)
     - Rückfallprävention → was weiss man aus der Forschung?
       - Kombination aus Psycho- und Pharmakotherapie ist bei Patienten mit einer chronischen Depressionsform sehr sinnvoll
       - Psychotherapie: CBT-orientierte Verfahren haben in der Forschung gute Wirksamkeit gezeigt (sowohl im Akut- wie im Nachsorgebereich)
   - Einordnung unseres Nachsorgeprogramms
     - Arbeitsblatt: Behandlungsphasen in einer Depression (Seite 157)
     - kombiniert Ansätze, die sich in der Forschung bereits als wirksam erwiesen haben
     - Patienten können zudem dazu beitragen, dieses Programm zu verbessern

3.) Fokus liegt stark auf der **Vorbehandlung**
    - Arbeitsblatt „Therapiebilanz“ (Seite 159)
        - persönlicher Verlauf der Erkrankung und Behandlung
        - bekannte Risiken
        - was hat Patient gelernt/mitgebracht
    - Arbeitsblatt: Liste Frühwarnzeichen Rückfall (Seite 163)
    - Arbeitsblatt: Prozessmodell der Depression (ab Seite 161)
        - Allgemein und spezifisch für den Patienten
        - Stellt Zusammenhang Denken, Fühlen, Handeln dar
    - Selbstfürsorgeplan/Notfallkoffer
        - Hat der Patient so etwas? → Arbeitsblatt: Selbstfürsorgeplan (ab Seite 167)
        - Patient hat so etwas nicht → erarbeiten: Kapitel „Werkzeugkoffer“ (siehe Seite 18)

4.) **Eigenständigkeit** des Patienten fördern und fordern
- Patient soll dazu angeregt werden, Fähigkeiten innerhalb der Therapie zu üben
    - bereits Bekanntes zur Vertiefung und Transfer in den Alltag
    - aber auch Aspekte, die als bedeutsam angesehen werden, in der Vorbehandlung aber „zu kurz gekommen sind“
- Patient soll dazu angeregt werden, eigene Schwachstellen innerhalb der Therapie anzusprechen und zu diskutieren, wenn er das Gefühl hat diese könnten erneut auftreten

5.) **Emotionen und Kognitionen** verbinden
- Folgende Fragen könnten gestellt werden:
    - „Was bedeutet es für Sie, wenn die Erhaltungstherapie zu Ende ist?“
    - „Was müssen wir tun, um Sie auf den Therapieabschluss vorzubereiten?“
    - „Was müssen wir tun, um einen Rückfall zu vermeiden?“
- Attributionen bzgl. Rückfall/relapse erarbeiten (z.B. „Falls meine Depression zurück kommt, bedeutet das ich habe in der Therapie versagt“) und ggf. umstrukturieren

Der Werkzeugkoffer

- ➔ Falls der Patient aus der Vorbehandlung keinen Selbstfürsorgeplan o.ä. kennt/hat, dann bietet dieses Kapitel einige Ideen, wie man einen solchen erarbeiten bzw. anpassen könnte
- ➔ Es kann das Arbeitsblatt „Selbstfürsorgeplan“ (Seite 167) eingesetzt werden

1. **Ziele**
   - Durchgehen, was Ihnen in der Vorbehandlung am meisten geholfen hat.
   - Planen, wie Sie langfristig am besten weitermachen.
   - Vorausplanen für Situationen, die schwierig für Sie sein könnten.
   - Einen „Werkzeugkoffer“ vorbereiten – einen schriftlichen Plan, um die Depression unter Kontrolle zu halten.

2. **Warum so ein Koffer? Was hilft der mir (als Patient)?**
   - Man möchte zwar nicht regelmässig an die elenden Zeiten der Depression erinnert werden, aber man sollte die Anzeichen einer Depression keinesfalls ignorieren
   - Depression ist unfair → manche müssen den Werkzeugkoffer häufiger benutzen als andere; das ist unfair, aber die schlichte Wahrheit
   - Dass nie wieder Stress eintreten wird ist eher unwahrscheinlich; daher gewappnet sein für solche Situationen
   - Wachsam sein bzgl. Gedanken wie „ach nö, heute habe ich keine Lust raus zu gehen“; evtl. ist das bereits ein Frühwarnzeichen, dass sie handeln sollten
   - Sehen Sie Hindernisse und Widerstände kommen.
   - Wenn Sie bemerken, dass Ihre Stimmung sich verschlechtert, handeln Sie schnell!
   - Passen Sie Ihren Plan an, wenn Sie etwas Neues dazulernen.

3. **Hilfreiche Hinweise**
   - So aufbewahren, dass sie es zumindest wöchentlich sehen (z.B. Kühlschrank oder Keksdose)
   - Der Koffer darf neu gepackt werden, Veränderungen sind auch gut und erlaubt.
   - Denken Sie daran: Kleine Veränderungen aufrechtzuerhalten führt im Laufe der Zeit zu größeren Veränderungen.
   - Versuchen Sie, Ihre „experimentelle Haltung“ zu bewahren – konzentrieren Sie sich darauf zu lernen anstatt darauf, sich zu beschuldigen. Sie können den Faden immer wieder aufnehmen.
   - Belohnen Sie sich für Ihre Bemühungen.
   - Warten Sie nicht zu lange, bevor Sie um Hilfe bitten.

4. **Sich das erhalten, was hilft**
   - Harte Zeiten sind nicht vorbei, Stress wird es immer geben
   - Erlernte Bewältigungsstrategien müssen weiterhin geübt werden
   - Einen individuellen Werkzeugkoffer erstellen:
     - hilft, ein Auge darauf zu behalten, wie es Ihnen geht, und die Fertigkeiten zu üben, die Sie entwickelt haben
     - enthält persönliche Pläne zur Vorbeugung von Rückfällen
     - 4 Hauptinhalte: (siehe unten)
       - Plan für alltägliche Selbstfürsorge
       - Plan für Selbstbeobachtung
       - Plan für Risikosituationen
       - Notfallplan für harte Zeiten
   - Pläne auch Partner, Familie, Freunden, Hausarzt zeigen → können unterstützen, die Pläne beizubehalten

5. **Alltägliche Selbstfürsorge (was man weiterhin regelmässig tun will)**
   - 5-6 Antidepressions-Methoden (was bisher gut geholfen hat); 4 Kategorien (könnte Patient in Form einer Liste aufbereiten):
     - Aktivitäten (was man gern macht, gutes Gefühl bringen), z.B. warme Bäder nehmen, spazieren gehen
     - Methoden, um von negativen Gedanken Abstand zu gewinnen, z.B. mit jemandem darüber reden, Vorstellungen
     - Methoden, negative Gedanken zu unterbrechen und sich gegen sie zu wehren, z.B. Gummiband am Handgelenk tragen und daran schnipsen wenn negative Gedanken wieder auftauchen; eigene Gedanken bis zur Lächerlichkeit übertreiben
     - Gedächtnisstützen (was hilft, diese Dinge tatsächlich regelmässig zu tun/durchzuhalten), z.B. positive Aktivitäten in Kalender eintragen, per Natel daran erinnern lassen einen Spaziergang zu machen
   - Strategien sollten:
     - täglich oder wöchentlich anwendbar sein
     - konkret und realistisch sein
     - in den Alltag integrierbar sein

6. **Selbstbeobachtung (Frühwarnzeichen erkennen)**
    - Depressive Zeiten lassen sich manchmal nicht vermeiden, aber man kann lernen es kommen zu sehen → sich fangen, bevor Depression zu tief wird
    - Was für Veränderungen zeigen sich bei ihnen, wenn sie in eine Depression hineinrutschen? → Frühwarnzeichen bei vielen Betroffenen:
        - Müdigkeit, Verlust von Begeisterung und Freude, Schlafprobleme (vor allem nächtliches Erwachen)
        - Dinge nicht zu Ende bringen oder gar nicht erst anfangen
        - Sich bereits über kleine Dinge ärgern
        - Ständiges Grübeln
        - Stimmungsschwankungen (fällt Freunden/Familie evtl. sogar eher auf als einem selbst)
    - Selbstbeobachtungsplan erstellen:
        - Persönliche Frühwarnzeichen der Depression, z.B. an jedem WE bis mittags schlafen, Kinder anschreien
        - Stimmung im Auge behalten, z.B. in Form von persönlichen Listen (Wohlfühlcheckliste, Checkliste depressiver Symptome) oder Abgleich mit Eindruck von Freunden/Familie
        - wichtig: regelmässige „Kontrolluntersuchungen"; wie die Regelmässigkeit gewährleisten? Z.B. jeden Sonntag nach dem Zmittag die Frühwarnzeichenliste durchgehen
        - mit Freunden/Familie sprechen, damit sie helfen Frühwarnzeichen zu erkennen
            - im Prinzip die „Erlaubnis" geben, dass die sie ansprechen sollen, wenn ihnen auffällt dass sie wieder depressiv werden
            - sie können ihnen sagen, auf welche Art und Weise sie darauf angesprochen werden möchten/was ihnen hilft dabei bzw. weniger (z.B. „ich mache mir Sorgen dass du so viel Zeit allein verbringst" anstatt „Wieso hast du keine Freunde, mit denen du etwas unternehmen kannst?")

7. Hochrisikosituationen

- Bsp.: gesundheitliche Probleme, Jobverlust, Konflikt mit Partner, Familienprobleme, Umzug, Tod
- Welche belastenden Ereignisse könnten innerhalb der kommenden Zeit auf sie zukommen, die sie aber evtl. vermeiden könnten? Evtl. sind dies auch akute Belastungen, die andauern werden. Z.B. mit Rechnungen in Rückstand geraten und Mahngebühren zahlen müssen
- Wie kann Wahrscheinlichkeit für diese Ereignisse gesenkt werden? (z.B. jeden Samstag die Rechnungen durchgehen, damit nichts verloren geht)
- Wie gehen sie mit Situationen um, die sie nicht vorhersehen können? Was verändert sich in ihrem Denken und Verhalten, wenn sie belastet sind?
    - Z.B. Asthmaanfall Tochter; bin ganze Nacht wach und habe Angst, dass sie wieder ins Spital muss
    - Im Winter mag ich nicht raus gehen, Freunde treffen etc.; habe schlechtes Gewissen, weil meine Kinder nur drin hocken
- Wie könnten sie positiver reagieren? Z.B. 1x/Woche ins Schwimmbad gehen und meine Freunde bitten, mich auch dahin zu zerren auch wenn ich keine Lust habe
- Hilfreich:
    - an Ereignisse denken, die in Vergangenheit zu Depression geführt haben
    - wie würden sie jetzt (mit neuem Wissen) darauf reagieren?
    - Sich dies selbst (konkret!) überlegen

8. **Notfallplan (was tun, wenn's hart auf hart kommt)**
    - Liste mit Dingen die man tun kann, wenn anderes nicht gegriffen hat; 2 Säulen:
        - Dinge, die man tun kann um sich selbst zu helfen
            - Alltägliche Selbstfürsorge: welche Aktivitäten daraus könnte ich verstärkt tun? Was kann meinen Stress reduzieren und meine Stimmung heben? Auf was muss ich mich die kommende Woche konzentrieren?
            - Notfallplan anschauen (Liste mit Dingen, wenn's hart auf hart kommt)
        - Dinge, die man tun kann , um andere um Hilfe zu bitten
            - Gibt es Menschen, die sie um Hilfe bitten können? Auch wenn es z.B. nur darum geht, sie etwas mehr zu motivieren? (z.B. wenn mit Freunden abgemacht, dass diese darauf pochen dass man sich auch tatsächlich trifft)
            - Profi kontaktieren (Arzt, Psychologe, Beratungsstelle)
            - Telefonseelsorge anrufen
    - Wichtig: im Plan müssen solche Dinge stehen, die sie auch tatsächlich machen würden und die zu verschiedenen Zeiten helfen
    - Notfallplan erstellen:
        - Welche Aktivitäten aus Selbstfürsorge- und Notfallplan helfen, damit sie sich schnell besser fühlen? Es sollten Dinge sein, die sie schnell und einfach tu können.
        - Was könnten sie versuchen, wenn die Depression sich weiterhin anbahnt? (z.B. Hausarzt anrufen, Schwester bitten herzukommen)
        - Welche Freunde/Familie können sie anrufen? (auflisten)
        - Worum könnten sie diese Personen (ohne Scham) bitten? (konkret aufschreiben!)
        - Wer ist ihr Arzt/Therapeut? (Kontakte auflisten)

Modul CBT

- ➔ Struktur und wichtigste Inhalte des Erstgespräches wurden bereits erläutert
- ➔ Das Kapitel gibt einige Hinweise und Ideen, auf welche Art und Weise die Behandlung für die kommenden 6 Monate geplant werden könnte

Spezifische Hinweise für den Therapeuten

- Im Folgenden werden Teilaspekte, die innerhalb einer CBT fokussiert werden könnten, kurz beschrieben inkl. einiger Hinweise in Bezug auf eine Erhaltungstherapie. In Kapitel 2 (ab Seite 27) dieses Moduls gibt es ausführliche Texte und Übungen, die dem Patienten bei Bedarf zugeschickt werden können.
- Es finden sich zahlreiche Verweise auf Info- und Arbeitsblätter, die im entsprechenden Modul am Ende des Manuals zur Verfügung gestellt sind.

1. Generelles bzgl. CBT-Rückfallprophylaxe
   - Dient dem Erkennen und Behandeln von:
     - Wiederauftretenden depressiven Symptomen
     - Wiederauftretenden dysfunktionalen Verhaltensweisen oder Kognitionen
     - Wiederauftretenden dysfunktionalen Annahmen
     - Wiederholen und Verstärken von Fähigkeiten, die in Akuttherapie erlernt wurden, insbesondere mit dem Fokus auf der Anwendung dieser Fähigkeiten in Bezug auf erwartete Probleme, Symptome oder Annahmen
     - Innerhalb jeder dieser 4 Bereiche betont der Therapeut die Beziehung zwischen Kognitionen und anderen Bereichen (z.B. Affekt und Symptome)
     - Vorher erlernte Fähigkeiten auf neue oder wiederkehrende Probleme adaptieren, die während der Erhaltungstherapie auftreten

2. Grundlagen, die der Erarbeitung eines individuellen Prozessmodells der Depression dienen
   - Arbeitsblatt „Allgemeines/individuelles Prozessmodell der Depression“ (ab Seite 161)
     - Kann gut als Übersicht verwendet werden (Spirale, wie es zu einer erneuten depressiven Episode kommen kann)
     - Ist geeignet für die Erarbeitung im face-to-face Setting
   - Arbeitsblatt „Stufenmodell der kognitiven Umstrukturierung“ (Seite 171)
     - Wahrnehmen, Akzeptieren, Distanzieren, Überzeugungen auf Angemessenheit prüfen
   - Arbeitsblatt „Kognitives Modell der Depression“ (Seite 171)
     - Unterschied zwischen automatischen Gedanken, Verarbeitungsprozessen und Grundüberzeugungen

3. <u>Identifizierung negativer automatischer Gedanken und kognitiver Prozesse</u>
   - Rational: Lernen die eigenen Gedanken zu beobachten → von der Distanz aus → verstehen wann und warum sie auftauchen → notwendig, um sie kontrollieren zu können
   - Fragen, die man dem Patienten stellen kann: (da stehen viele verschiedene Arbeitsblätter für den Patienten zur Verfügung)
     - In welcher Situation haben Sie sich in der letzten Zeit bedrückt oder depressiv gefühlt?
     - Welche Gefühle hatten Sie in dieser Situation?
     - Welche Bedeutung hatte die Situation für Sie? Was war das Belastende? Was ging Ihnen durch den Kopf?
     - Haben Sie sich mit der Situation beschäftigt? Wie haben Sie sich damit beschäftigt? Worauf konzentrierte sich Ihre Aufmerksamkeit? Hatten Sie ein bestimmtes Bild von sich?
     - Wie haben Sie auf die Situation unmittelbar reagiert?
     - Welche Körperempfindungen hatten Sie?
     - Was geschah anschließend? Welche Folgen hatte Ihr Verhalten?

4. <u>Veränderung automatischer Gedanken: Einsicht vs. Erfahrungen sammeln</u>
   - Einsicht durch Logische Analyse: Argumente für und gegen Gedanken systematisch durchdenken (Arbeitsblatt „Gedankenprotokoll“, Seite 177)
   - Erfahrungen sammeln: Verhaltensexperimente (Seite 175)
   - Ziel: Patient soll zunehmend diese automatischen Gedanken im Alltag selbst beobachten; v.a. Fokus auf Situationen, die für den Patienten persönlich relevant sind
   - Achtung: muss gemeinsam in Sitzungen/Telefonat geübt werden, bevor man es als Hausaufgaben aufgibt!
   - Nachbesprechen der Hausaufgaben = notwendig! Regelmässiges positiv verstärken

5. <u>Verhaltensexperimente</u>
   - Hierzu stehen viele verschiedene Arbeitsblätter zur Verfügung
   - Beispiele für typische Probleme und mögliche „Lösungen“
   - Grundsatz: Ziele/Aufgaben realistisch und konkret formulieren
     - Nicht überfordern
     - Ausrichtung auf Weiterkommen hinsichtlich persönlicher Werte und Ziele
     - Aufgabe muss vom Patienten 100%-ig verstanden werden (nachfragen! Wichtig, da Telefon!)
     - Probleme sofort ansprechen
     - Umsetzung (Prozess) ist entscheidend, nicht das (alleinige) Ergebnis
   - Tipp: Verhaltensexperiment-Tagebuch (Seite 175) und Gedankenprotokoll (Seite 177) parallel nutzen (für Ableitung neuer Experimente)
   - Nachbesprechung der Experimente: Typische Probleme mit dem Patienten
     - „Keine Zeit gehabt“ → Verständnis zeigen; beziehe dich auf andere Patienten, die auch Stress hatten, und wie sie das gelöst haben; Lösungen erarbeiten, wie Übungen in Alltag integriert werden könnten

    - „hat sich nichts geändert nach Experiment“ → manchmal braucht es mehrere Versuche, bis etwas klappt; evtl. Noch nicht die „richtige“ Strategie gefunden; neue suchen/ausprobieren
    - „Kanns nicht durchziehen/mich nicht erinnern“ → bestärke visuelles Arbeiten (post-its, an Kühlschrank pinnen, in Kalender eintragen, ¨kleine Karte ins Portmonee, Gelenkbändl, Email-Erinnerungen etc.) und Selbstbelohnung
- Barrieren und Hürden
    - erarbeite Barrieren des Patienten, denn Wissen um diese kann für die Zukunft helfen, diese zu umgehen
    - Umsetzung im Alltag: Was hat funktioniert/nicht funktioniert? Wie sind Sie damit umgegangen? Was haben Sie daraus gelernt für das nächste Mal?

6. <u>Analyse depressiver Grundüberzeugungen</u>
    - Hierzu stehen viele Arbeitsblätter zur Verfügung, sowohl für den Patienten wie auch für den Therapeuten
    - Besonders wichtig, wenn sie sich auf persönlich relevante Wertebereiche beziehen (z.B. enge Beziehungen/Partnerschaft)
    - 3 Schritte:
        - Identifizieren: Ableitung z.B. aus Gedankenprotokoll; Pfeilabwärts-Technik; Themen depressogener Grundüberzeugungen (Seite 199)
        - Rolle im Prozessmodell: Beeinflussung von Denken und Verarbeitungsprozessen und damit Aufrechterhaltung Depression; Grundüberzeugungen z.B. in das Prozessmodell eintragen
        - Logische Analyse: Grundüberzeugungen auf logische Fehler überprüfen; Verhaltensexperimente planen und durchführen

7. <u>Vertiefung der Kognitiven Umstrukturierung</u>
    - Verschiedene Methoden verfügbar (Arbeitsblatt „Weitere Methoden zur vertieften kognitiven Umstrukturierung“, Seite 201)
    - Achtung: Ziel ist nicht, viele anzuwenden, sondern die geeignetste(n) für den Patienten zu finden/einzusetzen

8. <u>Belastungstests</u>
    - Achtung: Konfrontationsübung mit erhöhtem Risiko! (Auslösung depressiver Verstimmung) → als Therapeut sicher sein, dass Patient schon so weit ist
    - Arbeitsblatt „Ein persönliches Experiment“ (Seite 175) kann dazu gut genutzt werden
    - Gründlich vor- und nachbereiten (Therapeut und Patient)
    - Ziel: Erhöhung Selbstwirksamkeit bzgl. Fähigkeit:
        - depressionsrelevante Risikosituationen zu bewältigen
        - Stabilisierung der gelernten Strategien durch Erfolgserlebnisse
            - Belohnungssystem einführen/weiter nutzen

- Schritte:
    - Situationen suchen, die risikobehaftet sind
    - Damit einhergehende, belastende Emotionen explorieren
    - Bewältigungsstrategien in Rollenspielen üben
    - Umsetzung in Lebensalltag planen
- Nachbesprechen = sehr bedeutsam:
    - Wie attribuiert Patient erfolgreiche Bewältigung?
    - Positive Verstärkung einsetzen
- Probleme, die auftauchen können:
    - Patient traut sich Test nicht zu:
        - nicht drängen, Patient muss sich bewusst dafür entscheiden
        - Erhöhtes Risiko besprechen
        - Explorieren, wie sich Patient in schwierigen Alltagssituationen verhält
        - Falls starke Vermeidung im Alltag → leichtere Experimente planen
        - Folgen der Vermeidung/Nicht- besprechen
        - Abwägen pro/contra des Tests
    - Patient erlebt nach Test deutliche Stimmungsverschlechterung (dauerhaft)
        - Explorieren (Ablauf des Tests, innere Prozesse, Schwierigkeiten)
        - Ggf. Rollenspiel an gewissen „Knackpunkten“
        - Schuld auf sich nehmen (Therapeut)
        - Positive Verstärkung für Mut und Entschlossenheit beim Patient

9. <u>Umgang mit Problemen</u>
    - Fehlende Motivation → Bedeutsamkeit anhand Prozessmodell und Kognitivem Modell hervorheben
    - Vorgehen unklar → Vorgehen konkretisieren, wiederholen
    - Überhöhter Anspruch → Anspruch senken, dass immer alles sofort klappt
    - Verneinung negativer Gedanken (um negative Gefühle zu umgehen)
        - Notwendigkeit der Exposition mit negativen Gefühlen hervorheben
        - Falls wirklich keine vorhanden sind: neue (schwierigere) Verhaltensexperimente planen
    - Angst, einen Rückfall zu erleiden, weil man sich mit negativen Lebensaspekten auseinandersetzen muss →
        - Empathie zeigen
        - Vorteil dieses Vorgehens verdeutlichen
        - Experimente koordinieren (z.B. an einem Tag eines, wo Patient eine feste Einstellung zu hat, und am anderen ein Experiment mit neutralen Gedanken dazu)
        - Angst ist genau das, was Depression aufrecht erhält; aber Übung hilft
        - Auf die positiven Dinge fokussieren, die bisher schon funktioniert haben
    - Techniken des Motivational Interviewing (ab Seite 12)

Theorieinhalte für den Patienten

- ➔ Diese Kapitel beschäftigen sich mit grundlegenden Aspekten der Verhaltenstherapie. Dies schliesst z.B. das Erkennen depressiver Verstimmungen ein, was negative automatische Gedanken sind und wie man sich dagegen wehren kann.
- ➔ Einerseits sind theoretische Hintergrundinformationen enthalten, die für den Patienten relevant sein könnten, falls:
    - er einige oder alle Strategien noch *nicht* aus seiner vorangegangenen Behandlung kennt, oder
    - er sich nochmals vertieft damit auseinandersetzen möchte, obwohl er einige oder alle Grundlagen eigentlich schon mal gehört hat.
- ➔ Im letzten Modul des Manuals finden sich verschiedene Arbeitsblätter, die eine Hilfe zur Umsetzung gewisser Übungen in den Alltag sein könnten.

1.) Stimmungen bei sich wahrnehmen 28

2.) Wie sich die Depression äussern kann 30

3.) Die Depressionsspirale: Was kommt zuerst? Was bedingt was? 32

4.) Persönliche Experimente 33

4.1) Was ist mit einem „persönlichen Experiment“ gemeint? 33

4.2) Planen Sie Ihre persönlichen Experimente gemeinsam mit Ihrem Telefontherapeuten 35

4.3) Sammeln Sie die Erfahrungen aus Ihren Experimenten und besprechen Sie dies mit Ihrem Telefontherapeuten 37

4.4) Praktische Probleme umgehen 39

5.) Aktivitäten planen: Beibehalten, was funktioniert, und loslassen, was nicht funktioniert 42

6.) Dran bleiben! Und den Widerstand überwinden. 45

7.) Wiederholte negative Gedanken 50

7.1) Häufige Eigenschaften negativer Gedanken 51

7.2) Wählen Sie Ihre eigene Methode 54

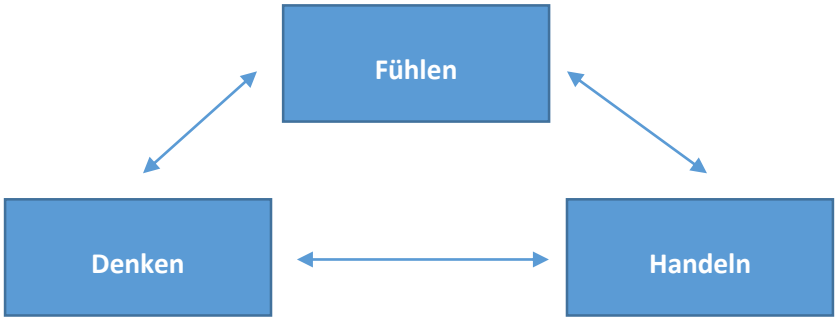
7.3) Die häufigsten Anzeichen negativen Denkens 58

7.4) Tatsachen übersehen 60

7.5) Die negativen Gedanken hinterfragen 65

1.) Stimmungen bei sich wahrnehmen

➔ **Dieses Kapitel erläutert, wie Sie bewusst Ihre Gefühle und Gedanken lernen bei sich wahrzunehmen.**



Wie Sie in der Grafik erkennen können, kann unsere Stimmung einen Einfluss darauf haben, wie wir Dinge wahrnehmen, einschätzen und wie wir uns verhalten. Daher ist ein wichtiger Schritt, genau zu beobachten, wie Ihre Stimmung, Ihre Gedanken und Ihre Aktivitätsmuster sich von Tag zu Tag verändern. Kleine Dinge, die die Stimmung beeinflussen, übersieht man leicht. Für manche Personen kann es wertvoll sein, die eigenen Gefühle regelmässig zu beobachten. Einige nehmen sich beispielsweise jeden Tag einige Minuten Zeit um zu sehen, wie Sie sich gerade fühlen.

Hier finden Sie ein Beispiel von einer Person, die ein sogenanntes Selbstbeobachtungsprotokoll ausgefüllt hat. Wenn Sie das auch ausprobieren möchten, versuchen Sie die folgenden Fragen zu beantworten. *(Hierzu gibt es auch das Arbeitsblatt „Genauer hinsehen"; kontaktieren Sie bitte bei Interesse das Studienteam)*

1) Wann ging es Ihnen heute am besten?

Beispiel: „Meine Nachbarin kam herüber, weil ihr Keller unter Wasser stand und sie Hilfe brauchte. Es klingt vielleicht seltsam, dass ein solches Durcheinander meine Stimmung gehoben hat, aber das Herumrennen und Helfen hat mir wirklich geholfen, nicht mehr über mich selbst nachzudenken. Und ich habe gemerkt, dass ich ihr wirklich geholfen habe. Dadurch habe ich mich in meiner Haut wohler gefühlt."

2) Was fiel Ihnen an Ihren Gefühlen, Ihrem Denken und Ihrem Verhalten auf?

Beispiel: „Mindestens eine Stunde lang habe ich nicht immer und immer wieder darüber nachgedacht, was ich alles falsch gemacht habe. Mein Kopf schien klarer zu sein und ich hatte viel mehr Energie. Diese negativen Gedanken hatten mich wirklich runtergezogen."

3) Wann ging es Ihnen heute am schlechtesten?

*Beispiel: „*Als mein Chef mir erzählte, dass in nächster Zeit besonders abends viele Überstunden anstehen werden, habe ich fast angefangen zu weinen. Endlich hatte ich für tagsüber Kinderbetreuung gefunden, die ich mir leisten kann. Es ging nur um etwa zwei Abende pro Woche, aber das klang für mich nach mehr, als ich schaffen kann.“

4) Was fiel Ihnen an Ihren Gefühlen, Ihrem Denken und Ihrem Verhalten auf?

Beispiel: „Ich fühlte mich völlig leer, als ob ich mich kaum bewegen könnte. Ich dachte an all die anderen belastenden Dinge, die letzte Woche passiert sind – all die Dinge, die ich mir nicht leisten kann und die Aufgaben, die ich nicht schaffen werde. Mein Kopf war voll von all den Problemen der letzten Woche.“

2.) Wie sich die Depression äussern kann

➔ **Dieses Kapitel erläutert, auf welchen 3 Ebenen sich eine Depression zeigen kann.**

Es ist hilfreich zu verstehen, wie sich die Depression auf Sie auswirken kann – was Sie fühlen, wie Sie denken und wie Sie sich verhalten. Jetzt zu verstehen, wie es Ihnen geht, wird uns helfen herauszufinden, was wir innerhalb der kommenden Monate gemeinsam fokussieren können. Genau hinzusehen, von wo wir starten, wird Ihnen auch helfen, in den nächsten Wochen und Monaten Ihre Fortschritte zu bemerken.

2.1) Die emotionale Seite

Sich traurig, wertlos, schuldig oder hoffnungslos zu fühlen, macht einen grossen Teil der Depression aus. Klingt das vertraut? Wie würden Sie Ihre Stimmung oder Ihre Gefühle in den letzten paar Wochen oder Tagen beschreiben?

Beispiele:

- „Ich habe mich fast die ganze Zeit traurig gefühlt."
- „Ich fühle mich einfach leer, mir ist alles egal."
- „Manchmal fühle ich mich einfach nur hoffnungslos."

_____

_____

_____

_____

_____

2.2) Die gedankliche Seite

Negative Gedanken sind ein weiterer wichtiger Teil von Depression. Einige Menschen fühlen sich übermässig schuldig und geben sich für alles die Schuld. Andere erwarten immer das Schlimmste. Wieder andere sind in ihrer Sorge gefangen und durchdenken immer und immer wieder dieselben Ängste und negativen Gedanken. Diese negativen Gedanken mögen einen kleinen wahren Kern enthalten – niemand ist perfekt, und schlechte Dinge können manchmal passieren. Aber diese negativen Gedanken sind normalerweise unrealistisch und manchmal extrem. Was für unrealistische negative Gedanken hatten Sie in den letzten paar Wochen oder Tagen?

Beispiele:

- „Ich habe es schon wieder versaut. Warum tue ich das immer?“
- „Der Lehrer meines Sohnes muss denken, dass ich ein kompletter Versager bin.“
- „Niemals werde ich aus den Schulden herauskommen – also warum es versuchen oder auch nur hoffen?“

_____

_____

_____

_____

_____

2.3) Die Verhaltensseite

Sich deprimiert zu fühlen macht es viel schwieriger, positiv oder motiviert zu sein. Haben Sie wegen Ihrer Niedergeschlagenheit aufgehört, Dinge zu tun, die Ihnen sonst Freude gemacht haben? Haben körperliche Probleme (wie Schmerzen oder Erschöpfung) dazu geführt, dass Sie aufgegeben haben und nicht mehr ausgehen?

Beispiele:

- „Ich gehe nicht ans Telefon, weil ich mit niemandem sprechen möchte.“
- „Ich stehe auf, wenn ich muss. Aber manchmal komme ich den ganzen Tag nicht aus dem Bett.“

_____

_____

_____

_____

_____

3.) Die Depressionsspirale: Was kommt zuerst? Was bedingt was?

➔ **Dieses Kapitel beschreibt, wie man als ersten Schritt etwas am eigenen Verhalten ändern kann, um den Teufelskreis der Depression zu durchbrechen**

Sie fragen sich vielleicht, was zuerst kommt. Traurige Gefühle, negatives Denken oder Rückzug von positiven Dingen – was ist die wirkliche Ursache einer Depression? Über diese Frage diskutieren Ärzte und Wissenschaftler seit mehr als 100 Jahren. Wahrscheinlich gibt es nicht die eine richtige Antwort – zumindest keine, die für jeden stimmt. Wir können sicher sein, dass jeder Teil der Depressionsspirale (Denken, Fühlen, Verhalten) die beiden anderen beeinflusst. Negative Gedanken (sich zum Beispiel für alles die Schuld zu geben) kann einen niedergeschlagen machen und einem die Motivation nehmen, etwas Positives zu tun. Traurigkeit führt zu hoffnungslosen Gedanken und zu einem Wunsch nach Rückzug – sogar von Dingen, die einem gut tun könnten. Wenn man keine Zeit mit Dingen und Aktivitäten verbringt, die einem Freude machen, ist es natürlich, sich schlecht zu fühlen und zu denken, dass die Dinge nicht besser werden können.

Wir haben gefragt, ob das Denken, das Fühlen oder das Verhalten der wahre Grund einer Depression ist. Die Antwort ist: Alle drei können eine Depression auslösen. **Aber unsere wirkliche Frage ist eine praktische: Was wird Ihnen helfen, sich generell besser zu fühlen?**

Ein erstes Ziel könnte sein, positive Veränderungen in Ihrem Alltag zu erreichen – etwas zu tun, das einen sichtbaren Unterschied macht. Unserer Erfahrung nach ist es am einfachsten, mit dem Verhaltensaspekt der Depressionsspirale anzufangen. Am Anfang ist es viel einfacher, seine Zeit anders zu verbringen, als zu verändern, wie man denkt oder sich fühlt. Gedanken und Gefühle sind schwerer zu fassen. Stattdessen können wir uns ein konkretes Ziel setzen, wenn es darum geht, mehr positive Dinge zu tun – und wir werden sehen können, ob es funktioniert.

Unsere Idee ist, dass mehr positiv verbrachte Zeit sozusagen „abfärben“ wird und es sich dabei auch langsam verändern wird, wie Sie denken und fühlen. Wenn das einmal passiert ist, wird es einfacher sein, direkt an Denkmustern und niedergeschlagener Stimmung zu arbeiten und sie zu verändern. Sobald Sie Fortschritte in einem Bereich machen, werden die Dinge weniger unlösbar aussehen.

Eine Möglichkeit zu schauen, ob diese Idee für Sie hilfreich ist, sind sogenannte „persönliche Experimente“. Eventuell kennen Sie diese bereits aus Ihrer vorangegangenen Behandlung.

4.) Persönliche Experimente

➔ **Dieses Kapitel gibt einen ausführlichen Überblick, warum persönliche Experimente nützlich sind, wie man diese plant und aus ihnen lernen kann.**

4.1) Was ist mit einem „persönlichen Experiment“ gemeint?

Ein persönliches Experiment bedeutet, ein neues Verhalten auszuprobieren und dabei zu beobachten, ob sich Ihre Stimmung verändert. Seine Zeit anders zu verbringen, kann einen grossen Einfluss auf Ihre Stimmung haben. Und wenn Sie sich anders verhalten, kann es auch passieren, dass andere Menschen Sie anders behandeln. Bei einem persönlichen Experiment probieren Sie eine neue Art, Dinge zu tun. Wir nennen es ein Experiment, weil es wichtig ist, die Ergebnisse genau zu beobachten. Es ist auch ein Experiment, weil wir nicht sicher sein können, was für Sie am besten funktionieren wird. Es kann sein, dass wir ein paar Dinge ausprobieren müssen, bevor wir herausfinden, was Ihnen am meisten hilft. Weil es ein Experiment ist, können wir das beibehalten, was funktioniert, und weglassen, was nicht funktioniert.

Vielleicht bezweifeln Sie, ob das für Sie funktionieren kann. Auch wenn Sie denken, dass es nicht funktionieren wird, bitten wir Sie um Ihre Hilfe dabei, ein oder zwei Experimente auszudenken, um diese Idee zu überprüfen. In jedem Fall ist es gut zu wissen, ob das Ausprobieren einer neuen Aktivität Ihre Stimmung heben könnte. Tatsächlich ist ein persönliches Experiment wahrscheinlich am wertvollsten, wenn Sie bezweifeln, dass es funktionieren wird.

Was hat bisher funktioniert?

Zu wissen, was einem in der Vergangenheit geholfen hat, hilft den meisten Leuten herauszufinden, was jetzt wahrscheinlich funktionieren wird. Unten finden Sie eine Liste von Dingen, die anderen Menschen geholfen haben, sich in eine positive Richtung zu bewegen.

- ✓ Eine Ablenkung oder ein Tapetenwechsel (Beispiele: Einen Film sehen, ein Buch oder eine Zeitschrift lesen, ein neues Rezept ausprobieren).
- ✓ Etwas erreichen – zum Beispiel etwas zu Ende bringen, das Sie schon lange vor sich her schieben (Beispiele: Fotos ins Album kleben, sich für einen Computerkurs anmelden).
- ✓ Kontakt zu anderen aufnehmen (Beispiel: Einen Freund anrufen, den Sie wegen Ihrer Niedergeschlagenheit lange nicht gesprochen haben).
- ✓ Angenehme Erlebnisse (Beispiele: In Ruhe ein Bad nehmen, Zeit mit Ihrem Partner verbringen).
- ✓ Körperliche Aktivität (Beispiele: Walken, Schwimmen, Sportkurs).
- ✓ Etwas Kreatives (Beispiele: Musik, Fotografieren, Malen).
- ✓ Etwas Spielerisches (Beispiel: Spiele mit Ihren Kindern oder Verwandten).

Denken Sie an Dinge auf dieser Liste (oder auch Dinge, die nicht auf dieser Liste stehen), die Ihnen in der Vergangenheit geholfen haben, Ihre Stimmung zu heben. Versuchen Sie, sich an Dinge zu erinnern, die Ihnen besonders viel Freude gemacht haben, als es Ihnen besser ging. Oder Dinge, die Sie getan haben und die Ihrem Leben Bedeutung gaben. Folgende Fragen können Ihnen zum Einstieg helfen.

- ✓ Was hat Ihnen in der Vergangenheit besonders viel Freude gemacht?
- ✓ Was würde Ihr bester Freund oder Ihre beste Freundin vorschlagen, was Sie wieder versuchen sollten?
- ✓ Was haben Sie getan, worauf Sie besonders stolz sind?
- ✓ Was hat Ihnen geholfen, sich selbstsicher und zuversichtlich zu fühlen?

Schreiben Sie **Ihre Ideen** hier auf:

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

Nun sehen Sie sich noch einmal an, was Sie aufgeschrieben haben. Kreisen Sie ein oder zwei Dinge ein, die Sie am besten finden. Konzentrieren Sie sich in kommender Zeit auf diese Dinge, und probieren Sie aus, diese öfters in Ihren Alltag zu integrieren.

Wie wäre es mit etwas ganz anderem?

Sich richtig „steckengeblieben“ zu fühlen kann manchmal heissen, dass es Zeit ist, etwas ganz anderes oder sogar etwas Radikales zu tun. Dinge, die Ihnen früher Freude gemacht haben, können sich zu sehr nach „kenne ich schon, habe ich alles schon gemacht“ anfühlen. In solchen Zeiten brauchen Sie vielleicht etwas ganz anderes – etwas, das Sie noch nie probiert haben und an das Sie normalerweise gar nicht denken würden. Wenn Sie das Gefühl haben, in einer Sackgasse zu stecken, könnte es Zeit sein, zurückzusetzen und eine neue Richtung zu versuchen.

Unser Ziel ist es, ein oder zwei komplett neue Dinge zu finden, die Sie ausprobieren könnten. Versuchen Sie, sich einige konkrete Dinge einfallen zu lassen, die Sie in den nächsten ein bis zwei Wochen tun könnten. Denken Sie daran, das hier ist nur Brainstorming oder lautes Denken. Werfen Sie keine Idee weg, weil sie zu anders oder ungewöhnlich scheint. Tatsächlich suchen wir genau nach diesen Dingen – Ideen, die ungewöhnlich oder sogar schrill klingen.

Wenn Sie sagen, „Ich kann mir überhaupt nicht vorstellen, das jetzt zu tun," dann sind Sie wahrscheinlich auf dem richtigen Weg. Das Prinzip ist, etwas zu tun, das nicht dazu passt, sich deprimiert zu fühlen. Wenn Sie bei der Vorstellung, etwas auszuprobieren, lächeln oder lachen müssen, dann bewegen Sie sich in die richtige Richtung.

Hier sind ein paar Vorschläge für den Anfang:

- ✓ Denken Sie an ein paar kleine Dinge, die Sie tatsächlich tun könnten und die nicht dazu passen, sich deprimiert zu fühlen. (Beispiele: Sich in den knalligsten Farben kleiden, die Sie finden können, sich selbst zum Mittagessen ausführen, in Ihrer Wohnung laut singen, in einen Laden gehen und Kleidung anprobieren, die Sie im Leben nicht tragen würden)
- ✓ Finden Sie Menschen, die Spass haben, und tun Sie dasselbe wie sie, selbst wenn Ihnen nicht danach ist. (Beispiele: Minigolf spielen, Ihre Kinder über den Spielplatz jagen)
- ✓ Denken Sie an Dinge, bei denen Sie über sich selbst lächeln müssen - Dinge, die es schwer machen, sich selbst oder die Situation so erst zu nehmen.
- ✓ Denken Sie an Dinge, die Menschen, die von Ihrer momentanen Verfassung wissen, wirklich überraschen könnten.

Schreiben Sie **Ihre Ideen** hier auf:

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

Nun sehen Sie sich noch einmal an, was Sie aufgeschrieben haben. Kreisen Sie die ein oder zwei Dinge ein, die Ihnen am besten gefallen. Wählen Sie nichts aus, was zu teuer, zu gefährlich oder illegal ist – aber das sollte immer noch genug Raum für Experimente lassen.

4.2) Planen Sie Ihre persönlichen Experimente gemeinsam mit Ihrem Telefontherapeuten

Jetzt wird es Zeit, konkret zu werden. Unser Ziel ist es, einige konkrete Experimente zu definieren, die Sie in den nächsten Wochen und Monaten ausprobieren. Je konkreter wir sind, desto wahrscheinlicher ist es, dass Ihr Experiment tatsächlich passieren wird.

Überlegen Sie gemeinsam mit Ihrem Telefontherapeuten, welche Dinge besonders relevant wären in der kommenden Zeit im Alltag auszuprobieren. Greifen Sei dabei gerne auf Dinge aus Ihren Listen zurück, die Sie auf den vorigen Seiten erarbeitet haben. Oder suchen Sie sich etwas anderes aus, je nachdem was Ihnen wichtig ist zu üben.

Versuchen Sie so konkret wie möglich Ihren Plan zu formulieren, und sprechen Sie dies mit Ihrem Telefontherapeuten ab, er hilft Ihnen gerne dabei. Es ist wichtig darauf zu achten, dass diese Übung zu Ihrem Alltag passt, damit Sie diese auch wirklich durchführen.

- Was genau möchten Sie üben?
- An welchen Tagen könnten Sie das ausprobieren?
- Zu welcher Uhrzeit würde sich das eignen?
- Wo könnte das Experiment stattfinden?
- Kann Ihnen jemand helfen, Ihren Plan umzusetzen?

Schreiben Sie Ihre Pläne in die Arbeitsblätter „Ein persönliches Experiment“ (ab Seite **Fehler! Textmarke nicht definiert.**). Vielleicht möchten Sie einige Ihrer Experimente mehr als einmal ausprobieren. Denken Sie aber daran, dass es am wichtigsten ist, eine kleine Anzahl von Plänen *tatsächlich* umzusetzen.

Schreiben Sie auf, was passiert, wenn Sie etwas Neues oder Positives ausprobieren. Achten Sie bei jedem Experiment darauf, was Sie fühlen und denken. Benutzen Sie die Arbeitsblätter, um aufzuschreiben, was Ihnen auffällt. Überlegen Sie nach Ihrem Experiment, wie es sich auf Ihre Stimmung ausgewirkt hat. Schreiben Sie auch alle Ideen dazu auf, was Sie beim nächsten Mal anders machen würden.

Rechnen Sie damit, dass Sie sich ein bisschen nervös oder seltsam fühlen, wenn die Zeit kommt, etwas wirklich anderes auszuprobieren. Sie planen, etwas zu tun, das nicht dazu passt, wie Sie sich in letzter Zeit fühlen. Die Depression wird Sie dazu bringen wollen, dass Sie weiter stecken bleiben, und es kann einige Anstrengung brauchen, sich loszueisen. Wenn Sie beim Gedanken an Ihr erstes Experiment überhaupt nicht nervös sind, sollten Sie sich vielleicht etwas Mutigeres aussuchen. Denken Sie daran, sich selbst zu beobachten und aufzuschreiben, was passiert. Und entspannen Sie sich – es ist nur ein Experiment!

Eine experimentelle Einstellung entwickeln

Wenn Sie daran denken, etwas Neues auszuprobieren, können Ihnen viele Zweifel und Fragen in den Kopf kommen. Verschwenden Sie nicht Ihre Zeit damit, sie alle beantworten zu wollen. Das hier ist als Experiment gedacht. Es ist nicht so gedacht, dass Sie vorher genau wissen, was passieren wird. Sie müssen das Experiment machen, um es herauszufinden. Eine experimentelle Einstellung zu haben bedeutet, dass Sie dabeibleiben, auch wenn Sie unsicher sind oder Angst haben, dass es nicht funktionieren wird. Manchmal ist es gut, überrascht zu werden.

4.3) Sammeln Sie die Erfahrungen aus Ihren Experimenten und besprechen Sie dies mit Ihrem Telefontherapeuten

Unsere erste Frage ist, ob Ihr Experiment so gelaufen ist, wie Sie es geplant hatten.

- Wie nah waren Sie daran, das zu tun, was Sie ursprünglich geplant hatten?
- Wenn die Dinge nicht so gelaufen sind wie geplant, lag das daran, dass Sie Schwierigkeiten hatten anzufangen oder daran, dass Sie Schwierigkeiten hatten, das weiterzuführen, was Sie angefangen hatten?
- Oder haben Sie beschlossen, stattdessen etwas Interessanteres oder Angenehmeres zu tun?
- Wie gut konnten Sie dieses Experiment in Ihrem Alltag anwenden?

1) Denken Sie über Ihre Experimente nach und schreiben Sie dann hier auf, was Ihnen aufgefallen ist.

Beispiel: „Ich habe gesagt, dass ich am Mittwoch- und Sonntagabend 20 Minuten lang Keyboard spielen würde. Am Mittwoch habe ich gespielt, aber am Sonntag war ich einfach zu müde, nachdem ich die Kinder ins Bett gebracht hatte. Beim zweiten Mal habe ich es also nicht geschafft."

Schreiben Sie Ihre Ergebnisse hier auf:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Wenn Sie es geschafft haben, etwas von den Aktivitäten auszuprobieren, die Sie geplant hatten, - hatte Ihr Experiment irgendeinen Einfluss auf Ihre Stimmung? Wenn ja, wie lange hielt der Effekt an? Haben Sie irgendeine Veränderung in Ihrem Denken bemerkt?

Beispiel: „Ich habe mich körperlich und seelisch besser gefühlt, nachdem meine Freundin und ich in der Stadt bummeln waren. Es war ein gutes körperliches und seelisches Training. Ich fühlte mich positiver und hatte mehr Energie an dem Abend, aber die positiven Gefühle waren am nächsten Tag wieder verschwunden."

Schreiben Sie Ihre Ergebnisse hier auf:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Was haben Sie darüber gelernt, welche Aktivitäten für Sie am besten funktionieren – welche konnten Sie am besten umsetzen und welche haben Ihre Stimmung am meisten verbessert? Haben Sie etwas darüber gelernt, was Ihnen hilft, Ihre Pläne zu Ende zu führen?

Beispiele:

- „Mir hilft es, positive Dinge so früh wie möglich am Tag einzuplanen – an Wochentagen direkt nach der Arbeit und an Wochenenden morgens. Pläne zu haben hält mich davon ab, einfach nach Hause zu gehen und Menschen zu vermeiden."
- „Ich bin froh, dass ich meine Freundin Jessie gefragt habe, ob sie mit mir in der Stadt spazieren geht. Wenn sie nicht mitgekommen wäre, wäre ich einfach zu Hause geblieben, wie immer."
- „Ich habe etwas Neues probiert, das für mich sehr untypisch schien. Tatsächlich habe ich mich dadurch zumindest für eine Weile besser gefühlt. Es hat mir geholfen, nicht immer und immer wieder über dieselben schlimmen Dinge nachzudenken. Es ist nicht so, dass all meine Probleme gelöst sind, aber ich kann mir vorstellen, mich irgendwann nicht mehr deprimiert zu fühlen."

Schreiben Sie hier auf, was Ihnen aufgefallen ist:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Wir werden versuchen, das, was Sie gelernt haben, stärker im Alltag einzusetzen. Bevor wir das tun, sollten wir schauen, was wir aus einigen der Hürden oder Probleme lernen können, auf die Sie eventuell gestossen sind.

4.4) Praktische Probleme umgehen

Vielleicht sind Sie auf Hürden gestossen, mit denen Sie nicht gerechnet oder an die Sie nicht gedacht haben. Oder vielleicht hatten Sie mit praktischen Dingen wie Zeit und Geld zu kämpfen. Vielleicht haben sich die Dinge geändert, so dass Ihr ursprünglicher Plan nicht mehr passte. In diesen Fällen wird es Zeit, kreativ zu werden und Ihren Plan zu überdenken. Vielleicht müssen Sie einen Weg um die Hürde herum finden – oder sich für einen anderen Plan entscheiden.

Innere Barrieren und Hürden

Es ist nie einfach, etwas Neues auszuprobieren. Wenn Sie sind wie alle anderen, sind Sie wahrscheinlich auf einige Barrieren gestossen. Als der Moment näher rückte, sind Ihnen vielleicht alle möglichen Gründe eingefallen, Ihr Vorhaben zu streichen oder aufzuschieben. Vielleicht haben Sie es immer wieder „vergessen“, wenn die Zeit kam, den ersten Schritt zu tun. Oder Sie hatten keine Zeit, weil Sie sich immer wieder mit anderen Dingen beschäftigt haben. Vielleicht hatten Sie alle möglichen Zweifel. Vielleicht hat Ihr Körper gegen Sie gearbeitet – mit Müdigkeit oder Schmerzen oder anderen körperlichen Problemen, die es unmöglich erscheinen liessen, diesen ersten Schritt zu tun.

Wenn Sie auf solche Hürden gestossen sind, seien Sie nicht entmutigt. Sie sind auf dem richtigen Weg. Die inneren Hürden können diejenigen sein, an denen man am schwersten vorbeikommt – all die Zweifel und „Was ist wenn…“-Sätze, die Ihnen in den Kopf kommen,

wenn Sie versuchen, etwas Neues zu tun. Eine positive Veränderung zu unternehmen heisst, dass Sie Ihre Komfort-Zone verlassen müssen. Alte Gewohnheiten und Ängste können sich Ihnen in den Weg stellen. Schauen Sie sich diese Hürden genau an, um zu lernen, wie Sie sie umgehen. Einen Abschnitt weiter unten können Sie solche Hürden notieren.

Lernen Sie Ihre inneren Widerstände kennen

Positive Veränderungen können schwierig sein – egal wie sehr wir sie wollen und wie sehr wir wissen, dass sie richtig sind. Sogar wenn wir sicher sind, dass es das Richtige ist, zögern wir. Diese negativen Gefühle oder Gedanken, die uns zurückhalten, lauern oft im Hintergrund. Sie tauchen überall auf, wenn wir darüber nachdenken, etwas Neues oder Anderes zu tun. Vielleicht kommen Ihnen einige dieser Gefühle bekannt vor – wie überwältigende Erschöpfung oder plötzlicher Interessenverlust. Vielleicht erkennen Sie auch einige typische negative Gedanken wieder wie „Was soll das bringen“, „So sehr können sich die Dinge nicht ändern“, „Ich habe keine Zeit“ oder „Ich habe das nicht verdient“.

Gefühle oder Gedanken, die Sie davon abhalten, Fortschritte zu machen, können Sie entdecken, indem Sie genau aufpassen, was passiert, wenn Sie etwas zu tun versuchen. Sie können es sich vorstellen wie eine geistige „Sofortwiedergabe“. Denken Sie an eines Ihrer ersten persönlichen Experimente, das nicht lief wie geplant – eines, das Sie gar nicht erst begonnen haben, das schwer zu beginnen war, oder das Sie nie richtig zu Ende geführt haben. Denken Sie sich zurück an den Zeitpunkt, als die Dinge anfingen schiefzugehen – den Zeitpunkt, an dem Sie das Gefühl hatten, dass Sie Ihren Plan nicht weiterführen können oder möchten. Versuchen Sie, sich so gut wie möglich zu erinnern, was Sie dachten und fühlten – auch wenn die Gedanken und Gefühle Ihnen völlig unwichtig vorkommen.

Schreiben Sie hier auf, woran Sie sich erinnern können:

Beispiel: „Ich hatte vor, am Dienstagabend mit Olga walken zu gehen, aber ich habe fast wieder abgesagt. Ich wurde sehr müde, mein Knie fing an wehzutun, und ich wollte es wirklich gern ein paar Tage aufschieben.“

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Sie haben gerade einige der Werkzeuge aufgelistet, die die Depression gegen uns benutzt. Auch wenn sie nicht sehr mächtig aussehen, wenn man sie aufschreibt, können sie einen kontrollieren, wenn sie im Hinterkopf lauern. Man kann auch davon ausgehen, dass sie wieder auftauchen werden. Aber das nächste Mal werden Sie besser vorbereitet sein. Sie werden diese Argumente kommen sehen und sich mit ihnen auf dem freien Feld auseinandersetzen können.

Sie könnten es sich so vorstellen: Die Depression hat einen Auftrag – Sie zurückzuhalten und auszubremsen. Jetzt haben Sie einen neuen Auftrag – hören Sie auf, auf die Depression zu hören, und fangen Sie an, sich wieder zu bewegen und ihren Alltag aktiv so zu gestalten, wie Sie sich wohlfühlen.

Nehmen Sie sich einige Minuten, um sich auf das nächste Mal vorzubereiten. Wie finden Sie heraus, was für innere Widerstände wahrscheinlich aufkommen könnten? Wie würden Sie gern auf diese reagieren?

Beispiel: „Immer wenn ich etwas plane, das mir Spass machen könnte, fange ich an, über diese ganzen anderen Dinge nachzudenken, die ich tun sollte – den Berg Wäsche, Rechnungen, die ich noch nicht angesehen habe, die Wollmäuse unter dem Bett. Aber an diese Dinge zu denken, führt nicht dazu, dass ich sie erledige. Ich fühle mich nur schuldig, weil ich sie nicht erledige. Also tue ich nichts, was mir Spass macht, und fühle mich noch schuldiger.
Ich sollte mich stattdessen daran erinnern, dass ein paar Minuten für etwas Schönes nicht so viel Arbeitszeit kosten – ich kann den Rest meines Lebens arbeiten. Wenn ich daran arbeite, ein bisschen Motivation und seelische Energie zu bekommen, werde ich es schaffen, auch einige der Dinge zu tun, wegen deren ich mich schuldig fühle.“

Schreiben Sie Ihre Gedanken hier auf:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

5.) Aktivitäten planen: Beibehalten, was funktioniert, und loslassen, was nicht funktioniert

➔ **Dieses Kapitel beschreibt, wie Sie verschiedene Aktivitäten in Ihren Alltag integrieren können.**

Jetzt ist es Zeit, das, was Sie bisher gelernt haben, zu nutzen, um konkrete Pläne für die kommenden Wochen und Monate zu machen. Unser Ziel ist es, einen Plan für verschiedene Aktivitäten aufzustellen, die Ihr Selbstvertrauen aufbauen und Ihre Stimmung heben, und Ihnen im Alltag eine Unterstützung bieten.

Lassen Sie uns als Erstes darüber nachdenken, welche Aktivitäten Sie gern in Ihren normalen Tagesablauf aufnehmen würden. Welche Arten von Aktivitäten verändern, wie Sie sich fühlen? Versuchen Sie, auf so viele unterschiedliche *positive Aktivitäten* zu kommen, wie Sie können. Werfen Sie noch keine Ideen weg. Sie können später mit Ihrem Telefontherapeuten diese Aktivitäten genauer anschauen.
Für den Moment schreiben Sie bitte alle Aktivitäten auf, die Ihnen einfallen:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Lassen Sie uns die Liste als Nächstes auf drei bis vier konkrete Dinge eingrenzen. Denken Sie darüber nach, was in der Vergangenheit für Sie funktioniert hat.

- Welche positiven Aktivitäten werden Sie am wahrscheinlichsten über den nächsten Monat beibehalten?
- Haben Sie in einigen Bereichen mehr Unterstützung (Freunde, Verwandte oder andere Ermutigung) als in anderen?
- Welcher Zeitplan erscheint Ihnen machbar – morgens, abends, an den Wochenenden?

Ziehen Sie Dinge in Erwägung, die praktisch und nicht zu teuer sind. Versuchen Sie, jetzt drei oder vier positive Aktivitäten auszuwählen, auf die Sie sich demnächst konzentrieren wollen. Überlegen Sie, wie oft Sie jede einzelne Aktivität pro Woche ausüben möchten.

Schreiben Sie Ihre Auswahl hier auf:

Beispiele:

Welche Aktivität? „Zur Chorprobe in die Kirche gehen."

Wie oft pro Woche? „Zweimal – Donnerstagabend und Sonntagmorgen."

1) Welche Aktivität?

_____

Wie oft pro Woche?

_____

2) Welche Aktivität?

_____

Wie oft pro Woche?

_____

3) Welche Aktivität?

_____

Wie oft pro Woche?

_____

4) Welche Aktivität?

_____

Wie oft pro Woche?

_____

5) Welche Aktivität?

_____

Wie oft pro Woche?

_____

Einen Aktivitätenkalender machen

Jetzt ist es Zeit, konkret zu werden. Wahrscheinlich haben Sie gemerkt, dass es viel leichter ist, Pläne zu Ende zu führen, wenn sie konkret sind. „Ich werde jeden Donnerstag um 19:00 zur Chorprobe gehen“ setzt man eher um als „Ich muss mehr rauskommen“.

Beginnen Sie mit der ersten Aktivität auf der Liste, die Sie gerade erstellt haben. Wählen Sie für jede Woche die konkreten Tage aus, an denen Sie sie ausprobieren wollen. Sie müssen nicht jede Woche den gleichen Tag nehmen, aber normalerweise ist ein regelmässiger Wochenplan leichter einzuhalten. Benutzen Sie den Kalender auf der nächsten Seite, um Ihre Pläne aufzuschreiben.

Nun gehen Sie zu der zweiten Aktivität, die Sie ausgewählt haben, und suchen Sie einen oder mehrere Tage pro Woche dafür aus. Versuchen Sie andere Tage zu nehmen als für Ihre erste Aktivität. Machen Sie weiter, bis Sie alle Aktivitäten auf Ihrer Liste durchgegangen sind.

Unser Ziel ist es, mehrere Male pro Woche einige positive Aktivitäten eingeplant zu haben. Je nachdem, was für Sie am besten funktioniert, können Sie sich dafür entscheiden, ein oder zwei Dinge öfter zu tun oder mehrere verschiedene Aktivitäten auszusuchen.

Als nächstes kommen die Einzelheiten. Füllen Sie für jede Aktivität auf Ihrem Wochenplan so viele konkrete Informationen aus, wie Sie können.

- Um wie viel Uhr werden Sie anfangen?
- Wo werden Sie es tun? Wird jemand dabei sein?
- Nehmen Sie sich Zeit – und versuchen Sie, so konkret wie möglich zu sein. Wenn es Ihnen schwer fällt, die Einzelheiten auszufüllen, überlegen Sie, ob Sie nicht besser mit einer anderen Aktivität beginnen möchten.

Wenn Sie sich fragen, ob einer Ihrer Pläne zu viel für Sie ist, dann ist er das wahrscheinlich. Setzen Sie sich erreichbare Ziele. Denken Sie daran, dass das Erreichen eines kleinen Ziels Ihr Selbstbewusstsein mehr aufbauen wird als das Verfehlen eines grossen. Wenn Sie sich deprimiert fühlen, ist auch ein kleiner Erfolg wichtig.

Es gibt auch eine Vorlage für einen Aktivitätenkalender, damit Sie für jeden der kommenden Monate einen haben *(kontaktieren Sie bitte bei Interesse Ihren Telefontherapeuten oder das Studienteam)*

Nun, wo Sie Ihren Plan gemacht haben, versuchen Sie ihn an einem Ort aufzubewahren, der Ihnen hilft, den Plan tatsächlich zu Ende zu führen. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass der Badezimmerspiegel oder die Kühlschranktür gute „Erinnerungsplätze“ sind. Wo sollten Sie Ihren Aktivitätenkalender aufbewahren, um ihn jeden Tag zu sehen?

_____

_____

6.) Dran bleiben! Und den Widerstand überwinden.

➔ **Dieser Abschnitt erarbeitet, welche Barrieren und Hürden Sie evtl. davon abhalten, Ihre Aktivitäten so umzusetzen, wie Sie es geplant haben.**

Lassen Sie uns abschliessend darüber sprechen, wie Sie mit den inneren Widerständen umgehen werden – dem Trübsinn, den Schmerzen, den negativen Gedanken, die versuchen werden, sich Ihnen in den Weg zu stellen. Es wird Zeiten geben, in denen es schwer ist, Ihre Pläne umzusetzen. Es ist möglich, dass Ihre Ziele ein wenig angepasst werden müssen. Wie wir letztes Mal besprochen haben, können Ihre eigenen Gewohnheiten und Ängste die schwierigsten Barrieren auf dem Weg zu positiven Aktivitäten sein. Und diese psychischen Hürden werden wahrscheinlich nicht über Nacht verschwinden. Wenn Sie diese Hürden kommen sehen, werden Sie eine bessere Chance haben, über sie hinweg oder an ihnen vorbeizukommen.

Versuchen Sie die folgenden Fragen zu beantworten:

- Gibt es bestimmte Momente oder Situationen, die voraussichtlich schwierig für Sie werden?
- Wann könnte es Ihnen schwer fallen, die positiven Aktivitäten aufrechtzuerhalten?
- Fallen Ihnen stressige Dinge ein, die demnächst anstehen?

Beispiel: „Wenn das Baby mich viel wach hält, fühle ich mich am nächsten Tag so ausgelaugt. Morgens versuche ich Schlaf nachzuholen. Am Nachmittag habe ich das Gefühl, dass der Tag sowieso gelaufen ist. An einem solchen Tag gehen alle Pläne den Bach runter, und ich verbringe den Tag bei ausgeschaltetem Licht auf dem Sofa.“

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Beantworten Sie nun die folgenden Fragen:

- Wie könnten Sie durch diese härteren Zeiten kommen?
- Gibt es Menschen, die Sie um Unterstützung bitten könnten?
- Was sollten Sie zu sich selbst sagen, wenn Sie anfangen, sich entmutigt zu fühlen?

Schreiben Sie Ihre Gedanken hier auf:

Beispiel: „Ich fühle mich besser, wenn ich aus dem Haus gehe – egal wie müde ich bin. Wenn ich erschöpft bin, sollte ich mich schonen. Aber ich sollte trotzdem dafür sorgen, dass ich vor 11 Uhr morgens vor die Haustür komme. Ich muss nicht lange draussen bleiben, aber ich muss mit jemandem ausser mir selbst reden. Wenn ich deprimiert bin, sind meine eigenen Gedanken nicht die Art von Gesellschaft, die ich brauche."

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Sie haben mit den bisherigen Übungen bewusst darauf geachtet, wie Sie sich fühlen, wenn es daran geht, etwas Neues auszuprobieren. Wahrscheinlich haben Sie gelernt, die psychischen Hürden etwas früher zu erkennen.

Was denken Sie:

- Welche Art von Barrieren werden Sie zu sehen bekommen?
- Nach welchen negativen Gedanken sollten Sie Ausschau halten, wenn Sie versuchen, positive Veränderungen aufrechtzuerhalten?

Beispiel: „Immer wenn ich darüber nachdenke, etwas Neues anzufangen, muss ich daran denken, welche Versprechen ich mir schon gegeben habe. Ich kann mich denken hören: ‚Was bringt es, es noch einmal zu versuchen?' Ich fühle mich schuldig, weil ich schon versage, bevor ich überhaupt anfange."

Nachdem Sie nun über einige der negativen Gefühle und Gedanken nachgedacht haben, die Ihnen in die Quere kommen könnten, lassen Sie uns darüber nachdenken, was Sie tun können, wenn diese Gedanken aufkommen. Gibt es Menschen, an die Sie sich wenden können (Verwandte, Freunde, Kollegen), wenn Sie Unterstützung brauchen? Manchmal ist es eine gute Idee, über Ihre Probleme und die Veränderungen, an denen Sie arbeiten, zu sprechen. Denken Sie daran, dass sie Ihnen eine andere – und wahrscheinlich positivere – Sichtweise auf Ihre Situation bieten können. Fallen Ihnen andere Dinge ein, die Sie versuchen können, wenn Sie merken, dass Sie zurückfallen oder entmutigt werden?

Schreiben Sie Ihre Ideen hier auf:

Beispiel: „Ich habe mit meiner Nachbarin vereinbart, dass ich Montag- und Freitagmorgens, wenn sie bei der Arbeit ist, mit ihrem Hund Gassi gehe. Der Hund ist ein grossartiger Motivator. Er will raus, und es ist ihm völlig egal, ob mir danach ist oder nicht. Er ist genau der Sportpartner, den ich an meinen schlechten Tagen brauche: Er ist energiegeladen, albern und lässt ein ‚Nein' nicht gelten."

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Ihre „experimentelle Haltung“ beibehalten

Zu Beginn dieses Programms sagten wir, dass es unser erstes Ziel ist, Ihnen zu helfen, einen Schritt zurückzutreten und eine neue Sicht auf Ihre Situation zu finden. Diese neue Sicht haben wir „experimentelle Haltung“ genannt. Diese Haltung über die Zeit aufrechtzuerhalten ist genauso wichtig (vielleicht sogar wichtiger) als die einzelnen Aktivitäten, die Sie begonnen haben. Hier sehen Sie einige Dinge, die eine experimentelle Haltung ausmachen:

- ✓ Legen Sie Ihre Zweifel und Vermutungen auf Eis.
- ✓ Seien Sie bereit, Dinge auszuprobieren, die Sie normalerweise nicht in Erwägung ziehen würden.
- ✓ Achten Sie auf Ihre eigenen Gedanken und Reaktionen – ohne von ihnen kontrolliert zu werden.
- ✓ Trauen Sie Ihrer eigenen Erfahrung, um zu entscheiden, was gut für Sie ist.
- ✓ Rechnen Sie damit, dass Sie sowohl Erfolge als auch Rückschläge erleben werden.
- ✓ Reagieren Sie auf Ihre Fehltritte mit Neugier statt mit Selbstbeschuldigungen.

7.) Wiederholte negative Gedanken

➔ **Dieses Kapitel erläutert, was negative Gedanken sind, und wie sie solche Gedanken bei sich beobachten können.**

Lernen, sich selbst beim Denken zu beobachten

Für viele Menschen machen wiederholte negative Gedanken – wie sich selbst zu beschuldigen oder sicher zu sein, dass das Schlimmste passieren wird – einen grossen Teil von Depression aus. Man kann nicht sagen, was zuerst da ist – ob negative Gedanken eine Depression verursachen oder ob eine Depression negative Gedanken verursacht. Die wichtigste Frage ist, wie man aus diesem Teufelskreis ausbricht.

Die nächsten Abschnitte sollen Ihnen dabei helfen, aus diesem Teufelskreis auszubrechen. Wir werden daran arbeiten, dass Sie Ihre häufigsten negativen Gedanken wahrnehmen und sie hinterfragen oder unterbrechen. Wir erwarten nicht, dass Sie Ihren Kopf von allen negativen Gedanken befreien, aber wir möchten Ihnen helfen, eine gesündere Balance zu finden.
Der erste Schritt ist es, einen Schritt zurückzutreten und Ihrem eigenen Denken Aufmerksamkeit zu schenken. Sie haben bisher daran gearbeitet, eine Verbindung zwischen positiven Aktivitäten und Ihrer Stimmung zu sehen. Nun werden wir uns ansehen, wie negative Gedanken Ihre Stimmung kontrollieren können. Zu lernen, Ihre eigenen negativen Gedanken zu beobachten, kann Ihnen helfen, sich weniger von ihnen kontrolliert zu fühlen.

Ein Beispiel

Negative Gedanken sind oft übertrieben oder extrem. Allerdings fühlen sie sich so nicht an, wenn sie im eigenen Kopf sind. Negative Gedanken können so automatisiert sein, dass wir sie nicht wahrnehmen. Und wir bemerken nicht, wie sehr sie uns kontrollieren können. Wenn negative Gedanken Ihren Kopf in den Griff bekommen, können sie Ihr ganzes Denken aus dem Gleichgewicht bringen. Negative Gedanken schwappen über, verschlechtern Ihre Stimmung, halten Sie von positiven Aktivitäten ab und starten so eine Abwärtsspirale. Um negative Gedanken als das sehen zu können, was sie sind, müssen Sie einen Schritt zurücktreten und sie mit Abstand betrachten. Aber einen Schritt zurückzutreten ist leichter gesagt als getan. Es ist immer leichter, die übertriebenen negativen Gedanken eines anderen zu sehen als die eigenen.

Es gibt eine Vielzahl von Geschichten darüber, wie andere Menschen gelernt haben, ihre sich wiederholenden negativen Gedanken wahrzunehmen. Wenn Sie z.B. die Geschichte von Lara lesen, kommt Ihnen der ein oder andere Gedanke vielleicht bekannt vor.

„Lena hatte einen neuen Job und bekam ihr Leben wieder auf die Reihe. Aber sie verfing sich immer noch in Sorgen über alles. Ihr Chef schien sie zu mögen, aber vielleicht tat er nur nett. Wie würde sie zurechtkommen, wenn sie entlassen würde? Und sie konnte nicht aufhören, darüber nachzudenken, dass man sie feuern würde, wenn sie zu Hause blieb, weil eines ihrer Kinder krank war. Ihr Magen war so gereizt, dass sie dachte, sie hätte vielleicht ein Geschwür. Also fing sie an, sich auch darüber Sorgen zu machen.
Eines Tages telefonierte Lena mit ihrer Schwester. Sie tauschten Geschichten über ihre Mutter und deren Sorgen aus. Sie erinnerten sich beide an jene über Blumentöpfe, die vom Balkon

fallen könnten. Wann immer sie an einem windigen Tag unter einem Balkon vorbeigingen, mussten sie ein Stück zur Seite gehen, weil ihnen ja ein Blumentopf auf den Kopf fallen könnte. Dann fiel Lena auf, dass einige ihrer Sorgen ziemlich dasselbe waren. Es ist zwar möglich, dass einem ein Blumentopf auf den Kopf fällt, wenn man unter einem Balkon hindurchgeht. Aber es ist nicht sehr wahrscheinlich. Und Lena fiel auf, dass ihre eigenen Sorgen – wie gefeuert zu werden – fast genauso waren. All diese schrecklichen Dinge konnten zwar passieren, aber sie waren nicht allzu wahrscheinlich. Und man muss ab und zu unter einem Balkon hindurchgehen, um irgendwo hinzukommen. Wenn sie anfing, sich zu sorgen, versuchte sie sich daran zu erinnern: „Es ist möglich, aber es ist nicht sehr wahrscheinlich."

7.1) Häufige Eigenschaften negativer Gedanken

Hier einige Beispiele, wie negative Gedanken Ihre Stimmung kontrollieren können:

- ✓ Sie neigen dazu, übertrieben oder extrem zu sein.
- ✓ Sie passieren automatisch, besonders wenn man nicht auf der Hut vor ihnen ist.
- ✓ Sie sind oft peinlich oder beschämend, also behält man sie für sich.
- ✓ Sie färben Ihr Denken so ein, dass Sie nichts Gutes mehr an sich sehen können.
- ✓ Sie verdrängen alle positiveren oder ausgewogeneren Gedanken.
- ✓ Sie neigen dazu, lawinenartig anzuwachsen – ein negativer Gedanke führt zum nächsten.

Entdecken Sie Ihre eigenen „liebsten" negativen Gedanken

Wahrscheinlich würde es Ihnen helfen, die Gedanken einzufangen, die Sie deprimieren. Vielleicht möchten Sie sogar eine Liste machen und sie aufschreiben. Sie einfach nur laut zu sagen oder sie schwarz auf weiss zu sehen kann ihnen schon etwas von ihrer Macht nehmen. Sie jemand anderem zu erzählen kann ihren Griff auch lockern. Versuchen Sie, unten einige Ihrer häufigsten negativen Gedanken aufzulisten. Am besten schreiben Sie sie einfach so auf, wie sie Ihnen durch den Kopf gehen. Versuchen Sie nicht, sie abzumildern oder netter klingen zu lassen, als sie sind. Die Gedanken abzuschwächen kann gegen Sie arbeiten – weil sie dann vernünftiger klingen, als sie tatsächlich sind. Während Sie Ihre häufigen negativen Gedanken auflisten, können Sie auch versuchen, sich an Dinge zu erinnern, die sie auslösen, zum Beispiel Orte oder Situationen, die eine Kette negativen Denkens auslösen können.

Typische negative Gedanken

Beispiele:

- „Ich habe bekommen, was ich verdient habe."
- „Es war dumm zu glauben, dass es dieses Mal gut gehen würde."
- „Ich werde nie so sein wie andere Menschen."
- „Niemand weiss mehr wirklich zu schätzen, was ich tue."

Häufige Auslöser

Beispiele:

- „Wenn ich mir nicht leisten kann, den Kindern etwas zu kaufen, was sie haben möchten."
- „Wenn meine Freunde mich eine Weile nicht angerufen haben und ich den Samstagabend schliesslich allein verbringe."
- „Wenn mein Rücken richtig weh tut."
- „Wenn der Chef einen schlechten Tag hatte und es an mir ausgelassen hat."

Vielleicht hilft es, an Bereiche Ihres Lebens zu denken, in denen negative Gedanken allgemein oft auftreten:

BEI DER ARBEIT – Denken Sie an Ihren Job, die Menschen, mit denen Sie arbeiten, Ihren Vorgesetzen. Welche Arten negativer Gedanken tauchen bei der Arbeit auf? Schreiben Sie zwei oder drei negative Gedanken auf, die Sie oft bei der Arbeit oder über die Arbeit denken.

1) _____

2) _____

3) _____

ZU HAUSE – Denken Sie an die Menschen, mit denen Sie zusammenleben, den Ort, an dem Sie leben, und die Arbeit, die Sie dort tun. Welche Art negativer Gedanken haben Sie über Ihr Leben zu Hause?

1) _____

2) _____

3) _____

MIT FREUNDEN – Denken Sie an Zeiten, in denen Sie etwas mit Freunden unternehmen (oder Dinge mit Freunden unternehmen möchten). Welche Art negativer Gedanken haben Sie in Bezug auf Ihren Freundes- und Bekanntenkreis?

1) _____

2) _____

3) _____

IHRE HÄUFIGSTEN AUSLÖSER – Denken Sie an die Orte oder Situationen, die normalerweise zu vielen negative Gedanken führen.

Beispiele: „Wenn ich am Wochenende alleine bin; wenn mein Freund vorbeikommt und nur Fussball schaut, anstatt die Kinder zur Kenntnis zu nehmen; wenn mein Mann trinkt."

1) _____

2) _____

3) _____

Beobachten, wie es passiert

Der erste Schritt, um Ihre negativen Gedanken abzuschwächen, ist, sie dabei zu beobachten, wie sie anfangen. Vielleicht fragen Sie sich, „Ist es wirklich gesund, meinen negativen Gedanken mehr Aufmerksamkeit zu schenken?" Vielleicht denken Sie, dass ein genauerer Blick auf schlimme Gedanken dazu führen könnte, dass Sie sich noch schlechter fühlen. Unser Ziel ist aber, beunruhigende oder negative Gedanken anders zu betrachten. Das Geheimnis ist, einen Schritt zurückzutreten und sie einfach nur als Gedanken zu sehen. Die Idee ist, Ihre Gedanken so zu beobachten, wie Sie eine Fernsehsendung sehen oder andere Menschen draussen auf der Strasse beobachten. Es kann interessant sein, sie anzusehen, aber Sie müssen sich nicht näher mit ihnen befassen.

Weil sie so automatisch sind, können negative Gedanken im Hintergrund arbeiten. Sie können Ihr Selbstvertrauen zermürben und Sie hilflos zurücklassen, bevor Sie gemerkt haben, wie sehr sie Sie verletzen. Der erste Schritt ist, sie ins Freie zu bringen.

Negative Gedanken verdrängen auch die positiven. Man fängt an, sich für ein Problem die Schuld zu geben, und einem fällt alles andere ein, was man jemals falsch gemacht hat. Und diese Erinnerungen lassen die negativen Gedanken noch wahrer erscheinen. Es ist leicht, sich hoffnungslos und überfordert zu fühlen. Dabei vergisst man alles, was man jemals richtig gemacht hat.

Unser Ziel ist es, Ihnen zu helfen, einen Schritt zurückzutreten und diese negativen Gedanken zu bemerken, aber auf eine andere Art zu bemerken. Wenn Sie sie einmal klar und deutlich gesehen haben, verlieren sie ein Stück ihrer Macht über Sie. Zu lernen, einen Schritt von Ihren negativen Gedanken zurückzutreten, lässt diese Gedanken zwar nicht verschwinden, der Einfluss der Gedanken auf Ihre Stimmung sollte sich aber dadurch verringern.

7.2) Wählen Sie Ihre eigene Methode

Verschiedene Methoden funktionieren unterschiedlich gut für verschiedene Menschen. Wir möchten Sie bitten, sich ein paar kreative Gedanken darüber zu machen, welche Methoden für Sie am besten funktionieren werden. Sie können einige der Methoden ausprobieren, die wir beschrieben haben, oder Sie können sich eine neue ausdenken.

Versuchen Sie sich vorzustellen, wie Sie sich fühlen, wenn Sie in negativen Gedanken gefangen sind, wenn Sie hoffnungslos sind oder sich für alles und jedes die Schuld geben. Was würde Ihnen helfen, aus dieser festgefahrenen Position auszubrechen und die Dinge mit Abstand zu sehen? Was könnten Sie sagen, tun oder denken? Sie können eine der Strategien aussuchen, von denen wir schon gehört haben:

- ✓ Ihre persönlichen Top Ten negativer Gedanken erstellen.
- ✓ Ein gedankliches Bild benutzen.
- ✓ Sich vorstellen, wie jemand Sie anruft, um Ihnen genau das zu sagen, was Ihr eigener Kopf Ihnen sagt.

Oder vielleicht möchten Sie eine neue, eigene Strategie entwickeln. Das hier ist ein Brainstorming, also denken Sie an alle Möglichkeiten, die Ihnen einfallen. Seien Sie so kreativ, wie Sie können, und versuchen Sie, mehrere Ideen aufzulisten, ohne sie gleich zu bewerten.

Beispiele:

- „Ich werde mir vorstellen, dass meine negativen Gedanken aus dem Mund meines Sportlehrers aus der 7. Klasse kommen."
- „Ich werde mir vorstellen, wie ich den Telefonhörer auflege."

Strategien, die Sie versuchen könnten:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Woher werden Sie wissen, ob es funktioniert?

Wir können nicht erwarten, dass negative Gedanken und Selbstbeschuldigungen einfach wie weggeblasen sein werden. Jede Sorge und jeden negativen Gedanken loszuwerden ist nicht möglich. Unser Ziel ist es, den Griff zu lockern, den negative Gedanken um Ihren Kopf und Ihre Stimmung haben. Einen Schritt von negativen Gedanken zurückzutreten, ist der erste Schritt, um zu lernen, sie zu bewältigen. Sie werden wissen, dass es funktioniert, wenn Sie neugierig oder amüsiert über negative Gedanken sind, anstatt sich von ihnen überwältigt zu fühlen.

Was, wenn es zu schwer ist, einfach nur zu beobachten?

Wenn Sie einmal anfangen, Ihre eigenen negativen Gedanken genauer anzusehen, fühlen Sie vielleicht einen Drang, sich zu wehren – mit ihnen zu diskutieren oder zu beweisen, dass sie falsch sind. Es ist nur natürlich, sich verteidigen zu wollen. Am Anfang ist es aber besser, sich mehr darauf zu konzentrieren, einen Schritt zurückzutreten und die Gedanken zu beobachten, als sich zu wehren. Es kann helfen, einfach zu wissen, dass Sie nicht sofort jeden negativen Gedanken besiegen oder entkräften müssen. Manchmal ist es gut genug, einfach zur Seite zu treten und sie vorbeiziehen zu sehen.

Abstand zu Ihren eigenen Gedanken zu bekommen wird Ihnen helfen, wieder zu Atem zu kommen und Ihre Zuversicht zurückzugewinnen. Sobald Sie das getan haben, können Sie mit einigen Strategien experimentieren, sich ein wenig zu wehren. Sie werden lernen, Schlachten auszuwählen – zu wissen, wann Sie sich mit Ihren negativen Gedanken anlegen und wann Sie sie einfach gehen lassen sollten.

Methoden, die Sie bereits anwenden

Haben Sie bereits eine Methode, um einen Schritt von Ihren eigenen negativen Gedanken zurückzutreten? Gibt es eine Zeit und einen Ort, wo Sie diese Methode anwenden?

Ihre Methode(n):

_____

_____

_____

Gibt es Situationen, in denen die Methode gut funktioniert? Gibt es auch Situationen, in denen es nicht so gut funktioniert hat?
Denken Sie an eine Situation, in der Sie es geschafft haben, sich früh zu fangen und einen Schritt zurückzutreten. Und an einen anderen Moment, in dem Sie sich nicht gefangen haben oder die negativen Gedanken Sie einfach überrollt haben. Hierzu gibt es ein 2-seitiges Arbeitsblatt „Abstand gewinnen von negativen Gedanken“ *(bei Interesse kontaktieren Sie bitte Ihren Telefontherapeuten oder das Studienteam).*

Falls Sie eine andere Methode ausprobieren möchten: Eine Beobachtungsübung

In diesem Abschnitt werden wir Sie anleiten, einige Methoden auszuprobieren, um einen Schritt von Ihren eigenen negativen Gedanken zurückzutreten. Wie das Erlernen jeder anderen Fertigkeit wird es etwas Übung brauchen. Sie werden in einigen Situationen erfolgreicher sein als in anderen. Die grundlegende Idee ist, Ihrem eigenen Denkprozess mehr Aufmerksamkeit zu schenken.
Sie werden mehr Fortschritte machen, wenn Sie jeden Tag einige Minuten einplanen können, um durchzugehen, wie es gelaufen ist – vielleicht direkt vor dem Schlafengehen. Wählen Sie eine Zeit und einen Ort, an dem Sie entspannt sind und wahrscheinlich nicht gestört werden.

Welche Zeit und welcher Ort werden für Sie am besten funktionieren?

Beispiel: „Jeden Abend nach dem Geschirrspülen."

_____

_____

_____

Ihre Aufgabe ist, auf den Tag zurückzuschauen und zwei Ereignisse auszuwählen:

1) Wählen Sie einen Moment aus, in dem Sie es geschafft haben, sich dabei zu erwischen, wie Sie in negative Gedanken hineinrutschten, und einen Schritt zurücktreten konnten.

2) Wählen Sie einen Moment aus, in dem Sie in den alten Mustern steckengeblieben sind und überhaupt keinen Abstand von Ihren negativen Gedanken bekommen konnten.

Wir möchten gern, dass Sie aufmerksam dafür sind, was für Sie funktioniert hat und was weniger gut funktioniert hat. Es ist auch wichtig, sich anzusehen, was nicht funktioniert hat. Das wird Ihnen helfen, die Dinge beim nächsten Mal früher zu erkennen. Sie können dazu das 2-seitige Arbeitsblatt „Abstand gewinnen von negativen Gedanken" nutzen, um im Auge zu behalten, was Ihnen auffällt *(bei Interesse kontaktieren Sie bitte Ihren Telefontherapeuten oder das Studienteam).*

Beispiele: **WAS FUNKTIONIERT HAT**

Beschreiben Sie die Situation:

„Ich sass im Bus und der kam in einen riesigen Stau, als ich schon zu spät dran war, um meine Tochter Marie von der Kita abzuholen – und mein Handy hatte gerade keinen Empfang."

Welche negativen Gedanken hatten Sie?

„‚Warum planst Du nie voraus?' ‚Warum bist Du so verantwortungslos?' ‚All die anderen Kinder sind inzwischen wahrscheinlich schon zu Hause. Marie ist wahrscheinlich in Tränen aufgelöst und fragt sich, ob ich jemals kommen

werde.‘ Ich hasste mich und war kurz davor, auf den Busfahrer loszugehen, weil er so langsam fuhr.“

Was hat Ihnen geholfen, sich zu fangen?

„Ich stellte mir vor, ich wäre ein ‚Gedankenforscher‘ in einem weissen Laborkittel. Ich sass im Bus auf der anderen Seite des Gangs und beobachtete eine Frau in genau meiner Situation. Ich sagte, ‚Jetzt beschimpft diese Frau sich für eine Situation, für die sie überhaupt nichts kann. Ich sehe, wie wichtig ihre Tochter ihr ist, aber sich selbst niederzumachen wird diesen Bus kein Stück schneller machen. Sie kann den Verkehr nicht kontrollieren, aber vielleicht kann sie kontrollieren, wie sehr sie sich darüber ärgert.‘“

Wie ging es Ihnen hinterher?

„Als ich aufhörte, mich so sehr dafür zu beschuldigen, dass ich spät dran war, war ich auch auf den Verkehr und den Busfahrer nicht mehr so wütend. Um mich abzulenken, begann ich ein Gespräch über den Verkehr mit der Frau neben mir. Sie schien zu verstehen, wie es mir wegen meiner Tochter ging, und sie liess mich von ihrem Handy aus in der Kita anrufen, um Bescheid zu geben, dass ich mich verspäten würde.“

WAS NICHT FUNKTIONIERT HAT

Beschreiben Sie die Situation:

„Die monatlichen Rechnungen bezahlen.“

Welche negativen Gedanken hatten Sie?

„Ich werde nie aus den Schulden herauskommen. Wenn ich nur nicht so unorganisiert wäre. Ich werde meine Mutter um Geld bitten müssen, und sie wird mir das Gefühl geben, ein Verlierer zu sein.“

Was haben Sie ausprobiert?

„Ich wusste, dass ich gerade in negative Gedanken hineinsank. Ich versuchte, mich darauf zu konzentrieren, die Rechnungen zu bezahlen, aber diese ganzen hoffnungslosen Gedanken kamen immer wieder.“

Was würden Sie nächstes Mal versuchen?

„Ich bräuchte fast so etwas wie einen Alarm oder ein Stoppzeichen, das erscheint, wenn ich anfange, so zu denken. Ich müsste die Rechnungen einfach eine Weile zur Seite legen und später zurückkommen. Vielleicht muss ich mich fragen, was ich tun würde, wenn mich jemand anriefe, um mir diese Dinge zu sagen. Ich würde niemandem erlauben, mich so herunterzumachen, also sollte ich mir das vielleicht auch von mir selbst nicht gefallen lassen. Wenn es zu schlimm wird, sollte ich einfach aufstehen und draussen ein paar Minuten Spazieren gehen.“

Nehmen Sie sich jeden Abend ein paar Minuten Zeit, um aufzuschreiben, was passiert, wenn Sie versuchen, einen Schritt von negativen Gedanken zurückzutreten. Denken Sie an einen Moment am Tag, an dem Sie es geschafft haben, sich früh zu fangen und einen Schritt zurückzutreten.

Und an einen anderen Moment, in dem Sie sich nicht gefangen haben oder die negativen Gedanken Sie einfach überrollt haben. Benutzen Sie die Arbeitsblätter, um jeden Tag aufzuschreiben, was Ihnen auffällt.

7.3) Die häufigsten Anzeichen negativen Denkens

➔ **Dieses Kapitel erläutert, wie Sie Ihre negativen Gedanken erkennen, und warum es so schwer ist, diese loszuwerden.**

Was haben Sie bei der vorigen Übung gelernt?

Als Sie versucht haben, Ihrem Denken mehr Aufmerksamkeit zu schenken, haben Sie wahrscheinlich gelernt, welche Art von Gedanken Ihnen Probleme macht. Bei einigen Menschen wiederholen sich dieselben negativen oder beunruhigenden Gedanken immer und immer wieder, wie bei einer kaputten Schallplatte. Bei anderen Menschen können sich die konkreten Gedanken ändern, aber das Thema ist immer dasselbe. Versuchen Sie, sich an die negativen Gedanken, die Sie in der letzten Zeit am häufigsten hatten, zu erinnern und sie aufzuschreiben.

Beispiel: „Ich dachte ständig an all meine früheren Fehler. Ich dachte immer wieder, ‚Ich werde nie so gut sein wie die anderen.' ‚Wie konnte ich so dumm sein?' ‚Ich hatte meine Chance, und nun ist sie vorbei.' Und diese Gedanken erinnerten mich an noch mehr zurückliegende Fehler. Mein Kopf war wie diese Fernsehsendungen mit Heimvideos von Leuten, die immer und immer wieder dumme Dinge tun. Aber die Erinnerungen an Dummheiten, die ich gemacht habe, fand ich überhaupt nicht lustig."

Schreiben Sie auf, was Ihnen aufgefallen ist:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Wir alle haben unsere eigenen **„Hochrisikosituationen“** – die Zeiten und Orte, wo wir uns am meisten gestresst fühlen und am ehesten in negatives Denken hineinrutschen. Was ist Ihnen an den Situationen aufgefallen, die Ihre negativen Gedanken auslösen?

Beispiel: „Wenn ich nicht gut schlafe, ist der nächste Tag immer hart. Ich fühle mich deprimiert, und alles sieht viel negativer aus. Ich kann schon fast vorhersagen, wie mein Tag sein wird, wenn ich morgens aus dem Bett steige.“

Schreiben Sie auf, was Ihnen aufgefallen ist:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Die häufigsten Anzeichen negativen Denkens

Wenn Sie sich Ihre Liste negativer Gedanken ansehen, fällt Ihnen vielleicht auf, dass sie alle etwas gemeinsam haben. Wir neigen nämlich alle dazu, in einen depressiven Denkstil zu verfallen, wenn wir uns niedergeschlagen oder gestresst fühlen. Die Gedanken, die wir in diesen Zeiten haben, neigen dazu, übertrieben oder extrem zu sein. Sie können mit einem Körnchen Wahrheit anfangen, aber oft enden sie verdreht und völlig übertrieben. Oft enthalten sie Wörter wie „nie“ oder „immer“. Oft sind sie schmerzhaft oder beschämend. Negative Gedanken treffen uns da, wo es am meisten weh tut.

Warum sind negative Gedanken so schwer loszuwerden?

Negative Gedanken sind immer schmerzhaft. Sie können ein Körnchen Wahrheit enthalten, aber sie neigen dazu, übertrieben oder irrational zu sein. Deshalb sollten wir uns fragen, wieso sie so hartnäckig sind. Man könnte meinen, dass ein schmerzhafter Gedanke, für den nicht viel spricht, leicht wegzudiskutieren wäre. Aber unsere Erfahrung zeigt, dass es nicht so ist. Negative Gedanken, sogar die übertriebensten und irrationalsten, können zähe Hürden sein.

Der Hauptgrund, warum negative Gedanken so hartnäckig sind, ist, dass sie uns die Welt auf eine bestimmte Art sehen lassen. Wenn wir uns deprimiert fühlen, neigen wir dazu, diejenigen

Dinge zu bemerken, die mit negativen Gedanken übereinstimmen, und die Dinge zu übersehen, die nicht mit ihnen übereinstimmen. So schaffen es negative Gedanken, sich als wahr zu erweisen, selbst wenn sie überhaupt nicht wahr sind. Man könnte sagen, dass negatives Denken ein Teufelskreis ist, der sich selbst bestätigt. Wir fangen mit negativen Glaubenssätzen oder Annahmen über uns oder unsere Zukunft an. Negative Annahmen führen zu negativen Gedanken. Negative Gedanken lassen uns unsere Aufmerksamkeit auf negative Informationen richten. Wenn wir nur negative Informationen sehen, scheint das ein Beweis dafür zu sein, dass die negativen Annahmen stimmten.

7.4) Tatsachen übersehen

➔ **Dieses Kapitel erläutert, wie unsere Annahmen uns kontrollieren, und wir Tatsachen dadurch übersehen.**

Sind alle Annahmen schlecht?

Jeder macht die ganze Zeit Annahmen. Unser Kopf muss Annahmen machen, um sich die Welt zu vereinfachen. Es ist nicht möglich, alles, was in jeder Sekunde passiert, zu hören und zu sehen und allem Beachtung zu schenken. Annahmen lassen uns unsere Aufmerksamkeit auf das richten, was uns neu und wichtig vorkommt.
Ein Beispiel: Wir nehmen an, dass die Sonne jeden Morgen an ungefähr derselben Stelle und um dieselbe Zeit aufgehen wird wie am Tag zuvor. Das ist normalerweise eine vernünftige Annahme. Wenn der Morgen kommt, müssen wir den Himmel nicht in alle Richtungen überprüfen. Wir wissen, wann und wo die Sonne ungefähr aufgehen wird. Diese Annahme lässt uns mehr Aufmerksamkeit übrig für andere Dinge wie zum Beispiel, die Kinder für die Schule fertigzumachen.

Annahmen kontrollieren, wie wir über neue Informationen denken.

Ein Beispiel: Stellen Sie sich vor, wie Sie eines Morgens aufwachen und zwei Dinge feststellen. Es ist immer noch komplett dunkel draussen, und Ihr Wecker sagt, dass es 11 Uhr vormittags ist. Sie würden vermutlich annehmen, dass Ihr Wecker falsch geht. Wahrscheinlich würden Sie nicht annehmen, dass die Sonne an diesem Tag nicht aufgegangen ist. Dieses Beispiel ist viel einfacher als die Dinge, mit denen wir im echten Leben zu tun haben. Unsere Annahme, dass die Sonne jeden Morgen aufgehen wird, basiert auf wissenschaftlichen Tatsachen. Und wir können immer das Radio anstellen, um zu hören, wie spät es wirklich ist. Die meisten unserer täglichen Gedanken (und die meisten unserer Annahmen) sind überhaupt nicht wissenschaftlich. Meistens gibt es keinen einfachen Weg, herauszufinden, wie etwas wirklich ist. Die negativen Gedanken und Glaubenssätze, die uns depressiv machen, drehen sich normalerweise um unwissenschaftliche Dinge wie zum Beispiel, was andere über uns denken. Auf diesen Gebieten sind die Tatsachen schwerer festzunageln. Unsere Beziehungen mit anderen Menschen zu überprüfen ist nicht so einfach wie das Radio anzustellen. Also stellen wir Annahmen auf und ziehen voreilige Schlüsse, wenn wir nicht alle Fakten kennen.

Tatsächlich können unsere Annahmen kontrollieren, wie wir die Welt sehen – welche Tatsachen wir zur Kenntnis nehmen und welche wir übersehen. Hier sehen Sie ein Beispiel für zwei verschiedene Interpretationen derselben Tatsachen:

Die Tatsachen:

Carmen meldete sich freiwillig, die weihnachtliche Spendenaktion auf ihrem Stockwerk des Krankenhauses zu organisieren. Die Frau, die sie 10 Jahre lang organisiert hatte, war gerade in den Ruhestand gegangen. Carmen war seit 3 Monaten zurück bei der Arbeit, und sie hatte dort noch keine guten Freunde. Sie dachte, dies wäre ein guter Weg, Menschen kennenzulernen. Sie hielt eine kurze Ansprache bei der Teambesprechung und bat jeden, einen Beitrag zu leisten. Anschliessend hängte sie einen Spendenplan im Pausenraum auf. Es fühlte sich gut an, einer bedürftigen Familie zu helfen. Dann bekam sie einen Telefonanruf von ihrem Vorgesetzten, der sagte, "Ich würde gern mit Ihnen über Ihre Arbeit bei der Spendenaktion sprechen. Bitte kommen Sie nach Ihrer Schicht bei mir vorbei."

Carmens Annahme, 1. Version:

Carmen nahm an, dass die Leute bemerkt hätten, wie gut sie ihre Arbeit machte. Der Vorgesetzte hatte sie bisher noch nie beachtet, und sie war froh darüber, bemerkt zu werden. Sie begann, sich auf den Termin zu freuen und übte ihn im Geist. Wenn ihr Vorgesetzter ihr dafür dankte, dass sie sich freiwillig gemeldet hatte, würde sie sagen, dass es nicht allzu viel Zusatzarbeit war. Wenn sie am Pausenraum vorbeiging, sah Carmen zum Spendenplan und sah all die Beiträge, die Menschen versprochen hatten. Sie merkte, dass Krankenschwestern und -pfleger sie anlächelten.

Carmens Annahme, 2. Version:

Plötzlich wurde Carmen klar, dass sie einen grossen Fehler gemacht hatte. Sie hatte sich auf diesem Stockwerk noch nie willkommen gefühlt, und es war eine schlechte Idee, Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen. Der Vorgesetzte dachte wahrscheinlich, dass Carmen Zeit mit der Spendenaktion verbrachte, die sie eigentlich mit der Pflege der Patienten verbringen sollte. Alle sprachen so freundlich über die Frau, die das Programm vorher organisiert hatte. Es war wahrscheinlich ein Fehler, sie ersetzen zu wollen. Carmen sah nicht hinüber, wenn sie während ihrer Schicht am Büro des Vorgesetzten vorbeikam. Wahrscheinlich war es besser, ausser Sichtweite zu bleiben. Immer, wenn sie in den Pausenraum ging, schien niemand den Spendenplan anzusehen. Sie wusste nicht, wie viele Leute sich im letzten Jahr an der Spendenaktion beteiligt hatten, aber sie war sicher, dass es mehr gewesen waren als in diesem Jahr.

Was ist also die Wahrheit? Welche Annahme war richtig? Wir wissen es nicht, nicht wahr? Die Nachricht von Carmens Vorgesetztem sagte darüber nicht viel – weder in die eine, noch in die andere Richtung. In jedem Fall verwendete Carmen ihre eigenen Annahmen, um zu entscheiden, was passieren würde. Aus den Tatsachen, die wir haben, können wir nicht sagen, welche Annahme näher an der Wahrheit war. Aber wir können sagen, welche Annahme Carmen helfen würde, besser durch ihren Arbeitstag zu kommen.

Wie Annahmen unsere Sicht auf die Welt kontrollieren

Unsere Annahmen kontrollieren, welche Informationen wir beachten und welche wir übersehen. Sie führen dazu, dass wir an Informationen, die zu ihnen passen, festhalten, und Informationen, die nicht zu ihnen passen, übersehen. Wenn der Wecker sagt, dass es Mittag ist, während draussen die Sonne aufgeht, würden die meisten von uns sich dafür entscheiden, den Wecker zu ignorieren oder zu glauben, dass er kaputt ist. Wir haben so viele Annahmen über die Welt, dass wir über die meisten von ihnen gar nicht nachdenken. Im Laufe der Zeit färben Annahmen unsere Sicht auf die Welt automatisch ein. Weil sie so schnell arbeiten, braucht es einige Anstrengung, sie zu bemerken.

Man könnte sagen, dass Depressionen ein Bündel negativer Annahmen sind, die einfach nicht weggehen wollen. Diese negativen Glaubenssätze oder Annahmen halten uns davon ab, positive Informationen zu sehen. Weil wir dazu neigen, nur Dinge zu sehen, die mit unseren Annahmen übereinstimmen, werden wir immer sicherer, dass sie wahr sind. Am wichtigsten ist, dass negative Annahmen Informationen ausfiltern, die sie widerlegen könnten. Es mag jede Menge Tatsachen geben, die gegen unsere negativen Gedanken sprechen, aber unsere Annahmen halten uns davon ab, sie zu sehen. Wir nennen das „Tatsachen übersehen“, d.h. positive Informationen nicht zu sehen, weil sie nicht zu unseren Annahmen passen.

Einige Beispiele für das „Tatsachen übersehen“

Die folgenden 2 Geschichten zeigen, wie negative Gedanken und Annahmen uns dazu bringen, positive Informationen zu übersehen. Kommt Ihnen das evtl. bekannt vor?

1) Ich weiss, dass sie es nicht wirklich so meinen…

„Als das Wetter im April wärmer zu werden begann, trug Stefanie ein helles, farbenfrohes Kleid, um ihren Sohn in der Kita abzuholen. Zwei der anderen Mütter machten ihr Komplimente, aber Stefanie gefiel die Aufmerksamkeit nicht. Als der Leiter der Kita ihr Outfit zur Kenntnis nahm, dachte Stefanie, „In dieser hellen Farbe muss ich richtig fett aussehen.“ Dann fragte ihr Freund, ob es neu war. Und Stefanie dachte, „Diese Blumen ziehen die Aufmerksamkeit auf meine Oberschenkel. Das werde ich so schnell nicht noch einmal anziehen.“

2) Sie will ja nur nett sein…

„Marias Stiefmutter rief an, um sie zum Weihnachts-essen einzuladen: „Es ist so viel Arbeit, und in den letzten beiden Jahren hast Du für alle gekocht. Warum kommst Du dieses Jahr nicht mit Deinen Kindern zu uns?“ Maria dachte, “Ich wusste es doch. Sie hat es letztes Jahr nicht gesagt, aber ich wusste, dass sie mein Essen nicht mochte. In ihren Augen ist nichts, was ich tue, so gut wie ihre eigene leibliche Tochter.“

Wie kommt es dazu, dass Sie „Tatsachen übersehen“?

Diese Beispiele erinnern Sie vielleicht daran, wie negative Annahmen dazu geführt haben, dass Sie die Dinge auf eine bestimmte Art und Weise gesehen haben. Vielleicht erinnern Sie sich an Momente, in denen Sie all die negativen Tatsachen und keine positiven gesehen haben. Wenn Sie Glück hatten, haben Sie vielleicht später herausgefunden, dass Ihre negativen Annahmen nicht alle wahr waren. Fallen Ihnen konkrete Beispiele ein? Wenn ja, schreiben Sie sie hier auf.

*Beispiel: „*Mein Bruder rief mich aus heiterem Himmel an. Er sagte, dass er mich vermisst und einfach reden will. Ich dachte die ganze Zeit, dass er sich bestimmt Geld leihen will. Und ich hatte keins übrig.“

Ihre Beispiele:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Wenn Sie sich Ihre eigenen Beispiele ansehen, können Sie vielleicht Ihre eigenen Angewohnheiten oder Denkmuster erkennen. Das können Annahmen sein („Alles, was schief gehen kann, wird schiefgehen.“) oder „Lebensregeln“ („Wenn Menschen mich zu mögen scheinen, liegt das bestimmt nur daran, dass sie mich nicht allzu gut kennen.“). Es können auch bestimmte Reaktionen sein, zu denen Sie neigen – zum Beispiel, sich sehr unwohl oder beschämt zu fühlen, wenn jemand Ihnen ein Kompliment macht. Diese Gewohnheiten im Denken oder Fühlen können die Art beeinflussen, wie Sie auf positive Informationen reagieren. Versuchen Sie, sich an einige Ihrer Gewohnheiten oder Denkmuster zu erinnern – besonders wie Sie auf Komplimente oder positive Informationen reagieren.

Beispiel: „Es gefiel mir wirklich gut beim Grillen – Leute unterhielten sich mit mir und lächelten. Ich dachte, ‚Es ist zu gut um wahr zu sein‘ und fragte mich, was wirklich los war. Dann fragte ich mich, ob sie nur nett zu mir waren, weil sie gehört hatten, dass ich meinen Bruder verloren hatte. Mochten sie mich also, oder hatten sie nur Mitleid mit mir?“

Ihre Beispiele:

_____

_____

_____

_____

_____

Aufgabe: Beobachten Sie sich, wie Sie auf positive Informationen reagieren

Die Grundidee ist dieselbe: Zu lernen, einen Schritt zurückzutreten und Ihre eigenen Gedanken zu beobachten. Aber dieses Mal möchte ich Sie bitten zu beobachten, wie Sie auf positive Informationen reagieren. Negative Annahmen können Sie dazu verführen, positive Informationen zu übersehen oder ihnen nicht zu glauben. Positive Informationen passen nicht dazu, wie Sie sich fühlen, also bleiben sie einfach nicht bei Ihnen hängen. Aber all das passiert so schnell und automatisiert, dass Sie normalerweise gar nicht mitbekommen, wie es passiert. Vielleicht bemerken Sie nur ein Unwohlsein als Reaktion auf positive Information.
Ein Beispiel: Wenn Ihnen jemand ein Kompliment macht, ist es Ihnen dann peinlich und versuchen Sie es weg zu erklären?

Ihre Aufgabe ist es nun sich zu überlegen, wann Sie Tatsachen übersehen haben. Versuchen Sie, während Sie darüber nachdenken, sich positive Ereignisse in Erinnerung zu rufen – und seien sie noch so klein. Meistens werden kleine Ereignisse auf Ihrer Liste stehen – wie zum Beispiel ein Kompliment zu bekommen oder angelächelt zu werden.
Versuchen Sie, sich an Ihre unmittelbare und automatische Reaktion auf diese Ereignisse zu erinnern:

- Was haben Sie gedacht?
- Wie haben Sie sich gefühlt?
- Welche Bedeutung haben Sie den Ereignissen gegeben?
- Was denken Sie im Rückblick über Ihre Reaktion?

Ein Beispiel:

Das ist passiert: „Ich bin zu einer Babyparty bei einer Nachbarin eingeladen worden.“

Meine erste Reaktion: „Ich dachte ‚Wahrscheinlich finden sie nicht so viele Leute, die kommen wollen.‘“

Meine Annahme: „Niemand würde Zeit mit mir verbringen wollen. Sie rufen mich nur an, wenn Sie niemand anderen finden können.“

Neubewertung: „Ich wünschte, ich wäre hingegangen. Ich nahm einfach an, dass sie mich dort nicht wollten, obwohl sie mir direkt gesagt haben, dass sie sich freuen würden. Bevor ich mich gefangen habe, habe ich mich tatsächlich von ihnen zurückgewiesen – und wütend – gefühlt. Sie haben mich eingeladen, und ich fühlte mich immer noch zurückgewiesen.“

Überlegen Sie, welche Beispiele Ihnen aus Ihrem Alltag einfallen. Am besten konzentrieren Sie sich auf kleine Ereignisse, wie jemanden, der Sie im Aufzug angelächelt hat oder Ihnen an der Supermarktkasse den Vortritt gelassen hat. Diese kleinen Ereignisse sind häufiger. Dadurch wird es einfacher, Beispiele zu finden. Weil sie klein sind, werden Ihre negativen Annahmen sie eher beiseite drängen. Versuchen Sie, jeden Tag ein oder zwei Beispiele zu finden. Sie können das Arbeitsblatt „Tatsachen übersehen" benutzen, um aufzuschreiben, was Sie bemerken *(bei Interesse kontaktieren Sie bitte Ihren Telefontherapeuten oder das Studienteam).*

7.5) Die negativen Gedanken hinterfragen

➔ **Dieses Kapitel beschreibt, wie Sie sich gegen die negativen Gedanken wehren können.**

Was Sie bisher gelernt haben

Wir hoffen, dass Sie gelernt haben, Ihrem eigenen Denken mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Wenn Sie das haben, sehen Sie wahrscheinlich, wie negative Gedanken Ihre Stimmung kontrollieren können. Jetzt ist es Zeit zu lernen, wie Sie sich wehren können – wie Sie diese negativen Gedanken hinterfragen können, bevor sie die Kontrolle übernehmen.

Negative Gedanken zu hinterfragen ist ein wichtiger Schritt, um die täglichen Ereignisse klarer und ausgewogener zu sehen. Negative Gedanken zu unterbrechen hält diese davon ab, ihr schädlichstes Werk zu tun – positive Ereignisse auszufiltern, die wir alle brauchen, um hoffnungsvoll zu bleiben. In diesem Kapitel werden wir einige Methoden besprechen, die anderen Menschen geholfen haben, ihre negativen Gedanken abzumildern.

Bevor wir etwas Neues anfangen, lassen Sie uns ansehen, was passiert ist, als Sie versucht haben, sich beim „Tatsachen übersehen" zu erwischen:

- Konnten Sie Ihre Gedanken beobachten, als etwas Positives passierte?
- Welches Beispiel fällt Ihnen als erstes ein?
- Was war in diesem Beispiel Ihre erste Reaktion auf positive Information?

Schreiben Sie hier auf, was Sie bemerkt haben.

Beispiel: „Am Dienstag regnete es, und eine meiner Kolleginnen bot mir an, mich zur Bushaltestelle zu fahren. Mein erster Gedanken war, Nein zu sagen, obwohl ich völlig durchnässt sein würde, wenn ich zu Fuss zur Haltestelle ginge. Als ich mich dabei erwischte, wie ich Nein sagen wollte, versuchte ich zu erkennen, was ich dachte. Es war nicht schön. Meine Gedanken waren: ‚Ich muss ihr wirklich leid tun', und ‚Ich brauche ihr Mitleid nicht.'"

Ihr Beispiel:

_____

_____

_____

_____

_____

Was ist passiert, als Sie auf Ihre automatischen Reaktionen geachtet haben? Hat sich etwas daran geändert, was Sie dachten oder wie Sie sich fühlten?

Beispiel: „Als ich anfing, aufmerksamer zu sein, fiel mir auf, dass manche meiner Gedanken wirklich extrem waren. Leute könnten etwas Nettes tun, weil sie mich mögen, nicht nur weil ich ihnen leid tue."

Was ist Ihnen aufgefallen?

_____

_____

_____

_____

_____

Positive Dinge auszufiltern kann Sie in der Depression oder Überforderung festhalten. Positives zu übersehen verhindert, dass Sie die Dinge sehen und fühlen, die Ihre Stimmung heben würden. Wenn dieses Muster einmal angefangen hat, kann es so automatisch werden, dass es sich ganz normal anfühlt. Aber die positiven Dinge zu sehen kann genauso automatisch werden. In diesem Kapitel werden wir an einigen Schritten arbeiten, die Sie in diese Richtung führen.

Hinterfragen Sie Ihre negativen Gedanken

Um sich gegen negative Gedanken zu wehren, braucht es zwei Schritte:

- ✓ Lernen Sie, Ihre automatischen Denkmuster wahrzunehmen. Wenn Sie denken, dass Sie ein bisschen mehr Übung gebrauchen könnten, gehen Sie die beiden Kapitel ruhig noch einmal durch.

- ✓ Versuchen Sie einige konkrete Methoden, um Ihre negativen Gedanken zu hinterfragen. In diesem Kapitel werden wir beginnen, daran zu arbeiten.

Das Ziel dieser Arbeit ist ein gesünderes Gleichgewicht in Ihren Denkmustern. Wenn Sie daran arbeiten, Ihre Gedanken ins Gleichgewicht zu bringen, ist es wichtig, eine experimentelle Haltung zu bewahren. Wahrscheinlich werden Sie einige verschiedene Dinge ausprobieren müssen, bis Sie das finden, was für Sie am besten funktioniert.

Unser Ziel ist nicht, alle Sorgen oder negativen Gedanken loszuwerden. Es ist vernünftig, sich über manche Dinge Sorgen zu machen. Man muss die Sorge nur im Rahmen halten.
Ein Beispiel: Es ist in Ordnung, sich ein bisschen zu sorgen, dass die Kinder nach Schulschluss in Schwierigkeiten geraten könnten. Ein bisschen Sorge lässt Sie aufmerksam bleiben, wo sie sind und was sie tun. Aber es hilft nicht, morgens um 3 Uhr wach zu liegen und darüber zu grübeln. Mitten in der Nacht können Sie nichts daran tun. Unser Ziel ist es, die Sorge im Rahmen zu halten und die extremen negativen Gedanken zu dämpfen. Das wird helfen, in Ihrem täglichen Denken wieder eine gesündere Balance zu erreichen.

Haben Sie bereits Methoden, um Ihre negativen Gedanken zurückzudrängen?

Falls Sie solche Methoden bereits haben, notieren Sie diese bitte hier:

_____

_____

_____

_____

_____

Vorstellung von Methoden, die andere Menschen anwenden

Unten sehen Sie eine Reihe von Methoden, um negative Gedanken zurückzudrängen. Wie immer funktionieren verschiedene Methoden unterschiedlich gut für verschiedene Menschen. Einige Menschen bevorzugen eine logische Herangehensweise. Andere haben einen kreativen Stil. Einige Menschen kommen am besten mit Worten oder Sprache zurecht. Andere erreichen bessere Ergebnisse mit gedanklichen Bildern. Suchen Sie sich das aus, was für Sie am besten funktioniert. Die Chance, das zu finden, was für Sie funktioniert, steigt, wenn Sie verschiedene Dinge ausprobieren. Vielleicht versuchen Sie einige Dinge, die Ihnen vertraut sind, und andere, die Sie normalerweise nicht versuchen würden. Zum Einstieg könnten Sie eine Sache aus jeder der folgenden Kategorien ausprobieren.

Kategorie1 - Gedankenstopps

Ein Gedankenstopp ist ein einfacher Weg, negative Gedanken zu unterbrechen, bevor diese anfangen, Ihre Stimmung zu kontrollieren. Gedankenstopp-Methoden können Dinge sein, die Sie zu sich sagen, gedankliche Bilder, an die Sie denken, oder Handlungen die Sie unternehmen. Wirksame Gedankenstopps sind einfach und schnell. Es sollten ausserdem Dinge sein, die Sie überall und zu jeder Zeit einsetzen können.

Ein Beispiel: Gedanken wie Luftblasen

Michael fühlte sich immer mehr wie ein Versager. Er war mit seinen Unterhaltszahlungen im Rückstand und schämte sich dafür zu sehr, um Zeit mit seinen Kindern zu verbringen. Er müsste viele Überstunden machen, um finanziell Land zu sehen, aber er fühlte sich zu ausgelaugt, um das jetzt zu tun. Und er konnte nicht vergessen, dass seine Exfrau ihm gesagt hatte, er würde immer ein Versager bleiben. Langsam dachte er, dass sie Recht hatte. Er konnte nicht aufhören, darüber nachzudenken, wie viel er seiner Exfrau schuldete, wie sehr er seine Kinder im Stich gelassen hatte und dass er in einem Job festsaß, den er nicht ausstehen konnte – und so weiter und so weiter und so weiter. Seine Schuldgefühle drückten ihn richtig nieder. Auch wenn er einen Tag mit frischen Vorsätzen begann, ließen die Gedanken da ganz schnell wieder die Luft raus.

Eines Tages fand Michael auf seinem Dachboden ein paar alte Geräte, die in Luftpolsterfolie eingewickelt waren. Als er sie auspackte, erinnerte er sich daran, wie er schon immer gern die Luftblasen zwischen den Fingern ausgequetscht hatte. Da dachte er sich, wie schön es wäre, wenn er seine negativen Gedanken und Schuldgefühle auch so leicht plattmachen könnte wie diese Luftblasen. Er überlegte sich: „Vielleicht kann ausnahmsweise mal ich die Gedanken zerdrücken, anstatt mich ständig von ihnen zerdrücken zu lassen.“ Also beschloss er, dass er genau das tun würde – für jeden negativen Gedanken, der ihm in den Kopf kam, würde er eine Luftblase zerquetschen. Er kaufte eine Rolle Luftpolsterfolie und nahm jeden Morgen ein paar frische Stücke in seiner Jackentasche mit. Eine Weile lang jeden negativen Gedanken so zerplatzen zu lassen, erinnerte ihn daran, dass an den Gedanken oft gar nicht so viel dran war und sie sein Leben nicht bestimmen mussten. Es war ein gutes Gefühl, sich vorzustellen, wie sich so manch ein Gedanke in Luft auflöste.

Hier sind einige andere Beispiele für einfache Gedankenstopp-Techniken:

- ✓ Sobald Sie einen Ihrer üblichen negativen Gedanken bemerken, unterbrechen Sie ihn, indem Sie in Ihrem Kopf laut „STOPP!“ sagen. Wenn Sie sich besonders mutig fühlen, sagen Sie es laut.
- ✓ Sobald Sie sich dabei erwischen, wie Sie in negatives Denken hineinrutschen, unterbrechen Sie es mit einer automatischen Antwort wie „Ich habe keine Zeit für diesen Unsinn“ oder „Ich habe Besseres zu tun“.
- ✓ Tragen Sie ein Gummiband an Ihrem Handgelenk, und lassen Sie es jedes Mal schnipsen, wenn Sie in negative oder selbstkritische Gedanken abgleiten.
- ✓ Machen Sie eine Liste Ihrer liebsten positiven Gedanken. Tragen Sie sie bei sich und lesen Sie sie sofort, wenn Sie negatives Denken bemerken.

Versuchen Sie, sich ein oder zwei Gedankenstopps einfallen zu lassen, die für Sie funktionieren könnten. Sie können einen von der oben stehenden Liste auswählen oder sich selbst einen ausdenken (wie Michaels Trick mit der Luftpolsterfolie). Suchen Sie sich etwas Einfaches aus, das Sie tatsächlich täglich nutzen könnten. Schreiben Sie hier Ihre Auswahl auf.

Gedankenstopps, die ich ausprobieren kann

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Kategorie 2 – Der vernünftige Ansatz

Negative Gedanken sind oft übertrieben, unvernünftig oder unlogisch. Einen vernünftigen Blick auf die Situation zu werfen hilft oft, negative Gedanken zu zähmen. Diese Methode hat viel Ähnlichkeit mit der Aufgabe aus dem letzten Kapitel zum „Tatsachen übersehen". Irrationale negative Gedanken können nur überleben, wenn wir die Tatsachen nicht erkennen, die sie widerlegen. Sobald wir einen Schritt zurücktreten und uns die Tatsachen ansehen, wirken negative Gedanken viel weniger mächtig.

Ein Beispiel: Wie würde jemand anderes das sehen?
Anna hatte kein Glück bei der Suche nach einer Arbeitsstelle, also meldete sie sich bei einer Zeitarbeitsfirma. Sie füllte die Bewerbungsunterlagen aus und vereinbarte ein Vorstellungsgespräch. Der erste Eindruck zählt, also kleidete sie sich sorgfältig und kam früh. Sie übte sogar in Gedanken, wie sie die Fragen beantworten würde. Aber der Vermittler bei der Zeitarbeitsfirma schien nicht interessiert. Nachdem sie etwa 10 Minuten gesprochen hatte, nahm er einen „dringenden" Telefonanruf entgegen. Von da an ging es bergab. Er wirkte völlig abgelenkt und beendete das Gespräch schnell. Sie hatte noch nicht einmal Zeit, ihn nach seinem Eindruck zu fragen. Er sagte nur, „Melden Sie sich am Montag." Anna war am Boden zerstört. Sie hatte gedacht, sie würde im Vorstellungsgespräch glänzen, aber nun war sie sicher, dass sie einen fürchterlichen Eindruck hinterlassen hatte. Sie sagte sich, „Dieser Mann fand, dass ich nur seine Zeit verschwende. Ich war dumm zu glauben, dass ich eine Chance hätte."
Zum Glück war Anna selbstbewusst genug, am Montag anzurufen. Als sie nach dem Vermittler fragte, mit dem sie das Gespräch gehabt hatte, erfuhr sie, dass er entlassen worden war. Kein Wunder, dass er während des Gesprächs mit seiner Aufmerksamkeit nicht bei Anna gewesen war. Er war zu beschäftigt damit gewesen, sich um seinen eigenen Job zu sorgen! Nun, da sie alle Fakten kannte, sah sie ihr Gespräch in einem ganz anderen Licht. Sie konnte sich sagen, „Vielleicht ging es da nur um seine Probleme, nicht um meine."

Anna hatte Glück, dass sie alle Fakten sehen konnte. Ihre Annahme war gewesen, dass das fürchterliche Vorstellungsgespräch allein ihre Schuld war. Als sie alle Tatsachen gesehen hatte, wurde ihr klar, dass es nicht an ihr lag. Hätte sie nicht zurückgerufen, hätte sie nie alle Tatsachen gesehen. Und ihre negativen Annahmen wären noch stärker geworden.

Wir haben schon gelernt, dass negative Annahmen oft unvernünftig oder übertrieben sind. Einen vernünftigen Ansatz zu wählen bedeutet, einen Schritt zurückzutreten und die Dinge aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Manchmal ist es möglich, negative Annahmen zu überprüfen. Sie können Freunde oder Kollegen fragen, was sie gesehen oder gehört haben. Manchmal sind die Tatsachen nicht so klar oder leicht zu erfahren. Dann müssen Sie vielleicht einen Schritt zurücktreten und überlegen, ob es andere Arten gibt, die Situation zu sehen oder zu interpretieren.

Im Folgenden sind noch einige andere „vernünftige Ansätze", die für Sie funktionieren könnten – besonders wenn niemand da ist, um Sie zu unterstützen. Diese vernünftigen Ansätze funktionieren oft am besten, wenn man sie aufschreibt. Negative Gedanken sehen oft schwächer und unlogischer aus, wenn man sie schwarz auf weiss sieht.

Wenn Sie in einer belastenden Situation sind wie Anna, probieren Sie einige der folgenden Fragen aus. Das funktioniert am besten, wenn Sie sich diese Fragen direkt in der Situation stellen. Manchmal schafft man es aber erst später, wenn man sich ruhiger fühlt, sich hinzusetzen und die Dinge zu überdenken.

Der vernünftige Ansatz – Fragen, die man sich stellen kann

- ✓ Wie sind die Tatsachen? Fragen Sie sich, welche wirkliche Tatsache Ihren negativen oder selbstkritischen Gedanken stützt. Wie sehr an den Haaren herbeigezogen war Ihre negative Schlussfolgerung?
- ✓ Welche anderen Erklärungen gibt es? Versuchen Sie, all die anderen möglichen Erklärungen für dieselbe Situation oder dieselben Fakten aufzulisten. Fangen Sie damit an, sich alle Möglichkeiten einfallen zu lassen. Schreiben Sie sie auf. Dann sehen Sie sich Ihre Liste noch einmal an. Wie viele der anderen Erklärungen wirken genauso wahrscheinlich wie Ihre negative Schlussfolgerung?
- ✓ Was, wenn das Schlimmste passieren würde? Versuchen Sie, einen Schritt zurückzutreten und sich das Ergebnis anzusehen, vor dem Sie Angst haben. Schreiben Sie auf, was es bedeuten könnte, wenn dieses Schlimmste wirklich passieren würde. Fragen Sie: Wird das in einer Woche einen grossen Unterschied für mich machen? In einem Monat? In einem Jahr?
- ✓ Wie würde jemand anderes die Situation sehen? Denken Sie an einen Freund, dem Sie vertrauen. Was würde sie oder er über Ihre Situation sagen? Würde Ihr Freund Ihnen so sehr die Schuld geben, wie Sie das tun? Würde sie oder er die Dinge als komplett hoffnungslos betrachten?

Was könnte für Sie funktionieren? Wählen Sie einen oder zwei dieser „vernünftigen Ansätze“ aus oder denken Sie sich selbst welche aus. Versuchen Sie, Fragen auszuwählen, die Sie sich tatsächlich stellen würden, wenn Sie anfangen, in negative Gedanken hineinzurutschen. Schreiben Sie hier Ihre Auswahl auf.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Am Anfang funktioniert der vernünftige Ansatz normalerweise besser, wenn man die Dinge aufschreibt. Es schwarz auf weiss zu haben hilft Ihnen, einen Schritt zurückzutreten und Ihre Schlussfolgerungen zu betrachten.

Kategorie 3 – Das Thema wechseln

Eine andere wirksame Strategie ist es, einfach das Thema zu wechseln. Ihr Kopf mag automatisch in Richtung negative Gedanken treiben, aber Sie können beschliessen, ein vernünftigeres oder realistisches Thema anzuschneiden. Vielleicht möchten Sie einen anderen Gedanken oder ein Bild nutzen, um Ihre Aufmerksamkeit zu verlagern. Ein Beispiel:

Ein Beispiel: Einen neuen Ton anschlagen.
Wolfgang hatte sich noch nie so festgefahren gefühlt. Er hatte so viele Probleme mit all seinen Schulden bekommen. Nun konnte er von seinem Einkommen kaum seine Miete und seine Rechnungen bezahlen, und er wusste nicht, wie es weitergehen sollte. Er hatte sein Auto verkaufen müssen und fuhr jeden Morgen mit dem Bus zur Arbeit (mehr als eine Stunde in jede Richtung, wenn man das Umsteigen mitzählte). Er wusste nicht, ob es beschämender war, sich zu Hause keinen Internetanschluss mehr leisten zu können, oder sich Geld von seiner Freundin leihen zu müssen.
Wolfgang erinnerte sich an die Geschichten seines Vaters, der zum Krieg eingezogen worden war. Er sagte, er sei einsam und zu Tode geängstigt gewesen. Als er anfing, die Tage bis zum Ende seines Einsatzes zu zählen, war er sicher, dass er bis dahin sterben oder verrückt werden würde. Wenn er es nicht mehr aushielt, holte er seine Mundharmonika heraus und spielte. Es gab ihm zumindest für ein paar Minuten etwas anderes, an das er denken konnte. Also fragte Wolfgang seinen Vater, ob er ihm die Mundharmonika leihen könnte. Er konnte sie kaum spielen, aber er holte sie heraus und versuchte es, wenn er sich beim Gedanken erwischte, „Ich werde hier niemals herauskommen.“ Zu versuchen, die Mundharmonika zu spielen, lenkte ihn von seiner Hoffnungslosigkeit ab. Es erinnerte ihn daran, dass sein Vater eine Zeit überlebt hatte, die hoffnungslos erschien.

Hier sind einige andere Methoden, die Sie nutzen können, um „das Thema zu wechseln“, wenn Sie in sich wiederholenden Sorgen oder negativen Gedanken gefangen sind:

- ✓ Tragen Sie eine (wenn möglich schriftliche) Liste positiver Dinge bei sich, auf die Sie sich konzentrieren können, wenn die negativen Gedanken anfangen. Ein Beispiel: Führen Sie eine Liste wertvoller Dinge, die Sie erreicht haben. Holen Sie sie heraus, wenn der Gedanke kommt, „Ich bin einfach nutzlos.“
- ✓ Versuchen Sie es mit einem Tapetenwechsel. Wenn Sie sich in Sorgen oder Selbstkritik verfangen, stehen Sie auf und gehen Sie woanders hin – oder stehen Sie einfach auf und gehen Sie herum. Körperliche Aktivität kann helfen, die Aufmerksamkeit von negativen Gedanken wegzulenken.
- ✓ Erinnern Sie sich an eine bessere Zeit in Ihrem Leben. Tragen Sie ein Bild davon bei sich – oder ein anderes Erinnerungsstück an eine bessere Zeit – das Sie hervorholen können, wenn Sie in Ihrem Kopf das Thema wechseln möchten.
- ✓ Melden Sie sich bei jemandem. Rufen Sie an, gehen Sie vorbei oder schreiben Sie. Kontakt zu jemandem aufzunehmen (besonders zu jemandem, der eine positive Wirkung auf Sie hat) kann Ihnen helfen, sich von negativen Gedanken zu lösen.
- ✓ Wechseln Sie das Programm. Stellen Sie sich vor, dass Sie eine gedankliche Fernbedienung erfunden haben. Mit Ihrem neuen Gerät können Sie negative Gedanken genauso wegzappen, wie Sie nervende Werbung wegzappen. Oder Sie könnten den Lautlos-Knopf bei der nörgelnden Stimme in Ihrem Kopf versuchen. Stellen Sie sich vor, dass Ihr Mund sich bewegt, aber kein Geräusch herauskommt.

Was könnten Sie in der nächsten Zeit ausprobieren, um das Thema zu wechseln? Suchen Sie eine oder zwei der Methoden aus der Liste aus oder denken Sie sich selbst welche aus. Denken Sie daran, etwas Einfaches auszuwählen, das Sie tatsächlich täglich nutzen könnten. Schreiben Sie Ihre Auswahl hier auf:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Kategorie 4 - Übertreibung

Eine weitere Methode, um negative Gedanken zu hinterfragen, ist, sie so sehr zu übertreiben, dass deutlich wird, wie extrem sie sind. Diese Idee (die Gedanken zu übertreiben, die Sie gern loswerden möchten) mag zunächst paradox erscheinen, aber einige Menschen finden sie ziemlich hilfreich. Einigen Menschen hilft das Übertreiben negativer Gedanken dabei, sie weiter wegzuschieben und sie dort zu lassen.

Ein Beispiel: Wenn ich es noch einmal denke, kann ich es mir auch gleich auf die Stirn schreiben…
Jennifer war am Boden zerstört, nachdem sie „konstruktive Kritik" von ihrem neuen Chef bekommen hatte. Vor der Besprechung hatte Jennifer gedacht, dass es bei ihr ziemlich gut lief. Aber ihr Chef hatte viele Kritikpunkte und sagte keine einzige positive Sache. Nun zweifelte sie jede zweite Minute an sich. Sie sagte sich immer und immer wieder, dass sie dumm und inkompetent war, und sie begann es wirklich zu glauben. Der Chef hatte damit vielleicht angefangen, aber ihre eigenen negativen Gedanken legten noch einen drauf. Nach dem zu urteilen, was Jennifer über sich sagte, hätte sie auch gleich mit einem Klebezettel auf der Stirn herumlaufen können, auf dem „Ich bin doof" stand.
Sobald Jennifer dieses Bild vor ihrem geistigen Auge sah (eine 46jährige Geschäftsfrau mit einem „Ich bin doof"-Zettel auf der Stirn), fiel ihr auf, wie albern es war. Dieses Bild von sich selbst zu sehen, machte ihr klar, dass ihre Selbstkritik ein wenig zu weit gegangen war. Sie beschloss, sich dieses Bild immer vorzustellen, wenn sie in Selbstkritik hineinrutschte. Dann beschloss sie, die Dinge noch ein bisschen mehr auf die Spitze zu treiben. Sie schrieb mit einem dicken Marker „Ich bin doof" auf einen Klebezettel und klebte ihn auf die Unterseite ihres Schreibtischs. Sie vereinbarte mit sich selbst, dass sie sich ihn auf die Stirn kleben müsste, wenn sie zu sehr auf sich selbst einschlug. Immer noch musste sie mit all der Kritik von ihrem Chef umgehen, aber immerhin war ihr Kopf nicht die ganze Zeit damit voll.

Hier sind einige andere Beispiele für „Übertreibungsstrategien":

- ✓ Planen Sie jeden Tag eine Zeit ein, um sich richtig auf Ihre negativen Gedanken zu konzentrieren. Wählen Sie einen bestimmten Ort, an dem Sie sich wirklich konzentrieren können. 10 oder 20 Minuten werden wahrscheinlich reichen. Wenn negative Gedanken zu anderen Tageszeiten aufkommen, heben Sie sie sich auf für Ihre Grübelzeit.
- ✓ Wählen Sie einen oder zwei Ihrer extremsten negativen Gedanken aus und zwingen Sie sich, sie hundertmal zu schreiben.
- ✓ Eine Variation der „Top 10"-Methode: Nachdem Sie jedem Ihrer häufigsten negativen Gedanken eine Nummer gegeben haben, schreiben Sie jede Nummer auf ein Stück Pappe und falten Sie es in der Mitte wie ein Tischschild. Dann vereinbaren Sie mit sich, dass Sie diese Nummer jedes Mal, wenn Sie einen Ihrer wiederholten negativen Gedanken haben, mindestens zehn Minuten lang auf Ihren Schreibtisch aufstellen werden.

Suchen Sie sich ein oder zwei „Übertreibungsstrategien“ aus der Liste aus oder denken Sie sich eigene Strategien aus, die Sie diese Woche ausprobieren möchten. Denken Sie daran, etwas Einfaches auszuwählen, das Sie wirklich täglich nutzen könnten. Schreiben Sie hier Ihre Auswahl auf:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Kategorie 5 – Verjagen Sie sie aus Ihrem Kopf

Eine weitere Methode, um sich von negativen Gedanken zu trennen, ist, sie so zu behandeln, als kämen sie von aussen. Anstatt des ständigen Nörgelns aus Ihrem eigenen Kopf können Sie sich vorstellen, dass es von aussen kommt, wie aus dem Mund von jemand anderem. Der Kampf fühlt sich machbarer an, wenn es „ich gegen sie“ geht und nicht „ich gegen mich“.

Ein Beispiel: Zeit für Schädlingsbekämpfung
Claudia hätte nicht gedacht, dass sie jemals Arbeitslosengeld beziehen müsste. Aber sie hätte auch nie erwartet, sich scheiden zu lassen und gekündigt zu werden. Alles beides war im letzten Jahr passiert. Gedanken voller Schuld und Scham kreisten den ganzen Tag in ihrem Kopf – und auch wenn sie mitten in der Nacht aufwachte.
Als sie darüber nachdachte, die negativen Gedanken aus ihrem Kopf zu vertreiben, fiel Claudia der jährliche Kampf ihrer Großmutter ein, um den Gemüsegarten vor den Krähen zu retten. Ihre Großmutter saß im Garten mit einem Haufen Steine und hielt Ausschau nach Krähen, die in ihren Tomatenpflanzen landeten. Sie warf einen Stein nach jeder Krähe, die landete, und sagte, „Diese Krähen mögen durch meinen Garten fliegen, aber ich werde sie hier sicher nicht rasten lassen.“ Claudia beschloss, ihre negativen Gedanken genauso zu behandeln– sie mochten ihr durch den Kopf gehen, aber sie würde sie dort nicht rasten lassen. Sie rief sich das Bild ihrer Steine werfenden Großmutter ins Gedächtnis. Wenn das nicht genug war, um negative Gedanken zu vertreiben, ging Claudia manchmal nach draußen und warf selbst ein paar Steine.

Hier sind ein paar weitere Beispiele:

- ✓ Versuchen Sie sich vorzustellen, wie Ihre schlimmsten negativen Gedanken aus dem Mund von jemand „Bösen“ kommen – wie Ihrem Sportlehrer aus der 8. Klasse oder Darth Vader aus den Star Wars-Filmen.
- ✓ Wählen Sie einen konkreten Weg aus, sich zu wehren – wie Ihre negativen Gedanken aufzuschreiben, wenn sie auftreten, und sie dann zu verbrennen oder zu zerreissen.
- ✓ Stellen Sie sich jemanden vor, der Sie anruft, nur um Ihnen das zu sagen, was Ihre negativen Gedanken Ihnen sagen. Dann üben Sie das Bild, wie Sie den Hörer auflegen.

Was könnte für Sie funktionieren – eine dieser Methoden? Oder etwas, das Sie für sich selbst entwickeln? Überlegen Sie, wie Sie es auf eine persönliche Art machen können – eine Methode, die Sie in der nächsten Zeit tatsächlich ausprobieren könnten.

Schreiben Sie hier Ihre Auswahl auf:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Wählen Sie ein paar Strategien aus, die Sie tatsächlich ausprobieren werden

Nun haben Sie eine ganze Reihe von Methoden gesehen, um Ihre Gedanken ins Gleichgewicht zu bringen. Es ist Zeit, Ihre Wahl zu treffen. Das Ziel ist, einige auszuwählen, die Sie im Lauf der nächsten Zeit tatsächlich ausprobieren. Um sich die Wahl zu erleichtern, denken Sie an einige der negativen Gedanken, die Ihnen in der letzten Zeit am meisten Ärger gemacht haben:

- Welche konkreten Gedanken waren das?
- Wann oder wo sind sie aufgetreten?

Schreiben Sie Ihre Antworten hier auf:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Welche Methoden würden Sie gern ausprobieren, wenn diese Gedanken in der nächsten Woche wiederkommen? Sehen Sie sich an, was Sie weiter oben in diesem Kapitel geschrieben haben. Wählen Sie zwei oder drei Methoden aus, oder denken Sie sich eigene aus. Wählen Sie Dinge aus, die Sie wirklich tun können. Wenn Sie abenteuerlustig sind, könnten Sie auch ein oder zwei Dinge ausprobieren, die Sie normalerweise nicht versuchen würden.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Und was, wenn meine negativen Gedanken wirklich wahr sind?

Viele negative Gedanken sind extrem oder sogar unlogisch, aber einige sind schlichte Tatsachen. Wenn Sie gerade entlassen wurden, ist es schwer, gegen den wiederholten negativen Gedanken „Ich wurde gekündigt“ anzugehen. In diesen Situationen ist die Frage, die Sie sich stellen sollten, nicht, ob der Gedanke wahr ist, sondern, ob es sinnvoll ist, ihn immer und immer wieder zu denken. Es gibt viele „wahre Tatsachen“, an die wir uns nicht immer und immer wieder erinnern müssen. Wenn Sie mit einem „wahren“ negativen Gedanken kämpfen, versuchen Sie, sich die beiden Fragen zu stellen: „Wieso jetzt daran denken?“ und „Na und?“

Sich zu fragen „Wieso jetzt?“ lenkt Ihre Aufmerksamkeit auf den Punkt, der wirklich wichtig ist. Die Tatsache, dass Sie letzte Woche entlassen wurden, bedeutet nicht, dass Sie sich jede Sekunde des Tages daran erinnern müssen. Dies ist eine gute Gelegenheit, etwas wie die „Was, wenn mich jetzt jemand deswegen anriefe-Methode“ auszuprobieren. Stellen Sie sich vor, dass

das Telefon klingelt und jemand dran ist (am besten jemand, den Sie nicht mögen), der Sie daran erinnern möchte, dass Sie gerade entlassen wurden. Stellen Sie sich vor, wie Sie antworten, „Und wie, dachtest du, würde es mir helfen, gerade jetzt daran erinnert zu werden?“

Sich zu fragen „Na und?“ kann Ihnen helfen, an die negativen Interpretationen heranzukommen, die hinter den Tatsachen liegen. Die Tatsache „Ich wurde gekündigt.“ kann andere Gedanken verdecken wie „Ich werde nie einen neuen Job finden.“ oder „Ich wusste, dass ich es nicht schaffen würde.“ oder „Das ist nur ein weiteres Beispiel für mein Versagen.“ Die Interpretationen und Bewertungen sind das, was wirklich weh tut, und sie sind überhaupt keine Tatsachen.

Ihre Aufgabe für die kommende Zeit:

Ihr Ziel für die kommende Zeit könnte es sein, die Methoden, die Sie bereits erfolgreich anwenden, im Alltag zu festigen. Andererseits können Sie auch neue Methoden weiterhin ausprobieren. Am besten helfen diese Methoden, wenn man sie benutzt, sobald die negativen Gedanken anfangen. Am Anfang ist es schwer, negative Gedanken sofort zu erwischen und sie jedes Mal zu unterbrechen. Ein guter Anfang ist es, jeden Tag ein bisschen Zeit einzuplanen, um zu sehen, wie es an diesem Tag geklappt hat. Während dieser Tagesbilanz können Sie die Male durchgehen, bei denen Sie negative Gedanken erfolgreich unterbrochen oder vertrieben haben, und die Male, bei denen Sie nicht so erfolgreich waren. Wählen Sie eine bestimmte Zeit und einen bestimmten Ort für Ihre tägliche Tagesbilanz aus.

Denken Sie daran, dass wir immer noch experimentieren. Es wäre überraschend, wenn Ihre Versuche, negative Gedanken zu erwischen und zu unterbrechen, jedes Mal erfolgreich wären. Unser Ziel ist zu lernen, welche Methoden wann für Sie funktionieren. Wir sollten uns auf viele Anpassungen einrichten – jede Methode wird am besten funktionieren, wenn Sie sie an Ihre eigene Situation anpassen.

Hier ist ein Beispiel für eine Tagesbilanz:

Beispiel 1 – Was funktioniert hat

Negative Gedanken: „Am Mittwoch hatte ich einen sehr stressigen Tag. An dem Abend habe ich immer und immer wieder über den Streit nachgedacht, den ich letzte Woche mit meiner Schwester hatte. Schnell war ich dabei, jedes wütende Wort noch einmal abzuspielen, das jemals zwischen uns gefallen war. All diese schlimmen Erinnerungen waren wie ein Erdrutsch, der nicht aufhörte.“

Das habe ich versucht: „Ich habe es mit Gedankenstopps versucht. Erst habe ich ‚Stopp‘ zu mir gesagt, aber das reichte nicht. Also bin ich aufgestanden und zur Videothek gelaufen.“

Das ist passiert: „Als ich nach Hause kam, war es zu spät, um den Film zu sehen. Aber zur Videothek zu gehen und darüber nachzudenken, welchen Film ich ausleihen wollte, hat einige der negativen Gedanken unterbrochen.“

Beispiel 2 – Was nicht so gut funktioniert hat

Negative Gedanken: „Sarah und ich wollten am Freitag ins Kino gehen, aber sie sagte am Nachmittag ab. Sie sagte, sie würde sich krank fühlen, aber sie klang überhaupt nicht krank. Ich war deprimiert und sicher, dass sie mir aus dem Weg gehen wollte."

Das habe ich versucht: „Ich habe es mit einem vernünftigen Ansatz versucht und die Tatsachen aufgelistet, dass sie wirklich eine gute Freundin ist. Aber ich konnte mich einfach nicht überzeugen."
Das ist passiert: „Ich hatte einen richtigen ‚Depri-Abend'. Sogar am nächsten Tag war ich noch deprimiert. Erst spätnachmittags konnte ich es abschütteln."

Das habe ich gelernt: „Vielleicht funktioniert der vernünftige Ansatz für etwas wie eine Beziehung nicht so gut. Die Fakten anzusehen kann nicht meine Sorgen beruhigen, ob jemand mich wirklich mag. Wahrscheinlich hätte ich versuchen sollen, den Teufelskreis zu unterbrechen, der dazu führte, dass ich die Situation immer wieder durchgegangen bin."

Sie können das Arbeitsblatt „Tagesbilanz" nutzen, um Ihre Tagesbilanzen aufzuschreiben *(kontaktieren Sie bei Interesse bitte Ihren Telefontherapeuten oder das Studienteam).*

Modul Wohlbefinden

Spezifische Hinweise für den Therapeuten

1. Allgemeine Ziele des Moduls

- Patient soll lernen was Wohlbefinden ist
- Patient soll verschiedene Zustände von Wohlbefinden kennenlernen
- Patient soll verschiedene Situationen und Aktivitäten kennenlernen, die ihm zu verschiedenen Zuständen von Wohlbefinden verhelfen können
- Patient soll lernen, wie er Wohlbefinden immer häufiger und länger empfinden kann
- Patient soll lernen möglichst schnell wieder Wohlbefinden zu verspüren, wenn er in einen Zustand von Missbefinden gerät

2. Strategien

2.1 Generelles: 4 Ebenen formulieren

1. Erörtern Sie was der Patient schon weiss/wo er steht. *„Inwieweit wurde Wohlbefinden bereits in der Akuttherapie thematisiert“*
2. Erörtern Sie was der Patient ändern will/wo er hin möchte. *„Was möchten Sie aus der Akuttherapie bezüglich Wohlbefinden mitnehmen bzw. ändern oder neu angehen?“*
3. Besprechen Sie mit dem Patienten wie er bei Wohlbefinden Stabilität/Kontinuität erhalten kann. *„Was müssen Sie tun und wie müssen Sie dies tun, um Wohlbefinden aufrechtzuerhalten?“*
4. Falls 1.-3. nicht beantwortbar: Basics erarbeiten, indem Inhalte aus diesem Teil des Manuals vermittelt werden.

2.2 Verstehen, was Wohlbefinden ist und weshalb es für den Patienten wichtig ist

- Erörtern Sie welche Vorstellung der Patient bezüglich Wohlbefinden mit sich bringt.
- Bei der Vermittlung eines Verständnisses von Wohlbefinden und der Wichtigkeit dessen, bauen Sie auf dem Vorwissen des Patienten auf.

2.3 Landkarte vom Land des Wohlbefindens

- Sie können zur Umsetzung der Strategien z.B. eine Landkarte verwenden (Seite 94, 184). Dabei soll jeder Patient im Verlauf der Therapie seine eigene individuelle Landkarte erstellen.
- Erklären Sie dem Patienten die einzelnen Elemente der Landkarte.
- Erörtern Sie den aktuellen Zustand des Patienten.
- Stellen Sie offene Fragen, explorieren Sie beim Patienten, um Ressourcen, sowie fehlende Kompetenzen beim Patienten aufzudecken.
- Verwenden Sie W-Fragen (z.B. *„Wie machen Sie das bisher? Welche Ideen haben Sie dazu? Wie kann ich Ihnen dabei helfen?*)
- Zur Erörterung des aktuellen Zustands des Patienten bietet sich Übung 1 (Seite 85, 95) an.
- Erarbeiten sie Vor- und Nachteile einer Veränderung des Zustands.
- Bauen Sie auf dem was der Patient mitbringt auf und entscheiden Sie gemeinsam mit dem Patienten an welcher Stelle der Landkarte gearbeitet werden sollte. Die Reihenfolge ist frei.
- Zum Erstellen der Landkarte stehen verschiedene Übungen bereit (Seite 85, 95)

2.3.1 Flughafen der Motivation

- Arbeiten Sie mit Zielanalysen (z.B. GAS).
- Fragen Sie Extreme ab. *„Was würde im schlimmsten Fall passieren, wenn Sie nicht an Ihrem Wohlbefinden arbeiten? Was würde im besten Fall passieren, wenn Sie an Ihrem Wohlbefinden arbeiten?“* (hierzu bietet sich zudem Übung 2 an, Seite 86, 95).
- Arbeiten Sie mit Umsetzungsschritten (0, 20, 50, 100% → wie würde das aussehen?)
- Motivation des Patienten aufklären, abklären und aufrechterhalten.
- Schaffen Sie Transparenz bezüglich dem Patienten (psychoedukativ; Bedeutung von Wohlbefinden für eine langfristige Rückfallprophylaxe), Ihnen als Therapeut (wie motiviert ist der Patient für die Therapie), und klären Sie diese auf verschiedenen Ebenen ab (für die Therapie, die Arbeit mit allfälligen Materialien, an sich zu arbeiten).
- Erarbeiten Sie mit dem Patienten Möglichkeiten, was zu tun wäre, wenn die Motivation mal sinken würde (natürlichen Verlauf darstellen; Motivation ist bei den meisten Personen nicht dauerhaft vorhanden).

2.3.2 Reiserouten ins Land des Wohlbefindens

- Dazu können Sie als Grundlage die Karte des Wohlbefindens des Patienten nutzen.
- Basierend auf dem aktuellen Zustand des Patienten und seinen vorhandenen/noch fehlenden Kompetenzen, erörtern Sie gemeinsam mit dem Patienten Reiserouten, die der Patient erlernen wird.
- Stellen Sie offene Fragen.
- Erarbeiten Sie den individuellen Wert, den der Patient den unterschiedlichen Routen zuschreibt (prä/post).

Route des Vergnügens

- Stellen Sie offene Fragen, explorieren Sie beim Patienten, um Ressourcen sowie fehlende Kompetenzen beim Patienten zu erörtern.
- Stellen Sie W-Fragen (z.B. *„Welche Aktivitäten bereiten Ihnen Vergnügen? Welche Ideen haben Sie bezüglich weiterer Aktivitäten? Wie kann ich Ihnen dabei helfen?“)*
- Wie ist der aktuelle Zustand bezüglich Aktivitäten und Situationen, die Vergnügen bereiten?
- Erarbeiten Sie die Vor- und Nachteile dieser Route.
- Erarbeiten Sie den individuellen Wert, welcher der Patient dieser Route zuschreibt.
- Bauen Sie auf dem auf was der Patient schon mitbringt und helfen Sie dem Patienten seine Ressourcen und Kompetenzen, welche für diese Route wichtig sind, zu erweitern. Dabei können Sie sich auch den Übungen 4-8 (ab Seite 86, bzw. ab Seite 98) bedienen.

Route des Engagements

- Stellen Sie offene Fragen, explorieren Sie beim Patienten, um Ressourcen sowie fehlende Kompetenzen beim Patienten zu erörtern.
- Stellen Sie W-Fragen (z.B. *„Welche Aktivitäten, die Engagement benötigen, führen bei Ihnen zu Wohlbefinden? Welche Ideen haben Sie bezüglich weiterer Aktivitäten? Wie kann ich Ihnen dabei helfen?“)*
- Wie ist der aktuelle Zustand bezüglich Aktivitäten und Situationen, die über Engagement zu Wohlbefinden führen?
- Erarbeiten Sie die Vor- und Nachteile dieser Route.
- Erarbeiten Sie den individuellen Wert, welcher der Patient dieser Route zuschreibt.
- Bauen Sie auf dem auf was der Patient schon mitbringt und helfen Sie dem Patienten seine Ressourcen und Kompetenzen, welche für diese Route wichtig sind, zu erweitern.

Fähigkeiten und Stärken, die für Wohlbefinden eine wichtige Rolle spielen

- Bei der Erörterung von Fähigkeiten, die beim Patienten noch ein beeinträchtigtes Niveau aufweisen, stehen neben offenen Fragen und W-Fragen auch die Übungen 9 und 10 (ab Seite 88, bzw. ab Seite 106) zur Verfügung.

Ziele entwickeln

- Die Übungen 11 und 12 (ab Seite 89, bzw. ab Seite 109) können Ihnen dabei helfen, Lebensbereiche zu identifizieren, in denen sich der Patient Ziele setzen möchte.

Flow

- Erörtern Sie welche Vorstellung der Patient bezüglich Flow mit sich bringt.
- Bei der Vermittlung eines Verständnisses von Flow und der Planung von Aktivitäten, welche Flow auslösen, bauen Sie auf dem Vorwissen und den Kompetenzen des Patienten auf.
- Achtung: Flow kann eine Gefahr für Burnout darstellen. Achten Sie darauf, dass sich der Patient nicht zu stark in seine Arbeit reinhängt.

Route des Sinns

- Stellen Sie offene Fragen, explorieren Sie beim Patienten, um Ressourcen sowie fehlende Kompetenzen beim Patienten zu erörtern.
- Stellen Sie W-Fragen (z.B. *„Welche sinnstiftenden Aktivitäten führen bei Ihnen zu Wohlbefinden? Welche Ideen haben Sie bezüglich weiterer Aktivitäten? Wie kann ich Ihnen dabei helfen?“)*
- Wie ist der aktuelle Zustand bezüglich sinnstiftender Aktivitäten und Situationen, die zu Wohlbefinden führen?
- Erarbeiten Sie die Vor- und Nachteile dieser Route.
- Erarbeiten Sie den individuellen Wert, welcher der Patient dieser Route zuschreibt.
- Bauen Sie auf dem auf was der Patient schon mitbringt und helfen Sie dem Patienten seine Ressourcen und Kompetenzen, welche für diese Route wichtig sind, zu erweitern.

Positive Lebensbilanzierung

- Für die Erörterung von Kompetenzen und Ressourcen des Patienten eignet sich neben offenen Fragen und W-Fragen auch die positive Lebensbilanzierung. Dafür steht Ihnen Übung 13 (Seite 89, 112) zur Verfügung.

Sinnstiftende Stärken fördern

- Erörtern Sie welche sinnstiftenden Stärken bezüglich Dankbarkeit, Freundlichkeit und Vergebungsbereitschaft der Patient bereits mit sich bringt.
- Bauen Sie auf diesen bereits vorhandenen Ressourcen und Kompetenzen auf.
- Für die Förderung von sinnstiftenden Stärken bieten sich die Übungen 14-17 (ab Seite 89, bzw. ab Seite 113) an.

2.3.3 Städte im Land des Wohlbefindens

- Erörtern sie mittels offenen Fragen und W-Fragen welche Zustände von Wohlbefinden der Patient bereits kennt.
- Erörtern Sie wie der Patient Wohlbefinden im Moment erfährt.
- Aufbauend auf dem Vorwissen und den Kompetenzen und vorhandenen/fehlenden Ressourcen des Patienten, klären Sie ihn über weitere mögliche Zustände auf.
- Erarbeiten Sie den individuellen Wert, den der Patient gewissen Zuständen zuschreibt (prä/post).
- Zustände, die der Patient selber erfahren kann und auch gerne erfährt sollen als Städte in die Landkarte des Wohlbefindens eingetragen werden.
- Ermutigen Sie den Patienten diese Städte so oft wie möglich zu besuchen.

2.3.4 Aktivitäten im Land des Wohlbefindens

- Erörtern sie mittels offenen Fragen und W-Fragen welche Aktivitäten, die Wohlbefinden fördern, der Patient bereits kennt.
- Erörtern Sie welche Aktivitäten, die Wohlbefinden fördern, der Patient im Moment ausführt.
- Aufbauend auf dem Vorwissen und den Kompetenzen und vorhandenen/fehlenden Ressourcen des Patienten, klären Sie ihn über weitere mögliche Aktivitäten auf, welche über verschiedene Routen erreicht werden können.
- Erarbeiten Sie den individuellen Wert, den der Patient gewissen Aktivitäten zuschreibt (prä/post) und entscheiden Sie zudem basierend auf den Ressourcen und Kompetenzen des Patienten, welche Routen bearbeitet werden sollen.
- Aktivitäten, die der Patient bereits kennt oder neu kennenlernt, sollen in die Landkarte des Wohlbefindens eingetragen werden.

2.4 Wie der Patient im Land des Wohlbefindens bleiben kann

- Stabilität/Kontinuität erhalten (*„Was müssen Sie tun und wie müssen Sie dies tun, um Wohlbefinden aufrechtzuerhalten?“*)
- Erörtern Sie wann Freunde/Familie merken, wenn sich der Zustand von Wohlbefinden beim Patienten ändert bzw. stabil bleibt (Notfallplan).

2.5 Taxistand im Land des Missbefindens

- Legen Sie aufgrund dessen, was der Patient bereits mitbringt, Taxis für den Patienten fest.
- Für die Förderung von hier relevanten Ressourcen und Kompetenzen können auch Übungen aus dem Modul „Soziales Umfeld und Beziehungen“ (ab Seite 120) hilfreich sein.

3. Übungen

➔ In diesem Abschnitt finden sich Hinweise für den Therapeuten, wie er den Patienten in den spezifischen Aufgaben anleiten kann.
➔ In Klammern () steht immer die Seitenzahl zu dem entsprechenden Abschnitt, den der Patient lesen könnte.

Übung 1: Urlaubsreise (Seite 95)

- Diese Übung bietet sich dafür an herauszufinden, was der Patient bereits mitbringt. Also ob er bereits Situationen/Routen/etc. kennt oder ob das Land des Wohlbefindens noch praktisch gänzlich unbekannt ist für ihn. Deshalb sollte diese Übung in der ersten Sitzung zu diesem Modul, also bevor sich der Patient in das Thema eingelesen hat, gemacht werden.
- Es ist sinnvoll diese Übung mit dem Patienten gemeinsam zu bearbeiten. Fragen Sie den Patienten ob er bereit dazu ist, mit Ihnen eine Urlaubsreise ins Land des Wohlbefindens zu unternehmen. Wenn er bereit ist, soll er Übung 1 (Seite 95) aufschlagen. Dem Patienten soll klar gemacht werden, dass dieser Urlaub zeigen wird, was ihm bei der aktuell bestehenden Problemlage überhaupt an angenehmen Empfindungen denk- und vorstellbar erscheint im Moment. Der Patient soll während dieser Urlaubsreise für kurze Zeit von den möglichen aktuellen Belastungen Abstand nehmen. Es kann sein, dass der Patient dabei Hilfe (z.B. Atemübungen) braucht.
- Bearbeiten Sie die Übung mit dem Patienten zusammen und achten Sie darauf, was der Patient bereits mitbringt an Wegen zu Wohlbefinden, bekannten Zuständen von Wohlbefinden und bekannten Situationen, die Wohlbefinden herbeiführen oder fördern können.
- Besprechen Sie das Resultat der Übung gemeinsam mit dem Patienten und besprechen Sie aufgrund dessen, welche Elemente der Landkarte vom Land des Wohlbefindens als nächstes bearbeitet werden. Dabei sind auf die Präferenzen des Patienten zu achten, aber auch darauf, was Sie als möglichst notwendig erachten.
- Wichtig ist bei dieser Übung auch, dass sie beim Patienten bei dem Patienten eine positive Erwartung weckt, dass es sich lohnt ins Land des Wohlbefindens zu reisen.
- Diese Übung kann dem Patienten dann auch als Hausaufgabe aufgetragen werden. Dabei kann dem Patienten die Aufgabe gestellt werden eine etwas genauere Reiseplanung zu planen mit verschiedenen Orten und die Eindrücke zu notieren und beim nächsten Telefongespräch rückgemeldet werden. Dies ist vielleicht besonders bei Patienten angezeigt, wo Sie das Gefühl haben, dass die positive Erwartung, dass es sich lohnt ins Land des Wohlbefindens zu reisen, noch verstärkt werden muss.

mögliche Probleme

- Patient kann nicht Abstand von der aktuellen Problemlage nehmen: Patient ist vielleicht noch nicht bereit für die Übung, dann müsste die aktuelle Problemlage noch intensiver bearbeitet werden, bevor eine Reise ins Land des Wohlbefindens möglich ist.
- Patient weiss nicht was mit Ort des Wohlbefindens gemeint ist: Dabei kann es sich um irgendeinen Ort aus dem Leben oder auch aus der Phantasie des Patienten handeln, wie zum Beispiel einen bestimmten Urlaub mit der Familie, das Haus der Eltern, Essen mit den Kindern, Fussballspielen mit Freunden, etc..

- Patient kann keine zumindest geringe Form positiver Stimmung verspüren: Besprechen Sie dies mit dem Patienten und versuchen Sie durch interessiertes, empathisches Nachfragen zu erreichen, dass der Patient eine positive Stimmung verspüren kann

Übung 2: Landkarte des Wohlbefindens zeichnen (Seite 95)

- Es gibt dazu eine ausführliche Anleitung für den Patienten im Theoriekapitel

Übung 3: Wunsch-Ich (Seite 96)

- vgl. King, 2001
- Bei dieser Übung geht auch darum beim Patienten persönliche Bedürfnisse zu wecken oder zu entwickeln, die ihm wichtig sind, aber nicht genügend befriedigt werden.
- Patienten werden bei dieser Übung Sehnsüchte und Wünsche bewusst und können dadurch konkrete Ziele für ihre Zukunft entwickeln.
- Die Auseinandersetzung mit dem Wunsch-Ich findet meistens durch expressives Schreiben statt, es ist Ihnen aber überlassen, wie sie die Auseinandersetzung gestalten wollen.
- Der Patient kann nach auch dazu instruiert werden diese Übung selbstständig mehrmals pro Woche zu machen.

mögliche Probleme

- Patient hat Probleme damit, das auszudrücken was er sich wünscht: Es ist möglich, dass der Patient ausdrücklich dazu ermutigt werden muss, sich tatsächlich all das auszumalen, was er sich in seinen kühnsten Träumen wünscht, da er sich nicht gewohnt ist, dass seinen Bedürfnissen eine besondere Aufmerksamkeit geschenkt wird.
- Patient schreibt nicht gerne oder hat Mühe sich mit Sprache auszudrücken: Nicht alle Patienten schreiben gerne. Für die Auseinandersetzung mit dem Wunsch-Ich sind aber auch andere Ausdrucksformen wie Malen oder Bewegung möglich.
- Der Patient setzt sich mit dem glücklichen Moment analysierend auseinander: Wenn der Patient systematisch über Positives nachdenkt, indem er sich mit dem wieso, weshalb, warum beschäftigt, wird das schöne Erlebnis in Kleindetails zerpflückt und der Gesamteindruck des Positiven zerstört. Es darf über Positives des Wunsch-Ichs im Stillen nachgedacht werden und das wiederholte Durchspielen und Auskosten in Gedanken kann sich sehr positiv auf die Stimmung auswirken, doch nicht analysierend. Dies muss dem Patienten klar gemacht werden.

Übung 4: Positiv-Tagebuch (Seite 98)

- Nach Frank
- Es steht ein separates Arbeitsblatt (Seite 185) für den Patienten steht zur Verfügung
- Diese Übung sollte mit dem Patienten besser zuerst in einer Sitzung besprochen werden, da es ihm am Anfang schwer fallen kann, sie zu bearbeiten. Es kann also je nach Patient sinnvoll sein, dass Sie das Positive im Alltag des Patienten zuerst gemeinsam mit ihm erschliessen und es therapeutisch gezielt validieren
- Später kann Übung gut als Hausaufgabe fortgesetzt werden, es können dann zum Beispiel täglich noch drei positive Aspekte notiert werden. Den Umfang der Hausaufgabe kann aber je nach Patient variieren, aufgrund Ihrer Einschätzung, wie gut der Patient dies schon kann und der Bereitschaft des Patienten.

mögliche Probleme

- Patient sieht den Sinn der Übung nicht ein: Es kann sein, dass der Patient z.B. sagt: „Wie hilft es mir mit meinen Problemen weiter wenn die Sonne scheint“. Mit solchen Patienten sollte das gemeinsame Üben länger dauern, wobei sie immer wieder auf die positiven Effekte dieser Übung aufmerksam gemacht werden.
- Patient hat Mühe positive Momente in seinem Alltag zu erkennen: Hier können sie versuchen eine stärkere Beachtung der positiven Momente zu erarbeiten.
- Patient wertet Momente des Wohlbefindens ab: Achten Sie darauf, ob beim Patienten kognitive Verzerrungen vorhanden sind, die durch automatische irrationale Gedanken dazu führen, dass eigentlich positive Momente im Alltag des Patienten nicht zu Wohlbefinden führen können (z.B. wenn jemand nett ist zum Patienten, dann nur weil dieser will, dass ihm der Patient einmal einen Gefallen tun wird).

Übung 5: Tagesrekonstruktion (Seite 99)

- Hierfür kann das Arbeitsblatt „Tages- und Befindensprotokoll“ (Seite 174) eingesetzt werden.
- Diese Methode können Sie für verschiedene Themen in diesem Modul einsetzen, wobei sie aber je nach Thema unterschiedlich mit dem Patienten ausgewertet sollte.
- Wird die Übung im Rahmen der Route des Vergnügens eingesetzt, dient sie dazu, Momente des Wohlbefindens im Alltag des Patienten leichter zu identifizieren. Die Auswertung beschränkt sich deshalb darauf, die verschiedenen Einträge des Patienten nach ihren emotionalen Details zu bewerten und den Patienten darin zu unterstützen, positive Momente als Momente des Wohlbefindens zu identifizieren.
- Auf diese Weise lassen sich Momente des Alltags feststellen, die besonders günstig sind für das Befinden, wobei sich diese als Situationen oder Aktivitäten eignen, die man systematisch aufsuchen kann, es könnten dort also Verhaltensänderungen angezeigt sein.

mögliche Probleme

- Die Methode ist dem Patienten zu aufwändig: Versuchen Sie mit dem Patienten eine Möglichkeit zu finden, die für ihn realistischer ist (z.B. nur an jedem zweiten, dritten Tag, etc. ausfüllen).

Übung 6: Angenehme Sinnesreize (Seite 100)

- Nach Frank
- Geben Sie diese Übung dem Patienten als Hausaufgabe vor und regen Sie ihn dazu an, sich wirklich ganz gezielt auf nur eine Sinnesmodalität pro Tag und nur angenehme Sinnesreize zu konzentrieren.
- Besprechen Sie die Hausaufgabe mit dem Patienten und helfen Sie ihm die subjektiv schönsten, angenehmsten, faszinierendsten oder interessantesten Sinneseindrücke zu identifizieren.
- Mit dem Patienten kann auch die Möglichkeit besprochen Belege für die schönsten Sinneseindrücke zu sammeln (z.B. Foto vom Lieblingsessen oder Stein von einem Aussichtspunkt, an dem Patient eine wunderbare Aussicht geniessen kann, Cover der Lieblings-CD, duftende Blume/Gewürz/Frucht, Gegenstand, der angenehm anzufassen ist, etc.).

mögliche Probleme

- Patient versteht den Unterschied zwischen bewusster Aufmerksamkeit und Achtsamkeit nicht: Fall ein Patient bereits Erfahrungen mit Achtsamkeit gemacht hat und den Unterschied zu dieser Übung nicht versteht, sollte ihm klar gemacht werden, dass hier, im Gegensatz zu Achtsamkeitsübungen, eine suchende und auch eine positiv bewertende Aufmerksamkeitshaltung notwendig und erwünscht.

Übung 7 Der kleine Alltagsurlaub (Seite 102)

- vgl. Bryant & Veroff, 2007
- Es gibt dazu eine ausführliche Anleitung für den Patienten im Theoriekapitel

Übung 8 Kamera-Übung (Seite 103)

- Es gibt dazu eine ausführliche Anleitung für den Patienten im Theoriekapitel
- Für diese Übung wird eine Digital-Kamera benötigt.
- Die Übung sollte möglichst an einem sonnigen Tag durchgeführt werden.

Übung 9 Sechs Fähigkeiten stabilisieren das Wohlbefinden (Seite 106=

- Es gibt dazu eine ausführliche Anleitung für den Patienten im Theoriekapitel

Übung 10 Wohlfühl-Tagebuch (Seite 107)

- nach Fava, 1999
- Es steht ein separates Arbeitsblatt (Seite 186) für den Patienten steht zur Verfügung
- Es gibt dazu eine ausführliche Anleitung für den Patienten im Theoriekapitel

mögliche Probleme

- Probleme Phasen von Wohlbefinden zu erkennen: Kann sein, dass Pat. nicht klar, welche Art von Situationen er protokollieren soll, auch wenn Pat. Probleme hat Phasen des WB zu erkennen, sollte er ermutigt werden, Tagebuch weiter zu führen, kann hilfreich sein, wenn Therapeut zunächst versucht, Phasen des WB während der Therapiesitzung zu nutzen, kann z.B. pos. Empfindungen durch Rückmeldung von Erfolgen oder Erinnerungen an gute Zeiten zu erzeugen und Pat. dann bitten ähnliche Erlebnisse auch ausserhalb der Sitzungen wahrzunehmen und zu notieren
- keine Differenzierung von WB*:* wenn Pat. v.a. niedrige (z.B. 30) Werte angibt, kann nach Bsp. für Situationen/Aktivitäten fragen, die mit Einschätzungen von 70-80 verbunden sind z.B., sodass Pat. sich nicht auf niedriges Niveau zentriert (analog wenn vorwiegend hohe Werte)

Übung 11 Zufriedenheit mit derzeitigen Lebensbereichen (Seite 109)

- nach Frank
- Es gibt dazu eine ausführliche Anleitung für den Patienten im Theoriekapitel

Übung 12 Engagement in verschiedenen Lebensbereichen (Seite 110)

- Nach Frank
- Vor dieser Übung muss Übung 11 bearbeitet werden.
- Es gibt dazu eine ausführliche Anleitung für den Patienten im Theoriekapitel

Übung 13 Positive Lebensbilanzierung (Seite 112)

- Nach Frank
- Es gibt dazu eine ausführliche Anleitung für den Patienten im Theoriekapitel

Übung 14 Dankbarkeit (Seite 113)

- vgl. Seligman et al., 2006
- Es gibt dazu eine ausführliche Anleitung für den Patienten im Theoriekapitel

mögliche Probleme

- Patient reagiert abwehrend auf die Übung: Dem Patienten kann der Gedanke fernliegen, dass es in seinem Leben auch gutes gegeben hat. Motivieren Sie den Patienten dazu, sich an die guten Momente seines Lebens zu erinnern.
- Die Person, der der Patient dankbar ist, ist nicht mehr am Leben: Hier kann die Danksagung auch auf eine ritualisierte Form geschehen, wie z.B. an Grab dieser Person gehen oder eine Kerze für sie anzuzünden.

Übung 15 Freundlichkeit (Seite 115)

- vgl. Lyubomirsky et al., 2005
- Diese Übung können Sie dem Patienten als Hausaufgabe auftragen. Erklären Sie ihm aber vorher, dass die Freundlichkeiten völlig freiwillig erfolgen und gut in den Alltag integrierbar sein müssen. Geben Sie dem Patienten auch zu verstehen, dass nicht jeden Tag gute Taten vollbracht werden müssen. Es kann sinnvoll sein, dass sich solche Aktivitäten auf einen oder zwei Tage in der Woche beschränken, je nach Zeit und Möglichkeiten des Patienten.
- Würdigen Sie die Freundlichkeit, die der Patient anderen Menschen gegenüber erbringt und erörtern Sie gemeinsam mit dem Patienten die positiven Effekte dieser guten Taten.

mögliche Probleme

- Patient lässt sich von Personen ausnutzen: Machen Sie dem Patienten klar, dass er darauf achten sollte und helfen Sie ihm, falls dieser Fall auftritt, sich gegen das Ausnutzen zu wehren oder sich von der Aktivität zu befreien, falls dieser nicht selber dazu in der Lage ist.
- Patient engagiert sich zu stark: Achten Sie auf das Helfersyndrom. Die guten Taten, die der Patient vollbringen will, sollten ihn nicht zu stark beanspruchen.
- Freundliche Taten verwandeln sich in Verpflichtungen: Die Aktivitäten dürfen nicht zu Verpflichtungen werden. Machen Sie dem Patienten klar, dass er sich von einer solchen Entwicklung in Acht nehmen soll.
- Patient erhält weniger Dank als er erwartet: Berücksichtigen Sie den Effekt mit, dass der Patient weniger Dankbarkeit als erwartet von den Personen denen er hilft erhalten und dann enttäuscht darüber sein kann und besprechen Sie das mit ihm.

Übung 16 Vergeben (Seite 116)

- vgl. Worthington, 2001
- Es gibt dazu eine ausführliche Anleitung für den Patienten im Theoriekapitel

Übung 17 Sich selbst verzeihen können (Seite 117)

- vgl. Ingersoll-Dayton & Krause, 2005
- Es gibt dazu eine ausführliche Anleitung für den Patienten im Theoriekapitel

Referenzen

Bryant, F. B. & Veroff, J. (2007). Savoring. A new model of positive experience. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.

Fava, G. A. (1999). Well-being therapy: Conceptual and technical Issues. Psychotherapy and Psychosomatics, 68, 171 – 179.

Fredrickson, B. (2009). Positivity. Groundbreaking research reveals how to embrace the hidden strength of positive emotions, overcome negativity, and thrive. New York: Crown Publishers.

Ingersoll-Dayton, B. & Krause, N. (2005). Self-forgiveness: A component of mental health in later life. Research on Aging, 27, 267 – 289.

Kahneman, D. E., Krueger, A. B., Schkade, D. A., Schwarz, N. & Stone, A. A. (2004). A survey method for characterizing daily life experience: The Day Reconstruction Method, Science, 306, 1776 – 1780.

King, L. A. (2001). The health benefits of writing about life goals. Personality and Social Psychology Bulletin, 27, 798 – 807.

Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M. & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. Review of General Psychology, Special Issue: Positive Psychology, 19, 111 – 131.

Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive Psychotherapy. American Psychologist, 61, 774 – 788.

Worthington, E. (2001). Five steps to forgiveness. New York: Crown.

Theorieinhalte für den Patienten

1. Was ist Wohlbefinden? 93

2. Wieso ist Wohlbefinden für mich wichtig? 93

3. Meine Reise ins Land des Wohlbefindens 93

3.1 Landkarte vom Land des Wohlbefindens 94

3.1.1 Flughafen der Motivation 95

3.1.2 Reiserouten ins Land des Wohlbefindens 97

3.1.3 Städte im Land des Wohlbefindens 118

3.1.4 Aktivitäten im Land des Wohlbefindens 118

4. Wie bleibe ich im Land des Wohlbefindens? 119

5. Taxistand im Land des Missbefindens 119

1. Was ist Wohlbefinden?

Die Vorstellungen darüber was Wohlbefinden bedeutet sind vielfältig. Übereinstimmend wird jedoch etwas Angenehmes gemeint, das man in irgendeiner Form aus seinem Erleben kennt und von dem es sich lohnt, dass man es anstrebt. Im Alltag wird Wohlbefinden auch mit den Begriffen Glück, Glücklichsein oder Lebenszufriedenheit bezeichnet.

2. Wieso ist Wohlbefinden für mich wichtig?

In diesem Modul soll es darum gehen, Sie in einen Zustand des Wohlbefindens zu bringen, der möglichst oft eintritt und möglichst lange anhält. Wir behaupten nicht, dass es keine negativen Lebensmomente mehr geben wird, solche gehören genauso zum Leben wie die positiven Momente. Jedoch geht es darum, Ihnen ein gesundes Verhältnis von positiven und negativen Lebensmomenten nahezubringen. Denn wenn es Ihnen gelingt, die positiven Lebensmomente, also Momente des Wohlbefindens, die von Ihnen als ermunternd, belebend oder angenehm erlebt werden, in das richtige Verhältnis zu den Misslichkeiten und Belastungen des Alltags zu bringen, ergibt sich eine psychisch gesunde Lebensführung. Wohlbefinden ist deshalb für die Regulation der Gesamtstimmung, in der Sie sich im Alltag befinden, sehr wichtig. Eine gute Gesamtstimmung kann Ihnen dann wiederum ermöglichen, dass sie wacher, kontaktfreudiger und kreativer sein können und hilft Ihnen ebenfalls, Probleme angemessen zu lösen. Man kann hierbei also von einer Aufwärtsspirale sprechen.

Viele Menschen denken, dass die aktive Förderung von Wohlbefinden gar nicht nötig ist. Sie glauben, dass die Reduktion von Negativem in ihrem Leben automatisch Wohlbefinden erzeugt. Wenn aber zum Beispiel Angst oder Ärger reduziert werden können, bedeutet dies meistens nicht zwangsläufig, dass automatisch eine grössere Lebensfreude verspürt wird. Eine Reihe von Untersuchungen hat gezeigt, dass positive und negative Gefühle unabhängig voneinander entstehen. Sie werden im Gehirn von unterschiedlichen Systemen beeinflusst, weshalb auch beide Arten von Gefühlen gleichzeitig auftreten können (jedoch mit unterschiedlicher Intensität).

Aus den genannten Gründen ist es also sehr wichtig, dass Sie nicht nur daran arbeiten Negatives so gut es geht aus Ihrem Leben rauszuhalten, sondern auch daran Momente, des Wohlbefindens zunehmend häufiger und lang anhaltender aktiv in Ihren Alltag zu integrieren.

3. Meine Reise ins Land des Wohlbefindens

In diesem Modul wird Ihnen geholfen sich darüber bewusst zu werden was Wohlbefinden für Sie ganz persönlich bedeutet und wie Sie diesen Zustand möglichst häufig und lang andauernd erleben können. Wir möchten Sie dazu auffordern, Ihren Lernprozess als eine Reise ins Land des Wohlbefindens zu betrachten. Diese Reise wird durch eine Landkarte unterstützt, die Sie selber ständig erweitern werden und zwar abhängig davon auf welchen Routen und in welche Städte Sie reisen werden und von den Aktivitäten, die Sie ausüben werden. Das Ziel ist es, dass Sie sich durch immer häufigere und längere Reisen schlussendlich im Land des Wohlbefindens richtig zu Hause fühlen.

Die Reise beginnt damit, dass Ihnen die Landkarte vom Land des Wohlbefindens vorgestellt wird.

3.1 Landkarte vom Land des Wohlbefindens

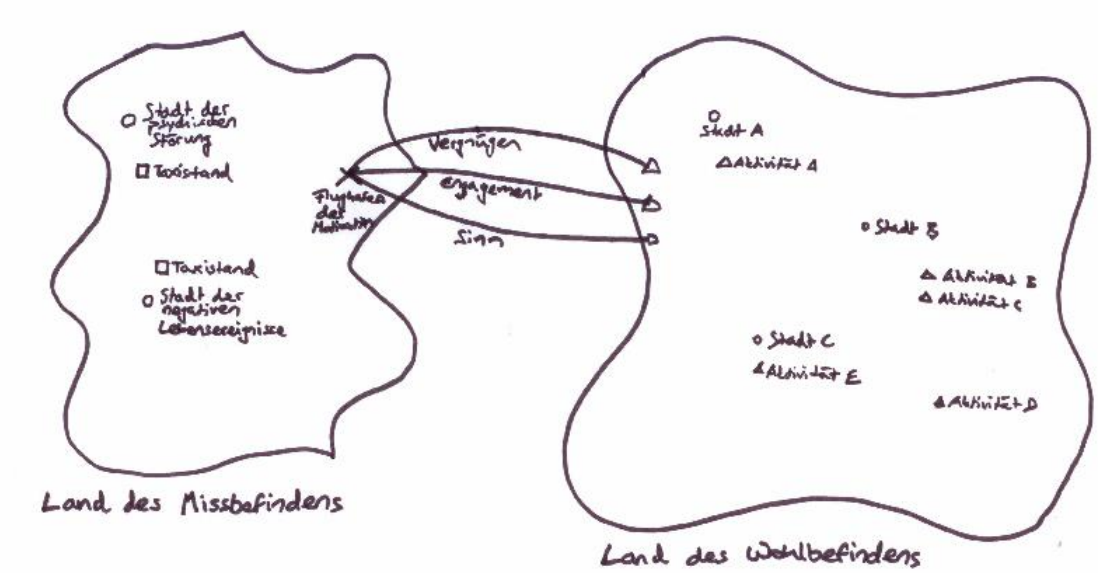
Auf Abbildung 1 ist eine Musterzeichnung für eine Landkarte vom Land des Wohlbefindens abgebildet. Auf der Landkarte sind sowohl das Land des Missbefindens wie auch das Land des Wohlbefindens eingezeichnet. Die beiden Seiten des Befindens werden also durch zwei verschiedene Länder verkörpert. Im Land des Missbefindens liegen die Stadt Ihrer psychischen Störung und die Stadt der negativen Ereignisse, die Sie in Ihrem Leben erlebt haben.

Im Land des Missbefindens liegt jedoch auch ein Flughafen, den man mit einem Taxi von den beiden Städten aus gut erreichen kann. Er heisst Flughafen der Motivation. Dieser Flughafen zeigt, dass vom Land des Missbefindens in das Land des Wohlbefindens gereist werden kann. Dabei sind verschiedene Flugrouten möglich, die ebenfalls in der Zeichnung eingetragen sind. Es gibt die Route des Vergnügens, die Route des Engagements und die Route des Sinns. In diesem Modul bildet die Reise in das vielleicht für Sie noch eher unbekannte Land des Wohlbefindens einen Hauptfokus.

Wenn Sie auf der Musterzeichnung das Land des Wohlbefindens genauer betrachten, sehen sie, dass es in diesem Land verschiedene Städte gibt. Diese sollen verkörpern, dass verschiedene Wohlbefindenszustände existieren. Natürlich kann man im Land des Wohlbefindens auch einiges unternehmen, es sind also Aktivitäten möglich. Diese Aktivitäten sollen verkörpern, dass es verschiedene Situationen gibt, die Wohlbefinden fördern können. Die Städte und Aktivitäten im Land des Wohlbefindens kommt eine ganz zentrale Stellung zu, denn durch Sie wird es Ihnen möglich sein sich im Land des Wohlbefindens immer wohler und schlussendlich immer mehr zu Hause zu fühlen. Dies bildet der zweite Hauptfokus in diesem Modul.

Damit in Erfahrung gebracht werden kann, welche Elemente vom Land des Wohlbefindens sie bereits kennen, planen Sie gemeinsam mit Ihrem Therapeuten eine kleine Urlaubsreise ins Land des Wohlbefindens (Übung 1). Dies dient dazu die Bereiche genauer identifizieren zu können, die Sie noch ausbauen und trainieren können. Gemeinsam mit Ihrem Therapeuten werden Sie sich basierend auf den Resultaten der Übung 1 dafür entscheiden, welchen Elementen Sie sich in welcher Reihenfolge zuwenden werden.

Abbildung 1 Landkarte vom Land des Wohlbefindens



Übung 1: Eine kleine Urlaubsreise

Lassen Sie soweit möglich alles Belastende hinter sich und konzentrieren Sie ich auf einen Ort im Land des Wohlbefindens, der für Sie attraktiv ist. Wohin möchten Sie in diesem Land in den Urlaub fahren? Stellen Sie sich einen Ort im Land des Wohlbefindens gut vor. Erklären Sie, was bei diesem Ort das Positive ausmacht. Begeben Sie sich in Ihren Gedanken an diesen Ort und stellen Sie sich alles was zu diesem Ort gehört möglichst bildlich vor. Dies können Sie für sich im Stillen machen oder Sie können Ihrem Therapeuten von dem Ort erzählen, während oder nachdem Sie sich ein Bild davon malen in Ihren Gedanken. Es geht aber vor allem darum, dass Sie sich einen gefühlsmässigen Eindruck von diesem Ort machen. Es ist wichtig, dass Sie zumindest einen Hauch von positiver Stimmung verspüren, während Sie in Gedanken an diesem Ort sind. Versuchen Sie sich diese Stimmung einzuprägen.

Übung 2: Landkarte vom Land des Wohlbefindens zeichnen

Nehmen Sie die Musterzeichnung auf Abbildung 1 als Vorlage und gestalten Sie Ihre eigene Landkarte des Wohlbefindens. Zeichnen Sie erst was Sie schon kennen. Das heisst zu Beginn der Bearbeitung dieses Moduls können Sie vielleicht erst die beiden Länder und die Elemente im Land des Missbefindens zeichnen. Mit der Zeit können Sie aber immer mehr in die Landkarte eintragen, besonders im Land des Wohlbefindens.

Wenn Sie Städte und Aktivitäten einzeichnen, können Sie durch deren räumliche Nähe signalisieren, ob Städte und Aktivitäten miteinander verbunden sind. Also ob bestimmte Aktivitäten zu bestimmten Städten gehören. So können z.B. die Stadt der Liebe und die Aktivität mit dem Partner zu Abend zu essen auf der Landkarte nahe bei einander liegen. Es ist aber nicht unbedingt nötig oder möglich, jede Aktivität einer oder nur einer Stadt zuzuordnen. Sie können auch gänzlich darauf verzichten. Es kann Ihnen aber vor allem mit der Zeit, wenn sie viele verschiedene Städte und Aktivitäten eingetragen haben, dabei helfen, sich auf Ihrer Landkarte besser zu orientieren. Städte und Aktivitäten können Sie auf der Landkarte auch mit Zeichnungen oder Symbolen verkörpern, falls Sie das wünschen.

Sie dürfen bei der Erstellung Ihrer persönlichen Landkarte kreativ sein. Falls Sie also noch weitere Ideen haben, zögern Sie nicht diese umzusetzen. Es empfiehlt sich aber, diese jeweils mit Ihrem Therapeuten zu besprechen.

3.1.1 Flughafen der Motivation

Der Flughafen der Motivation befindet sich im Land des Missbefindens. Hier kann ein Flugzeug bestiegen werden, um ins Land des Wohlbefindens zu reisen. Der Flughafen wird Flughafen der Motivation genannt, weil ein Wechsel von einem Zustand des Missbefindens zu einem Zustand des Wohlbefindens nicht automatisch geschieht. Es ist ein Prozess, den Sie aktiv vollziehen und der Ihre Motivation erfordert. Im Folgenden wird darauf eingegangen wie Sie diese Motivation steigern können.

Hoffnung wecken

Hoffnung hilft Ihnen, die notwendige Energie aufwenden zu können, um sich in einen Zustand des Wohlbefindens zu versetzen. Um Hoffnung zu schöpfen, lernen Sie in diesem Teil des Moduls sich Ziele zu setzen, die Ihnen persönlich reizvoll und sinnvoll erscheinen und werden dazu angeleitet, konkrete Pläne zu entwickeln, die aufzeigen, wie Sie Ihre Ziele am besten erreichen können und was Sie bei Widerständen tun können, wie Sie ihre Willenskraft stärken können, um Ihre Pläne tatsächlich umzusetzen und beharrlich verfolgen zu können. Damit werden die drei Komponenten beeinflusst, aus denen Hoffnung besteht: 1. Ziele, 2. zielführendes Denken und 3. Willenskraft. Diese drei Komponenten, auf die im Folgenden kurz eingegangen wird, sind alle gleich wichtig, damit Hoffnung entstehen kann.

Ziele: Ziele geben an, worauf zukünftiges Handeln ausgerichtet werden soll. Es werden Erwartungen rsp. Hoffnungen bezüglich der Zukunft erzeugt, wodurch sich Menschen stärker in den Aufgaben und Rollen in ihrem Leben einsetzen. Damit Ziele Wohlbefinden vermitteln können, müssen sie für Sie persönlich wichtig sein und mit ihren Bedürfnissen übereinstimmen. Ausserdem darf die Erreichbarkeitswahrscheinlichkeit Ihrer Ziele nicht zu tief oder zu hoch sein. Dadurch sind die Ziele nämlich gut realisierbar.

Zielführendes Denken: Damit Ziele verfolgt werden können, braucht es die Fähigkeit zielführend denken zu können. Dabei können alle möglichen Wege zum Ziel ins Auge gefasst werden und Mittel bedacht werden, mit denen Hindernisse umgangen werden können.

Willenskraft: Willenskraft ist die Motivation, die Menschen dazu antreibt, mit geistiger Energie den nötigen Einsatz in Richtung des Ziels zu leisten und auch bei Barrieren aufrechtzuerhalten.

Übung 3: Wunsch-Ich

Versetzen Sie sich in die Zukunft. Stellen Sie sich intensiv vor, wie Sie sein werden und wie Ihr Leben in einiger Zeit – in einem, in fünf oder in zehn Jahren – sein wird, nachdem alles gut gelaufen ist und so gekommen ist, wie Sie es sich gewünscht haben.

Alles, was Sie sich erhofft haben, ist eingetreten, und alles, was Sie sich vorgenommen haben, ist erfolgreich verlaufen. Sie haben hart gearbeitet und Ihre Lebensziele erreichen können. Während Sie sich dies alles ganz plastisch vor Augen führen, können Sie auch die guten Gefühle spüren, die dabei entstehen.

Malen Sie sich alles in den schönsten Farben aus! Alle Ihre Träume haben sich verwirklicht, und Sie selbst haben sich dabei von Ihren allerbesten Seiten zeigen können.

Schauen Sie genau hin, wie Sie dies alles erreicht haben, und führen Sie sich dabei vor Augen, wodurch Sie selbst dazu beigetragen haben, dass alles so optimal verlaufen ist.

Und wenn Sie noch genauer hinschauen, können Sie gut erkennen, wodurch sich alles zum Besten entwickeln konnte, und Sie können Ihre derzeitigen Pläne und Entscheidungen gut daran ausrichten.

Machen Sie sich anschließend einige Notizen dazu, welche positiven Aspekte Ihnen in Ihren Zukunftsbildern aufgefallen sind.

3.1.2 Reiserouten ins Land des Wohlbefindens

Um vom Land des Missbefindens ins Land des Wohlbefindens zu reisen sind verschiedene Reiserouten möglich. Auch wenn sie zu unterschiedlichen Städten oder Aktivitäten führen können, führen sie doch alle ins selbe Land. Für welche Route Sie sich entscheiden hängt von Ihren eigenen Vorlieben und der Einschätzung Ihres Therapeuten ab. Die drei Routen, die im Rahmen dieses Moduls präsentiert werden sind Vergnügen, Engagement und Sinn.

Die Route des Vergnügens

Ins Land des Wohlbefindens kann man über die Route des Vergnügens reisen. Im Alltag geschehen neben Störendem und Belastendem und vielem Neutralem auch immer kleine Freuden und Glücksmomente und vieles, das Sie erheitern und vergnügt stimmen kann. Solche Momente können zum Beispiel der blaue Himmel wenn man am Morgen aus dem Haus geht, der nette Kontakt mit einer Kollegin, eine Urlaubskarte, die man erhält oder eine liebevolle Umarmung mit einem Freund oder einem Familienmitglied sein. Es ist aber möglich, dass solche Momente oft an Ihnen vorbei ziehen, ohne dass sie von Ihnen mit genügender Aufmerksamkeit wahrgenommen und gewürdigt werden. Vor allem für Menschen mit psychischen Störungen stehen oft die Probleme und Belastungen des Alltags im Vordergrund, weshalb es für sie schwer sein kann, solche kleinen, positiven Lebensmomente wahrzunehmen. Dabei wären solche Momente sehr wertvoll, denn positive Lebensmomente, seien es ganz kleine oder grosse, können Ihnen Chancen für eine gesteigerte Lebensfreude aufzeigen, welche der eigene Alltag bietet. Damit diese Momente nicht verpasst werden, können Sie Ihre Aufmerksamkeit für positives schulen. Dabei stehen vor allem drei Fähigkeiten im Vordergrund: 1. Bewusste Aufmerksamkeit für sich und die eigene Umwelt, 2. Wertschätzung von Positivem und Genussvollem und 3. Auskosten von Positivem.

Die bewusste Aufmerksamkeit von positiven Alltagsmomenten kann auf einfache Weise geübt werden (sehen Sie dazu Übung 4). Durch die regelmässige Bearbeitung dieser Übung entsteht ein stichwortartiges Positiv-Tagebuch, das auch in schlechteren Zeiten immer wieder zur Hand genommen werden kann. Wenn Sie sich durch diese Übung auf Positives konzentrieren, gewinnen manche Dinge erst so recht an Wert, wobei auch ein reflektierendes Innehalten wichtig ist. Das aktive Suchen nach den kleinen schönen Momenten des Tages, kann zu Beginn vielleicht noch etwas ungewohnt, schwierig und anstrengend sein. Es lohnt sich aber dran zu bleiben, denn durch das regelmässige Üben wird die Aufmerksamkeit für solche Momente geschult und mit der Zeit besitzen Sie eine raschere Wahrnehmung von angenehmen Lebensmomenten. Um Ihnen beim anfänglichen Üben der Wahrnehmung von Positivem in Ihrem Alltag zu helfen bieten sich die Übungen 5-6 an. Mit der Tagesrekonstruktionsmethode (Übung 5) notieren Sie alles was Sie den Tag durch gemacht haben. So fällt es Ihnen vielleicht leichter, die positiven Momente des Tages stärker zu beachten und ihre emotionalen Details zu reflektieren. Um die Wahrnehmung für Positives zu verbessern, kann es Ihnen auch helfen, sich ganz gezielt auf angenehme Sinnesreize zu konzentrieren (sehen Sie dazu Übung 6).

Damit die Route des Vergnügens zu einem lang anhaltenden Wohlbefinden führen kann, ist es wichtig, dass Sie auch das Auskosten von positiven Momenten lernen. Auskosten bedeutet, dass Sie sich das Genussvolle bewusst machen und die Aufmerksamkeit bewusst auf all das lenken, was den Genuss ausmacht. Zwei mögliche Übungen des Auskostens sind der kleine Alltagsurlaub (Übung 7) und die Kamera-Übung (Übung 8).

Das Führen des Positiv-Tagebuches (Übung 4) kann Ihnen auch helfen Situationen dann gezielt aufzusuchen und Aktivitäten zu planen, durch die Ihr Wohlbefinden gezielt gefördert wird, indem Sie

ihnen aller Voraussicht nach Vergnügen, Lust und Genuss bereiten werden. Diese Situationen und Aktivitäten können Sie im Rahmen von 3.1.3 Städte im Land des Wohlbefindens und 3.1.4 Aktivitäten im Land des Wohlbefindens in Ihre Landkarte eintragen.

Übung 4: Positiv-Tagebuch

Im Laufe des Tages gibt es immer wieder einmal Momente, die schön, angenehm und erfreulich sind oder das Leben interessant machen. Was von dem unten Aufgeführten ist heute in Ihrem Leben vorgekommen?

- Wenn es schön, angenehm oder positiv für Sie war, markieren Sie es in der Spalte dahinter mit + (schön) oder ++ (sehr schön) und überlegen Sie auch kurz, was daran für Sie positiv war.
- Ergänzen Sie selbst noch drei bis fünf Dinge, die heute für Sie positiv waren.

Hinweis: Diese Übung gibt es auch als separates Arbeitsblatt. Bitte kontaktieren Sie bei Interesse Ihren Telefontherapeuten oder das Studienteam.

Was kam *heute* bei Ihnen vor? Wie angenehm war es für Sie?	+ / ++	Was kam *heute* bei Ihnen vor? Wie angenehm war es für Sie?	+/ ++
▪ Mittagessen		▪ Arbeitserfolg	
▪ joggen / Sport		▪ Kontakt mit Freunden	
▪ Blick in schöne Landschaft		▪ Spielen mit Kindern	
▪ schönes Wetter		▪ Sex	
▪ Vogelgezwitscher		▪ anregende Lektüre	
▪ Musik hören		▪ Kinobesuch	
▪ Kaffeetrinken		▪ Schmusen	
▪ ein Tier gestreichelt		▪ ein Kompliment	
▪ duschen		▪ Abendessen	
▪ Umarmung		▪ Singen	
▪ Spaß mit anderen Menschen		▪ Radfahren	
▪ ein Lob bekommen		▪ Musikinstrument spielen	
▪ netter Anruf			
▪ ein Flirt			
▪ Ruhepause			
▪ Spaziergang			
▪ Shopping			

Übung 5: Tagesrekonstruktion

Denken Sie noch einmal systematisch über den gestrigen Tag vom Aufstehen bis zum Ins- Bett-Gehen nach. Beginnen Sie dann beim Aufstehen und teilen Sie Ihren Tag nun, je nachdem, was Sie gemacht haben, in entsprechende Zeitabschnitte ein und beschreiben Sie mit einigen Worten, wie Sie diese Zeit verbracht haben.

Ein Zeitabschnitt kann durch eine bestimmte *Aktivität* (z.B. frühstücken), einen *Ort,* an dem Sie sich aufgehalten haben (z.B. im Büro), oder durch die *Menschen,* mit denen man zusammen war (z.B. zusammen mit Anne), gekennzeichnet sein. Auch spielen Ereignisse, Gedanken und Stimmungen eine Rolle. Jeder Abschnitt, den Sie eintragen, sollte mindestens 10 Minuten und maximal etwa zwei Stunden gedauert haben.

Hinweis: Diese Übung gibt es auch als separates Arbeitsblatt. Bitte kontaktieren Sie bei Interesse Ihren Telefontherapeuten oder das Studienteam.

Übung 6: Angenehme Sinnesreize

Schmecken, hören, riechen, fühlen Sie und schauen Sie genau hin: Was bieten Ihnen die Tage dieser Woche? Stellen Sie jeden Tag unter das angegebene Motto. Nehmen Sie sich am Abend 5 Minuten Zeit und notieren Sie den Sinneseindruck des jeweiligen Tages.

Montag: Tag des Schmeckens. Die heutigen Geschmacks-Erlebnisse sind gefragt.
Was war der Wohlgeschmack dieses Tages? Bitte notieren Sie dies mit einigen Worten:

_____

_____

_____

_____

_____

Dienstag: Tag des Hörens. Die heutigen Hör-Erlebnisse sind gefragt. Welche schönen Klänge hat der Tag geboten? Welche Geräusche waren interessant?
Was war heute Ihr schönstes Klang-Erlebnis? Bitte notieren Sie dies mit einigen Worten:

_____

_____

_____

_____

_____

Mittwoch: Tag des Riechens. Spüren Sie den angenehmsten Geruch des Tages auf!
Was war heute für Sie der angenehmste Geruch? Bitte notieren Sie dies mit einigen Worten:

_____

_____

_____

_____

_____

Donnerstag: Tag des Spürens, Tastens, Fühlens. Finden Sie heraus, was diesen Tag in angenehmer Weise tast- und spürbar werden lässt!
Was hinterließ heute bei Ihnen einen spürbar guten Eindruck? Bitte notieren Sie dies:

_____

_____

_____

_____

_____

Freitag: Tag des Sehens. Finden Sie den schönsten sichtbaren Eindruck des Tages heraus! Was gab es heute Schönes zu sehen? Bitte notieren Sie dies mit einigen Worten:

_____

_____

_____

_____

_____

Samstag: Tag des körperlichen Wohlbefindens. Achten Sie auf Folgendes:

- Fühlen Sie sich vital und fit?
- Spüren Sie nachlassende Anspannung oder Entspannung?
- Empfinden Sie Lust?
- Haben Sie eine gute Körperkoordination und gute Reaktionsfähigkeit?
- Fühlt sich Ihre Haut gut an, fühlen Sie sich gepflegt und frisch?

Unterstreichen Sie, was heute für Sie zutraf, und ergänzen Sie andere angenehme Körpergefühle, die Sie heute verspürt haben:

_____

_____

_____

_____

_____

Sonntag: Der Tag aller Sinne. Finden Sie heute heraus, welches Ihr schönstes Sinnes- Erlebnis ist. Bitte notieren Sie dies mit einigen Worten:

_____

_____

_____

_____

_____

Übung 7: Der kleine Alltagsurlaub

Planen Sie ab morgen möglichst täglich eine kleine Auszeit in Ihren Tagesablauf ein. Es soll der kleine Alltagsurlaub werden.

1. Dieser kleine Alltagsurlaub sollte mindestens 20 Minuten dauern.

2. Legen Sie bereits am Vorabend fest, wann Ihr Mini-Urlaub stattfinden soll: vormittags, mittags, abends? Legen Sie eine Zeit für den Beginn fest: _____

(am besten programmieren Sie die Uhr Ihres Handys oder stellen sich den Wecker, damit Sie diesen Termin nicht vergessen).

3. Sie können in dieser Zeit tun, was Sie möchten. Sie können z. B. spazieren gehen, einfach im Garten sitzen, sich auf dem Sofa ausstrecken, Kaffee trinken, Flanieren, ein Bad nehmen, Freunde treffen oder andere angenehme Dinge tun. Ihrer Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt.

Am besten nehmen Sie sich am Vorabend schon etwas Bestimmtes vor. Sie können aber auch zu Beginn Ihres kleinen Alltagsurlaubs spontan entscheiden, woran Ihnen zu diesem Zeitpunkt gerade am meisten gelegen ist und was Sie tun wollen.

Bevor Sie Ihren kleinen Alltagsurlaub beginnen, schalten Sie bewusst ab und konzentrieren sich intensiv auf die geplante Urlaubs-Aktivität.

1. Nehmen Sie sich vor, dass Sie in dieser Zeit alles intensiv sehen, erleben und auskosten wollen. Betrachten Sie alles, als erlebten Sie es zum ersten Mal.

2. Achten Sie genau auf all Ihre Gefühle, die Sie verspüren. Nehmen Sie alles, was Sie als angenehm empfinden, ganz bewusst wahr.

3. Versuchen Sie, die entstehenden positiven Gefühle möglichst genau zu erkennen und zu benennen.

4. Versuchen Sie dann ganz bewusst, eine genaue Erinnerung an all das auszubilden, was Sie erleben, indem Sie die Augen schließen und alles noch einmal auf sich wirken lassen.

5. Geben Sie nun Ihren Gefühlen in irgendeiner Weise erkennbar Ausdruck. Erkennbar soll es sein: lächeln Sie, pfeifen Sie, singen Sie fröhlich ein Lied, klatschen Sie begeistert in die Hände, machen Sie einen Freudenhüpfer oder was auch immer.

<u>Am Abend:</u>

Schauen Sie noch einmal auf Ihre positiven Erlebnisse des abgelaufenen Tages zurück. Rufen Sie sich alle schönen Erinnerungen, alle angenehmen Gefühle und Empfindungen und alle reizvollen Umstände noch einmal deutlich ins Gedächtnis und kosten Sie Ihre Erlebnisse aus. Vielleicht möchten Sie auch jemandem etwas davon erzählen? Wem würden Sie gern davon berichten?

Machen Sie dann einen Plan für den kleinen Alltagsurlaub des nächsten Tages. Malen Sie sich schon einmal aus, was Sie sich für den nächsten Tag vorgenommen haben, und erleben Sie dies mit spürbarer Vorfreude.

Übung 8: Kamera-Übung

Für diese Übung wird eine Digital-Kamera benötigt. Die Übung sollte möglichst an einem sonnigen Tag durchgeführt werden.

1. Gehen Sie zu einem ruhigen Platz in der Nähe Ihrer Wohnung, z.B. zu einem nahe gelegenen Park. Suchen Sie sich dort einen bequemen Platz, an dem Sie eine Weile ruhig sitzen oder stehen bleiben können, um genau zu beobachten, was sich um Sie herum ereignet.

2. Suchen Sie sich nun ein Objekt in Ihrer Nähe aus. Es kann ein Gebäude sein, ein Baum oder eine Pflanze. Es kann auch ein parkendes Auto sein. Dieses Objekt betrachten Sie bitte für eine Weile möglichst genau.

3. Achten Sie auf abstrakte Muster. Das können Farbkontraste sein, Lichteffekte oder auch Schatten. Es können auch Strukturen sein.

4. Machen Sie nun von diesem Objekt aus verschiedenen Perspektiven Fotos: Sie können Ihre Kamera dabei hoch oder tief halten, eine Aufnahme von rechts oder von links machen, den Winkel ändern und jede andere kreative Idee beim Fotografieren umsetzen, von der Sie meinen, dass Sie das Objekt damit in interessanter Weise abbilden können. Es geht nicht darum, objektiv gute Fotos zu machen, sondern darum, Ihre Fähigkeit zum betrachtenden Auskosten zu schulen.

5. Als Nächstes suchen Sie sich noch ein anderes Objekt, betrachten Sie es genau und wiederholen Sie dann die Schritte 3 und 4.

6. Schauen Sie sich nun alle Fotos sorgfältig an. Halten Sie nach Aspekten Ausschau, die Ihnen gut gefallen. Befassen Sie sich damit, was schöne visuelle Effekte für Sie sind, und prägen Sie sich diese durch wiederholtes Anschauen gut ein.

Wenn Sie möchten, können Sie nach dieser Übung einer Person, die Sie gut kennen, über Ihre Eindrücke berichten. Beschreiben Sie dabei anschaulich, was Ihnen beim Fotografieren und Anschauen Ihrer Bilder gefallen hat. Bringen Sie erkennbar zum Ausdruck, was Ihnen dabei Spaß gemacht hat. Achten Sie darauf, wie Ihr Gegenüber auf Sie eingeht, ob Ihr Gegenüber z. B. mitlacht, etwas fragt und interessiert Ihre Bilder sehen will.

<u>Nach diesem Gespräch</u> lassen Sie alles noch einmal in Ruhe auf sich wirken. Benennen Sie alle positiven Gefühle, die Sie während dieser Übung und während des Gesprächs erlebt haben, und machen Sie sich ein paar Notizen dazu (Sie können dazu die Rückseite dieses Blattes benutzen).

Die Route des Engagements

In das Land des Wohlbefindens kann über die Route des Engagements gereist werden. Bei dieser Route geht es um eine engagierte Lebensführung, was bedeutet, dass Sie persönliche Herausforderungen bewältigen, wodurch Sie Kompetenz, Kontrolle und Erfolg in Ihrem Leben erfahren können. Dabei sind Ihre persönlichen Ziele, Fähigkeiten und Stärken wichtig. In diesem Teil gehen wir zuerst auf Fähigkeiten und Stärken ein. Danach wird die Entwicklung von Zielen behandelt und zum Schluss wird Ihnen ein höchst engagierter Zustand der Selbstvergessenheit vorgestellt, den man Flow nennt.

Fähigkeiten und Stärken, die für Wohlbefinden eine wichtige Rolle spielen

Menschen sind nicht einfach automatisch zum Erleben von Wohlbefinden fähig. Dafür müssen sie bestimmte Fähigkeiten oder Stärken besitzen, die in diesem Modul anhand der von Ryff 1989 definierten sechs Dimensionen von Wohlbefinden festgelegt werden (für eine Auflistung und Beschreibung der einzelnen Fähigkeiten siehe Tabelle 1). Studien konnten zeigen, dass remittierte Patienten mit Depressionen diese Fähigkeiten weniger gut beherrschen, als psychisch gesunde Menschen. Das Trainieren der Fähigkeiten, mit denen Sie noch etwas Mühe haben, kann Ihnen dabei helfen, sich selbst besser so akzeptieren zu können wie Sie sind (mit all Ihren Stärken und Schwächen) und Ihr Leben mit einem Engagement zu leben, das Ihnen dabei helfen kann, positive Beziehungen mit anderen Menschen besser zu pflegen, Anforderungen Ihrer Umwelt angemessener zu bewältigen, Entscheidungen autonom zu fällen und sinnbestimmt zu handeln.

Damit Sie Fähigkeiten trainieren können, müssen Sie erst einmal wissen, welche der sechs Fähigkeiten bei Ihnen bereits wie gut ausgeprägt sind. Für eine Selbsteinschätzung Ihrer Fähigkeiten steht Ihnen die Übung 9 zur Verfügung. Die Übung 10 kann Ihnen dabei helfen Situationen zu identifizieren, in denen Sie sich wohl fühlen. Sie identifiziert aber auch Gedanken, welche das Erleben von Wohlbefinden bei Ihnen erschweren. Zusammen mit Ihrem Therapeuten werden Sie dann daran arbeiten, diese ungünstigen Gedanken mit anderen Gedanken zu ersetzen, die für Ihr Wohlbefinden förderlicher sind. Diese und weitere Herangehensweisen haben das Ziel, Sie bei Fähigkeiten, bei denen Sie sich noch eher auf der linken Seite von Tabelle 1 (Beeinträchtigtes Niveau) sehen, möglichst gut auf die rechte Seite (Optimales Niveau) zu kommen.

Tabelle 1: 6 Dimensionen von psychologischem Wohlbefindens

Dimensionen	**Beeinträchtigtes Niveau**	**Optimales Niveau**
Umweltbewältigung	Person hat oder erlebt Schwierigkeiten bei der Bewältigung des Alltags und fühlt sich unfähig die derzeitigen Lebensbedingungen zu verändern oder zu verbessern; sieht nicht, welche Möglichkeiten dazu bestehen; hat kein Kontrollempfinden über die Umwelt und fühlt sich inkompetent	Person hat das Gefühl ihre Alltagsanforderungen bewältigen zu können; kann das was von ihr verlangt wird leisten und ihre Möglichkeiten wirkungsvoll nutzen; imstande sich die Bedingungen zu schaffen, die den persönlichen Bedürfnissen entsprechen
Persönliche Entwicklung	Person hat ein Gefühl von persönlicher Stagnation; nicht das Gefühl, dass sich im Verlauf der Zeit Verbesserungen ergeben oder ihre Handlungsspielräume erweitern; Leben wird als ermüdend und uninteressant erlebt und ist unfähig neue Interessen und Kompetenzen zu entwickeln	Person hat Gefühl, sich kontinuierlich zu entwickeln und voranzukommen; ist offen für neue Erfahrungen; hat ein Gespür für das eigene Potential und weiss wie sie neue Interessen und Kompetenzen entwickeln kann
Lebenssinn	Person sieht keinen rechten Sinn im Leben; hat nur wenige Ziele und sieht wenig Anreizgebendes im Leben; hat keine Zukunftspläne und glaubt an nichts, was ihrem Leben Sinn und Bedeutung verleihen könnte	Person hat Ziele im Leben und weiss was sie will; sieht Sinn im gegenwärtigen und vergangenen Leben einen Sinn haben; hat Pläne für ihr Leben und Lebensüberzeugungen, die ihr wichtig sind
Autonomie	Person beschäftigt sich vornehmlich mit den Erwartungen und Bewertungen anderer Menschen; verlässt sich bei wichtigen Entscheidungen auf Urteil anderer; unterwirft sich sozialem Druck und verhält sich angepasst	Person erlebt sich als selbstbestimmt und unabhängig; dazu in der Lage sozialem Druck zu widerstehen; steuert Verhalten aus sich heraus und bewertet es nach eigenen Massstäben
Selbstakzeptanz	Person ist unzufrieden mit sich selbst; ist enttäuscht von dem was sie erreicht hat; mag bestimmte Eigenschaften von sich nicht und möchte gern anders sein als sie ist	Person hat eine positive Einstellung zu sich selbst; akzeptiert ihre guten und schlechten Seiten und ist zufrieden mit dem was sie erreicht hat
Positive Beziehungen zu anderen	Person hat nur wenige enge, vertrauensvolle Beziehungen mit anderen Menschen; hat Schwierigkeiten sich anderen gegenüber zu öffnen und ist isoliert und schnell frustriert in interpersonellen Beziehungen; wenig kompromissbereit wenn es darum geht, wichtige Beziehungen aufrechtzuerhalten	Person hat warmherzige und vertrauensvolle Beziehungen zu anderen Menschen; ist am Wohlergehen anderer interessiert; ist empathisch, sorgt sich um andere und kann Nähe herstellen und geniessen; kann in Beziehungen geben und nehmen

Übung 9: Sechs Fähigkeiten stabilisieren das Wohlbefinden

Die folgenden Aspekte beschreiben, wie Menschen sich fühlen und verhalten, die über gute Fähigkeiten zur Regulierung ihres Wohlbefindens verfügen.
Lesen Sie die Kurzbeschreibungen zu jedem der sechs Aspekte bitte durch und überlegen Sie sich, ob Sie so denken und handeln, wie es hier beschrieben wird. Trifft es annähernd zu, vermerken Sie ein + in der betreffenden Zeile, wenn es genau zutrifft, ein ++.

Nr.	Wohlbefindensaspekt	Kurzbeschreibung	trifft auf mich zu
1	Selbstakzeptanz	• habe eine positive Einstellung zu mir selbst • akzeptiere meine guten und schlechten Seiten • bin zufrieden mit dem, was ich erreicht habe • bin selbstbewusst	
2	Positive Beziehungen zu andern	• habe warmherzige, vertrauensvolle Beziehungen zu anderen Menschen • bin am Wohlergehen anderer interessiert • kann Nähe herstellen und genießen • bin kompromissbereit, kann geben und nehmen	
3	Persönliche Entwicklung	• habe das Gefühl, mich kontinuierlich zu entwickeln • bin offen für neue Erfahrungen • weiß, wie ich meine Fähigkeiten nutzen kann • kann neue Interessen und Fähigkeiten entwickeln	
4	Lebenssinn	• habe Ziele für mein Leben • sehe in meinem Leben einen Sinn • habe Pläne für mein Leben, die mir sinnvoll erscheinen • habe Lebensüberzeugungen, die mir etwas bedeuten	
5	Umweltbewältigung	• kann meine Alltagspflichten bewältigen • kann das, was von mir verlangt wird, leisten • nutze meine Möglichkeiten wirkungsvoll • kann mir Bedingungen verschaffen, die meinen Bedürfnissen entsprechen	
6	Autonomie	• erlebe mich als selbstbestimmt und unabhängig • kann sozialem Druck widerstehen • steuere mein Denken und Verhalten aus mir heraus • bewerte mein Verhalten nach eigenen Maßstäben	

Übung 10: Wohlfühl-Tagebuch

- Beschreiben Sie bitte pro Tag jeweils ein bis drei Situationen, in denen Sie sich wohl gefühlt haben (siehe Beispiel: Punkt 1).

- Geben Sie dann bitte an, was Sie empfunden haben und warum Sie sich wohl gefühlt haben (siehe Beispiel: Punkt 2).
- Stufen Sie ein, wie sehr Sie sich wohl gefühlt haben: 0 = kein Wohlbefinden, 100 = intensivstes Wohlbefinden (siehe Beispiel: Punkt 3).
- Notieren Sie dann bitte Ihre Gedanken, die Ihnen zu ihrem Wohlfühlen durch den Kopf gehen (siehe Beispiel: Punkt 4).
- Finden Sie heraus, ob es sich bei den notierten Gedanken um Miesmacher-Gedanken handelt, also solche, die Ihr Wohlgefühl stören oder rasch beenden.
- Falls Sie solche Gedanken ausfindig machen, die Ihr Wohlbefinden beeinträchtigen, üben Sie sich darin, sie so umzuformulieren, dass Sie Ihre nächste Wohlfühlsituation ungetrübt genießen können; z. B. »Ich darf mir gönnen...«, »Es ist völlig in Ordnung, dass...«, »Es tut mir richtig gut, wenn ...«: (siehe Beispiel: Punkt 5).

➢ Ertappen Sie sich beim nächsten Mal möglichst rasch bei Miesmacher-Gedanken und sorgen Sie dafür, dass Ihr Wohlbefinden dadurch nicht beeinträchtigt wird.

Beispiel

Datum: 12.11.09

(1) Situation: Eisdiele, habe ein Schokoladeneis gegessen

(2) Gefühl von Wohlbefinden: Hat mir gut geschmeckt, ist mein Lieblingseis.

(3) Intensität: 40

(4) Spontane Gedanken, die mir dazu durch den Kopf gehen:
Prima Idee, im Winter mal Eis zu essen. Hat aber viel zu viele Kalorien!

(5) Miesmachergedanken? Ja: zu viele Kalorien...
Ich möchte ungetrübt genießen können, also denke ich besser: »Ich darf mir ab und zu ein Eis gönnen«.

Hinweis: Diese Übung gibt es auch als separates Arbeitsblatt. Bitte kontaktieren Sie bei Interesse Ihren Telefontherapeuten oder das Studienteam.

Ziele entwickeln

Ziele sind sehr wichtig für uns Menschen. Sie können unseren Alltag strukturieren, uns helfen Prioritäten festzulegen und sie erleichtern unsere Selbstregulation. Was wir denken und tun wird durch Ziele auf etwas ausgerichtet und es ist uns möglich Energie aufzuwenden, wenn wir bestimmte Ziele vor Augen haben.

Ziele sind also für unser Leben sehr wichtig. Was aber vor allem bei Menschen mit psychischen Störungen oft geschieht, ist dass sie sich und ihr Leben zu sehr treiben lassen und den Lauf ihres Lebens nicht richtig beeinflussen können. Zu stark sind sie auf die psychischen Störungen fixiert. Häufig fehlen ihnen auch die nötigen Fähigkeiten, um eine engagierte Lebensgestaltung zu entwickeln. Mit Fähigkeiten meinen wir hier die Wohlbefindensdimensionen von Ryff (1989), die unter *Fähigkeiten und Stärken, die für Wohlbefinden eine wichtige Rolle spielen* vorgestellt werden. In diesem Kontext können zum Beispiel die Dimensionen Autonomie, Selbstakzeptanz, Lebenssinn und persönliche Entwicklung von Bedeutung sein.

Dieses Modul hilft Ihnen, in der Therapie Ziele für ihr Leben zu entwickeln und diese Ziele dafür zu nutzen, ihr zukünftiges Leben mit Leitlinien zu versehen. Die Lebensziele, die Sie sich setzen beinhalten ganz persönliche Anliegen von Ihnen, sie drücken Ihre Bedürfnisse aus. Ausserdem kann man an Zielen die Vorstellungen erkennen, die ein Mensch darüber hat, was zu einem glücklichen Leben dazugehört. Ihre Ziele sollten also widerspiegeln, was Ihren eigenen Interessen und Werten entspricht. Sie sollten nicht von aussen an Sie herangetragen worden sein, ohne dass Sie finden, dass sie tatsächlich zu Ihnen passen und sie für Sie wertvoll sind. Sie sollen sich für Ihre Ziele begeistern können und die Aktivitäten, die den Zielen dienen, mit der Zeit immer schneller und auch mit einer grösseren Ausdauer erledigen.

Übung 11: Zufriedenheit mit derzeitigen Lebensbereichen

Betrachten Sie bitte Ihren momentanen Alltag und geben Sie an, in welchen Lebensbereichen Sie sich in der letzten Woche engagiert haben (kreuzen Sie dazu die Ziffer vor dem jeweiligen Bereich an). Bereiche, die außerdem in Ihrem Leben eine Rolle spielen, in der Aufzählung aber nicht berücksichtigt sind, ergänzen Sie bitte.

Geben Sie dann bitte an, wie zufrieden Sie mit Ihrem derzeitigen Engagement in dem jeweiligen Bereich sind:

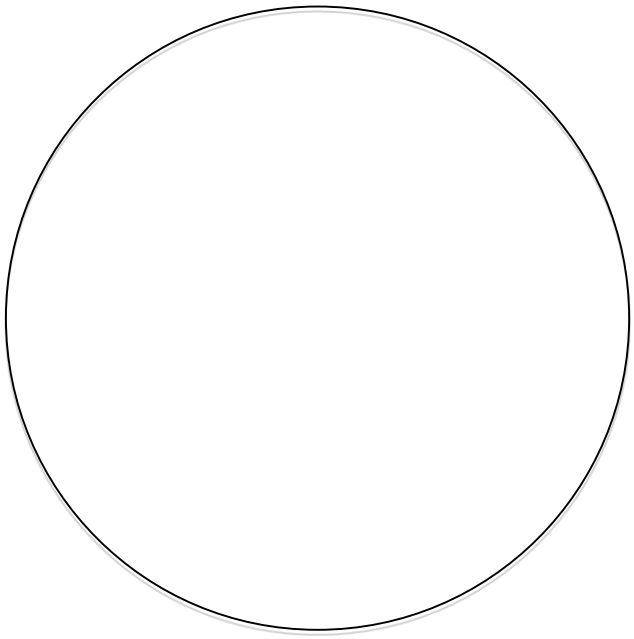
0 = unzufrieden, 1 = zufrieden, 2 = sehr zufrieden.

bitte ankreuzen	Lebensbereiche, in denen ich mich in der letzten Woche engagiert habe	Zufriedenheit (0-2)
1	in meiner Familie	
2	in meiner Partnerschaft / Ehe	
3	in meiner Verwandtschaft	
4	für meinen Körper, mein Aussehen	
5	für meine Gesundheit	
6	in meiner Nachbarschaft	
7	bei meinen Freunden	
8	in meiner Wohnung (Haushalt, Alltagsorganisation)	
9	bei meiner Arbeit / in meinem Beruf	
10	in der Schule / für Bildung / Weiterbildung	
11	in der Freizeit	
12	bei Vereinstätigkeit	
13	in der Kirche	
14	in einem Ehrenamt	
15	Sonstiges:	
16		
17		
18		
19		
20		

Übung 12: Engagement in verschiedenen Lebensbereichen

(Hinweis: Bitte vorher Übung 11 bearbeiten.)

Wie groß war Ihr Engagement in den von Ihnen angekreuzten Lebensbereichen in der letzten Woche? Veranschaulichen Sie dies bitte, indem Sie in der Torte ein entsprechend großes Tortenstück markieren. Ihr Engagement in allen Lebensbereichen ergibt zusammengenommen 100 Prozent.



Überlegen Sie nun bitte, ob Bedürfnisse und Wünsche, an denen Ihnen sehr viel liegt, in diesen Bereichen erfüllt wurden. Machen Sie einen ✓an die Tortenstücke, in denen sich Ihre Bedürfnisse gut erfüllt haben.

In welchen Bereichen würden Sie gern mehr Zeit und Energie investieren? Notieren Sie diese Bereiche bitte:

1.	
2.	
3.	
4.	

Flow

Zu einer engagierten Lebensführung gehören auch Aktivitäten. Bei dieser Route geht es um Aktivitäten, die mit einer persönlichen Anstrengung verbunden sind und grosses persönliches Engagement verlangen. Es geht darum hochkonzentriert in eine herausfordernde Aktivität einzutauchen und völlig darin aufzugehen, wobei alles andere in den Hintergrund tritt. Dadurch gerät man oft in einen Zustand der Selbstvergessenheit, in dem sich das Gefühl für Zeitabläufe verändert (Stunden kommen einem wie Minuten vor oder Minuten kommen einem wie Stunden vor). Für diesen Zustand hat Csikszentmihalyi 1992 mit dem Begriff Flow bezeichnet. Dieser höchst engagierte Zustand der Selbstvergessenheit kann bei Ihnen völlig automatisch ein Gefühl von Wohlbefinden bewirken.

Wie müssen nun die Aktivitäten aussehen, die Flow auslösen können? Bei Flow geht es um grossen Einsatz und zwar ohne, dass dafür eine äussere Belohnung ausschlaggebend ist. Wichtig ist Ihr persönliches Interesse an der Aktivität. Es sollten Aktivitäten sein, bei denen Sie Kräfte und Fähigkeiten aktivieren müssen, damit die Aufgabe gelingt, wobei aber darauf geachtet werden muss, dass Sie die Aufgabe nicht überfordert oder Angst vor Versagen auslöst. Seien Sie sich dessen bewusst, dass Aufgaben, die Flow auslösen nicht immer mit Freude erledigt werden, es kann sein, dass sie sehr anstrengend sind. Doch die Aufgaben vermitteln immer den Eindruck etwas vollbracht zu haben und können zu tiefer Zufriedenheit und Stolz führen. Aktivitäten, die Flow auslösen, sind bei der Arbeit und in der Freizeit möglich.

Falls Sie bereits das Kapitel zu der Route des Vergnügens bearbeitet haben werden sie gemerkt haben, dass auch in diesem Kapitel Aktivitäten eine wichtige Rolle spielen. Auf der Route des Vergnügens wird mit Aktivitäten aber ein Zustand von Genuss angestrebt. Zu Genuss kommt es aber erst, wenn man einen Moment innehält und sich das Schöne vergegenwärtigt, es wird also bewusst erlebt. Flow kann auf eine bequeme Weise und Innehalten und bewusstes Wahrnehmen aber nicht erfahren werden.

Die Route des Sinns

Ins Land des Wohlbefindens kann über die Route des Sinns gereist werden. Auch wenn sich Menschen nicht ständig darüber Gedanken machen, haben sie ein grundlegendes Bedürfnis danach, dass ihr Leben mit einem bestimmten Sinn behaftet ist. Oft denken sie erst in Krisenzeiten oder nach Schicksalsschlägen darüber nach. In solchen Zeiten kann der Wunsch aufkommen, dem Leben eine neue Richtung zu geben, die mehr oder neuen Sinn verspricht. Doch auch wenn ein Leidensdruck die Sinnsuche in Gang gesetzt hat, ist es wichtig, dass für die Gestaltung eines Lebens, das reich an Sinn ist, eine positive Motivation geweckt wird. Der sinnbestimmte Lebensweg kann eine wichtige Route ins Land des Wohlbefindens darstellen, denn wenn Ihr Leben mit Sinn behaftet ist, können Sie sich selbst als wertvoll und wichtig erleben. Sie geben Ihrem Leben eine Richtung, die sich an Ihren persönlichen Wertvorstellungen orientiert.

In diesem Kapitel kann Ihnen geholfen werden, Ihrem Leben mehr Sinn zu verleihen. Dazu wird auf eine positive Lebensbilanzierung und die Förderung sinnstiftender Stärken eingegangen.

Positive Lebensbilanzierung

Hier geht es darum, dass Sie eine Bilanz Ihres bisherigen Lebens ziehen, wobei diese aber ausschliesslich Positives beachten soll. Eine solche Bilanz kann Ihnen dabei helfen zu erkennen, was für Sie denn Sinn Ihres Lebens ausmacht. Bei der Erstellung einer positiven Lebensbilanz kann Ihnen die Übung 13 helfen.

Übung 13: Positive Lebensbilanzierung

Betrachten Sie Ihr Leben bitte einmal nur unter positiven Gesichtspunkten: Ermitteln Sie, was Ihnen bisher gut gelungen ist. Schauen Sie sorgfältig und berücksichtigen Sie alles, was in irgendeiner Weise als positiv einzuschätzen ist.

Es geht um die kleinen und großen *»Highlights«* Ihres Lebens, um Ihre persönlichen Schätze, die funkelnde Lebensspuren hinterlassen haben und Ihnen verdeutlichen können, was den Sinn Ihres Lebens ausmacht. In jedem Leben gibt es solche leuchtenden Spuren. Sie müssen nur genau hinschauen, dann können Sie nach und nach immer mehr davon entdecken.

Betrachten Sie dabei die verschiedenen Lebensbereiche, die für Sie von Bedeutung sind: Ihr Zuhause, Ihre Partnerschaft, Ehe oder Liebesbeziehung, Ihre Familie, Ihre Freunde, Ihre Verwandten, Ihre Nachbarschaft, Ihre Arbeit, Ihren Beruf, Ihre Schulbildung, Ihre Kenntnisse und Fähigkeiten, Ihre Freizeit und Ihre Hobbys, Ihre Tätigkeit in der Gemeinde oder Vereinen sowie Ihr Aussehen, Ihre Gesundheit und was Ihnen darüber hinaus noch einfällt, wenn es um Positives geht.

Es geht darum, all das, worüber Sie sich freuen und worauf Sie stolz sein können, aufmerksam in den Blick zu nehmen und dabei alle schönen Erlebnisse und Erfolge aufzufrischen und neu zu beleben. Wenn Sie ein wenig über sich und Ihr Leben nachdenken, wird Ihnen dazu einiges einfallen.

Notieren Sie sich alles Positive, was Ihnen zu sich und Ihrem Leben einfällt. Sie können dafür die Rückseite dieses Blattes benutzen.

Sie können Ihre Notizen dann nach und nach ergänzen, wenn Ihnen noch etwas Neues dazu eingefallen ist.

Sinnstiftende Stärken fördern

Dankbarkeit, Freundlichkeit und Vergebungsbereitschaft sind Stärken, die für eine positive Beziehungsgestaltung in besonderem Masse wichtig sind und Möglichkeiten bieten, eine Form von Wohlbefinden zu erleben, bei der auch die Mitmenschen und die Welt als Ganzes einbezogen sind. Diese Stärken können somit einen entscheidenden Einfluss auf das Wohlbefinden haben.

Dankbarkeit kann zu einem Wohlbefinden führen, das längerfristig anhält und Ihr Netz von positiven Beziehungen ausweiten kann. Deshalb lohnt es sich über Dinge nachzudenken, für die man im Leben dankbar ist oder dankbar sein könnte, wobei Sie auch über Menschen nachdenken können, denen Sie auf irgendeine Weise dankbar sind. Dafür können Sie die Übung 14 bearbeiten.

Freundlichkeit, Hilfsbereitschaft, gute Taten und Grosszügigkeit können auch zu Ihrem Wohlbefinden beitragen. Indem Sie sich sozial einsetzen, anderen einen Gefallen tun, anderen mit Hilfsbereitschaft begegnen oder Ihre Zeit anderen grosszügig schenken, kann sich Ihr Selbstwert steigern und Sie erleben dabei, dass Sie sozial integriert sind. Solche freundlichen Taten können sich auf Ihre Familie,

Nachbarn, Freunde oder Mitmenschen aus der Gemeinde beziehen. Eine Übung, die Ihnen dabei helfen kann ist die Übung 15.

Es gibt Menschen, die in Ihrer Vergangenheit etwas angestellt haben, das bei Ihnen Enttäuschungen, Ärger, Bitterkeit oder andere negativen Gefühle ausgelöst hat. Das Fortbestehen von solchen Gefühlen kann mitmenschliche Bezüge stören und sich nachteilig für Ihr Wohlbefinden auswirken. Deshalb ist es wichtig, dass Sie sich von solchen unangenehmen Erinnerungen im Umgang mit Menschen befreien können. Falls es Ihnen nicht leicht fällt anderen zu verzeihen, kann Ihnen die Übung 16 dabei helfen. Es kann auch ratsam sein, sich selber zu vergeben. Eine Übung, die Ihnen dabei helfen kann finden Sie unter Übung 17.

Übung 14: Dankbarkeit

Denken Sie über die Dinge in Ihrem Leben nach, die großen und die kleinen, für die Sie dankbar sind. Es gibt so manches, für das man dankbar sein kann.

Denken Sie z. B. an Ereignisse in Ihrem Leben, bei denen Sie in besonderer Weise begünstigt oder bevorzugt worden sind.

Vielleicht sind Sie auch einfach für Ihr Leben, Ihre Gesundheit und die Welt, in der wir leben, dankbar.

Es kann auch sein, dass Sie vor allem an Menschen denken, die Ihnen in positiver Weise zugewandt sind oder waren, die Sie unterstützen und sich für Sie einsetzen oder eingesetzt haben.

Vielleicht bringt Ihr Nachdenken Sie zu der Erkenntnis, dass Sie für etwas dankbar sein könnten, was Sie bisher noch nie so recht bedacht haben.

Notieren Sie, wofür Sie dankbar sind:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Wenn Sie einem Menschen für irgendetwas dankbar sind, dem Sie bisher aber noch nie ausdrücklich gedankt haben für das, was er oder sie für Sie getan hat, können Sie dies jetzt nachholen. Überlegen Sie zunächst, wem Sie dankbar sind, und notieren Sie den oder die Namen der betreffenden Person/en:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Wenn Sie mehrere Personen notiert haben, wählen Sie nun bitte die Person aus, der Sie ganz spontan am liebsten danken möchten.

Entschließen Sie sich dann, an diesen Menschen einen Brief zu schreiben, in dem Sie Ihre Dankbarkeit möglichst deutlich zum Ausdruck bringen. Nehmen Sie sich dazu so viel Zeit, wie Sie brauchen.

Schreiben Sie diesen Brief auch, wenn die betreffende Person schon verstorben oder nicht mehr für Sie erreichbar ist. Sprechen Sie ganz deutlich all das an, wofür Sie dankbar sind (»Ich bin Dir sehr dankbar dafür, dass Du ...«).

Sie können später entscheiden, ob Sie dem Adressaten diesen Brief tatsächlich zuschicken möchten. Vielleicht möchten Sie Ihren Dank lieber ganz persönlich aussprechen. Ihr ausformulierter Brief wird in diesem Fall eine gute Vorbereitung dafür sein.

Sie können auch überlegen, ob es Ihnen lieber ist, Ihren Dank ohne allzu viele Worte in Form eines kleinen Geschenkes zu übermitteln. Wenn Sie sich für dieses Vorgehen entscheiden, sollten Sie aber mit einem Satz ansprechen, wofür Sie dankbar sind.

Notieren Sie sich bitte diesen wichtigen Satz:

_____

_____

_____

_____

_____

Übung 15: Freundlichkeit

Verschenken Sie großzügig Ihre persönliche Zeit! Wenn Sie anderen Menschen freundlich Ihre Zeit schenken, pflegen Sie in einer besonderen Weise soziale Beziehungen und stärken zugleich Ihr eigenes Wohlbefinden. Denn es geht dabei um Hilfsbereitschaft und gute Taten. Das wirkt positiv auf Sie zurück.

Überlegen Sie zunächst, für wen oder was Sie gern Zeit aufbringen möchten und mit welcher Aktivität Sie diese Zeit verbringen wollen. Welche kleinen oder auch größeren Aktivitäten möchten Sie ganz freiwillig für andere verrichten? Die folgenden Beispiele können Ihnen bei Ihren Überlegungen vielleicht helfen: den Hund der kranken Nachbarin ausführen, der Kollegin einen Kaffee kochen, im Altenheim musizieren, Blut spenden, ehrenamtlich für die Kirchengemeinde tätig werden etc.

Notieren Sie mit einigen Worten, was Ihnen selbst dazu einfällt:

_____

_____

_____

_____

Notieren Sie, an welchem Tag Sie diese Aufgabe am besten durchführen können:

_____

Notieren Sie nach der Durchführung dieser Aufgabe, welche Erfahrungen Sie dabei gemacht haben:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Übung 16: Vergeben

Was bedeutet Vergeben? Beim Vergeben erlässt man freiwillig und wohlüberlegt einer Person ihr schuldhaftes Verhalten. Die Tat bleibt aber nach wie vor Unrecht.

Vergeben ist ein Prozess, der in fünf Schritten vollzogen wird. Lassen Sie sich dabei psychotherapeutisch begleiten.

Im Folgenden werden diese Schritte beschrieben. Mit dem ersten Punkt können Sie bereits beginnen:

(1) Notieren Sie bitte zunächst alle negativen Erinnerungen zu dem schuldhaften zwischenmenschlichen Geschehen, das Sie sehr verletzt hat und noch immer sehr betrübt. Benutzen Sie dazu bitte ein gesondertes Blatt.

(2) In der nächsten Therapiesitzung sprechen Sie Ihre Gefühle dann an, wobei Sie alles Leidvolle deutlich aussprechen und – soweit dies möglich ist – die Person namentlich ansprechen, die Ihnen unrecht getan hat. Wenn es mehrere Personen waren, können Sie alle ansprechen.

(3) Gemeinsam wird in der Therapie dann auch eine Betrachtung aus der Sicht der Person vorgenommen, die sich verletzend verhalten hat und eine mögliche Erklärung für ihr schuldhaftes Verhalten gesucht. Außerdem wird beleuchtet, welche negativen Gefühle (z. B. depressive Verstimmungen, Enttäuschung, Ängste) und Folgen (z. B. sozialer Rückzug, Kontaktabbruch) bei Ihnen durch das erlittene Leid entstanden sind.

(4) Dann wird geklärt, ob Sie der Person vergeben wollen (können), die Sie schuldhaft verletzt hat. Wenn Ihnen dies möglich ist, treffen Sie ganz explizit die Entscheidung, dass Sie dieser Person vergeben wollen. Die Tat selbst bleibt dennoch schuldhaft. Sie verzeihen schriftlich in einem Brief, den Sie an diese Person richten. Darin sprechen Sie ausdrücklich an, dass Sie ihr vergeben. Ihre Gründe dafür müssen Sie nicht näher ausführen. Sie beschreiben aber möglichst, was Sie aus dem Erlittenen für Ihre Zukunft lernen konnten.

(5) Dieser Brief ist nur für Sie bestimmt. Er wird nicht abgesendet. Die schriftliche Form ist wichtig. So können Sie später – sollten Sie zwischendurch wankelmütig werden – noch einmal nachlesen, wie Sie sich bezüglich des erlittenen Unrechts zu denken und zu verhalten entschieden haben.

Übung 17: Sich selbst verzeihen können

Es gibt Fehler und Versäumnisse, die man sich immer wieder vorwirft und bei denen man glaubt, dass sie einfach unverzeihlich sind und nicht hätten passieren dürfen.

Doch gehen Sie nicht so streng mit sich ins Gericht! Denn das trübt Ihre Stimmung und schadet letztlich Ihrer Gesundheit. Lernen Sie vielmehr, sich selbst zu akzeptieren mit Ihren Stärken und Ihren Schwächen. Die folgende Übung wird Ihnen dabei helfen.

Überlegen Sie zunächst, welche Fehler Sie sich vorwerfen, und machen Sie sich ein paar Notizen zu den Situationen, in denen Sie versagt haben:

_____

_____

_____

_____

_____

Schreiben Sie nun alle Gefühle auf, die mit Ihrem Versagen verbunden sind:

_____

_____

_____

_____

Überlegen Sie, wie sich diese Gefühle auf Ihre Selbstachtung und Selbstakzeptanz auswirken. Machen Sie sich dazu ein paar Notizen:

_____

_____

_____

_____

Entscheiden Sie sich nun, dass Sie sich selbst verzeihen wollen.

Schreiben Sie sich dazu einen Verzeihensbrief, in dem Sie sich selbst mit Namen ansprechen, Verständnis für Ihr Versagen aufbringen und ganz ausdrücklich schriftlich festhalten, dass Sie sich Ihre Fehler verzeihen. Beschreiben Sie dann in ein oder zwei Sätzen auch, was Sie aus diesen Fehlern gelernt haben.

Um erneute Selbstvorwürfe einzugrenzen und Ihre Selbstachtung zu stärken, können Sie diesen Brief später immer wieder durchlesen und sehen, dass Sie sich Ihr Versagen verziehen haben.

3.1.3 Städte im Land des Wohlbefindens

Es gibt viele verschiedene Zustände, die Sie anstreben können, wenn Sie Wohlbefinden erleben möchten. Dabei kann es sich um Zustände mit einer hohen Erregung sein, wie zum Beispiel Vergnügtsein, Freude, Glück, Heiterkeit, Begeisterung, Verliebtsein oder Liebe. Oder auch Zustände mit einer hohen Aktivierung, wie Interesse, Inspiriertsein, selbstvergessenes Absorbiertsein (Flow). Aber auch Zustände einer geringen Erregung wie Entspannung und Gelassenheit. Es können auch Zustände sein, die mit Dankbarkeit, Hoffnung, Ehrfurcht oder Stolzsein zusammenhängen.

Die verschiedenen Zustände des Wohlbefindens, die Sie selber kenn und in denen Sie sich gerne befinden, können Sie in Ihre Landkarte als Städte einzeichnen. Die oben beschriebenen Zustände lassen sich über verschiedene Wege, die unter 3.1.2 Reiserouten ins Land des Wohlbefindens beschrieben und behandelt werden, erreichen. Falls Ihnen viele davon noch fremd sind, kann sich eine Auseinandersetzung mit diesen Routen lernen, sodass Sie mehr Städte im Land des Wohlbefindens bereisen können. Vergessen Sie dabei nicht, Ihre Landkarte laufend zu aktualisieren, wenn Sie eine neue Stadt entdeckt haben.

Sie sollten sich im Land des Wohlbefindens möglichst wohl fühlen und dabei kann es durchaus sein, dass sie sich in einer oder mehreren Städten besonders zu Hause fühlen. Finden Sie heraus, um welche Städte es sich dabei handelt und reisen Sie möglichst oft in diese Städte, denn diese Städte spielen eine sehr wichtige Rolle dabei, dass Sie sich mit der Zeit im Land des Wohlbefindens zu Hause fühlen.

3.1.4 Aktivitäten im Land des Wohlbefindens

Wenn Sie Ihr Leben so gestalten, dass Sie sich möglichst oft in Situationen begeben, die Wohlbefinden auslösen, wird es auch häufiger zu Wohlbefindenszuständen kommen und sie werden sich dadurch im Land des Wohlbefindens immer mehr zu Hause fühlen. Deshalb ist es sehr wichtig, dass Sie Aktivitäten aufbauen und planen, die für sie persönlich einen Zustand des Wohlbefindens auslösen können. Die Arten von Aktivitäten und die Zustände, in die Sie durch die Aktivitäten gebracht werden können (sehen Sie dazu 3.1.3 Städte im Land des Wohlbefindens), sind sehr vielfältig. Sie können mit sozialen Kontakten, mit Ihrer Arbeit, mit gesellschaftlichen und kulturellen Anregungen oder mit Ihrer Freizeit zusammenhängen. Tragen Sie Aktivitäten, von denen Sie wissen, dass Sie bei ihnen Wohlbefinden auslösen können, in Ihre Landkarte des Wohlbefindens ein. Zur Orientierung können Sie diese in die Nähe von Städten eintragen, falls die jeweiligen Aktivitäten einen bestimmten und von Ihnen schon bekannten Zustand des Wohlbefindens auslösen kann.

Für den Aufbau und die Planung von neuen Aktivitäten kann Ihnen die Auseinandersetzung mit den Reiserouten ins Land des Wohlbefindens (unter Punkt 3.1.2) behilflich sein. Vergessen Sie dabei nicht Ihre Landkarte laufend zu aktualisieren, wenn Sie eine neue Aktivität entdeckt haben.

4. Wie bleibe ich im Land des Wohlbefindens?

In diesem Modul soll erreicht werden, dass Sie alles Unangenehme so gut es geht im Land des Missbefindens zurücklassen können. Dabei ist die Stabilität in Phasen von Stress und Belastungen sehr wichtig. Diskutieren Sie gemeinsam mit Ihrem Telefontherapeuten mögliche Schritte und Strategien.

5. Taxistand im Land des Missbefindens

Es geht in diesem Modul vor allem darum, dass Sie mit der Zeit möglichst konstant im Land des Wohlbefindens leben können. Wenn Sie sich in das Land des Missbefindens zurückverirren, sollten Sie so schnell es geht, wieder zurück ins Land des Wohlbefindens (nach Hause) reisen. Hier geht es um die Frage, was Sie tun können, wenn Sie sich zurück ins Land des Missbefindens verirren. Diskutieren Sie gemeinsam mit Ihrem Telefontherapeuten mögliche Schritte und Strategien.

Modul Soziales Umfeld und Beziehungen

Spezifische Hinweise für den Therapeuten

Ziel:

- soziale Fertigkeiten des Patienten fördern
- Patient soll sozial kompetentes Verhalten aufbauen
- Analyse und selbständige Bewältigung konflikthafter sozialer Situationen
- Erste Priorität in diesem Modul hat die Einbindung des sozialen Netzwerkes und deren soziale Unterstützung.

Strategien/Inhalte:

Im gesamten Modul finden sich viele Übungen für den Patienten. Wichtig ist es, dass Sie dem Patienten immer wieder verdeutlichen, dass das Ziel dieser Übungen ist, dass er die erlernten Techniken im Alltag implementiert, damit er für schwierige Alltagssituationen gewappnet ist. Teilen Sie dem Patienten auch mit, dass es wichtig ist, sich immer wieder verschiedenen Situationen auszusetzen und immer wieder die Fertigkeiten zu üben. Die Strategien müssen so verinnerlicht sein, dass in schwereren depressiven Phasen nicht gross über sie nachgedacht werden muss und sie trotzdem das Leid ein wenig mindern können.

- Kapitel 2 (Seite 128): Dieses Kapitel ist die erste Priorität in diesem Modul: Es sollen die sozialen Kontakte des Patienten mobilisiert und soziale Unterstützung ermöglicht werden.
- Kapitel 2.1 (Seite 130): Dem Patienten soll verdeutlicht werden, wie wichtig soziale Aktivitäten sind. Er soll diese zukünftig in seinen Alltag implementieren.
- Kapitel 2.2 (Seite 131): Befähigung des Patienten sein soziales Umfeld um Hilfe zu bitten. Nehmen Sie dem Patienten die Ängste davor. Verweisen Sie den Patienten auch auf Kapitel 2.3.
- Kapitel 2.3 (Seite 132): Erstellen von Hilfe-Memos zur sozialen Unterstützung. Dadurch weiss sowohl der Patient als auch der Unterstützer, wer was tun soll.

Im nächsten Abschnitt dieses Moduls (Kapitel 3.1, 3.1.1, ab Seite 134) findet der Patient ein Kommunikationstraining, bei dem er sowohl die Fertigkeiten eines guten Sprechers als auch eines guten Zuhörers erlernen kann. Dabei wird auch das Kommunikationsquadrat von Schulz von Thun aus dem Jahre 1981 erläutert. Der Patient soll lernen eine angemessene Unterhaltung zu führen. Er soll verstehen, was man als Zuhörer tun kann, damit sich der Sprecher wohl und verstanden fühlt. Es wird ihm auch erklärt, wie Missverständnisse entstehen können.

- Im Kapitel 3.1.2 (Seite 139) geht es dann spezifisch um die nonverbale Kommunikation. Tipps für selbstbewusste Körperfertigkeiten werden gegeben.
- Kapitel 3.2 (Seite 141): In den nächsten Unterkapiteln geht es um Schwierigkeiten in drei Bereichen: Probleme mit Nahestehenden, neue Kontakte knüpfen und sein Recht durchsetzen.
- Kapitel 3.2.1 (Seite 142): Der Patient soll seine Hemmungen überwinden, schwierige Angelegenheiten nicht seinem sozialen Umfeld zu offenbaren. Dies geschieht in 4 Schritten: 1. Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche einbringen; 2. Kritik äussern; 3. Lob aussprechen und annehmen; 4. Nein sagen.
- Kapitel 3.2.2 (Seite 146): Da Einsamkeit, Isolation und Unzufriedenheit mit dem sozialen Netzwerk häufige Probleme bei depressiven Menschen sind, soll mittels dieses Unterkapitels, dem entgegengewirkt werden werden. Dem Patienten wird eine Art Anleitung geliefert, wie er sich an unbekannte Menschen wagen kann.
- Kapitel 3.2.3 (Seite 149): Einige Patienten schaffen es nicht ihre Meinung durchzusetzen und ordnen sich immer wieder unten ein. Es wird ihnen eine Anleitung geliefert, wie sie ihre Rechte durchsetzen können.
- Kapitel 4 (Seite 150): Problemanalyse: Der Patient soll verstehen, wie er seine Probleme selbständig analysieren kann. Die Einarbeitung erfolgt durch den Therapeuten, da die Thematik komplex ist. Der Patient soll lernen mit negativen sozialen Situationen umzugehen.
- Kapitel 4.1 (Seite 152): Der Patient bekommt Tipps zur partnerschaftlichen Problemlösung. Diese Hinweise sollen aber keine Paartherapie darstellen.

Übungen:

Die verschiedenen Übungen werden hier kurz erläutert. Gehen Sie mit dem Patienten nur auf diese ein, wenn er die Aufgabe zu Hause geübt hat und er sich immer noch unsicher ist, bzw. Fragen oder Probleme aufgetaucht sind. Besprechen Sie die Übungen, die mit Ihnen gemeinsam zu lösen sind, immer nach. Fragen Sie bspw., was der Patient von der Aufgabe hält, ob er etwas daraus lernen konnte oder ob er sich vorstellen kann die erlernten Techniken auch im Alltag anzuwenden. Verweisen Sie ebenfalls auch immer auf den Transfer in den Alltag: Sinn und Zweck der Übungen soll jeweils sein, Fertigkeiten für die Anwendung in realen Alltagssituationen zu gewinnen.

Kapitel 2 (Seite 128): Vergegenwärtigen Sie sich die soziale Situation des Patienten. Identifizieren Sie das Ausmass und die Qualität des sozialen Netzwerkes. Erarbeiten Sie hierfür mit ihm gemeinsam die Matrix sozialer Unterstützung auf den Seiten 129 bzw. 188. Der Patient soll dabei nicht zu globale Aussagen machen, er soll konkrete Aussagen, Hilfen, Probleme oder Forderungen nach

Unterstützung benennen. Achten Sie darauf, wo sich Schwachstellen befinden und wie man (oder er sich selbst) dem Patienten am besten helfen kann. Geben Sie ihm Inputs, wie er das soziale Netzwerk stabilisieren oder an bestimmten Stellen verbessern bzw. erweitern kann. Der Patient hat zu Hause bereits ein Mind-Map* (Seite 128) der sozialen Unterstützung gemacht. Stützen Sie sich darauf, um effektiver die Matrix erstellen zu können.

Nach Beendigung der Matrix verweisen Sie den Patienten auf die Teile des Manuals, die für seine Probleme in Frage kommen.

Sollten Sie feststellen dass er nur über ein sehr kleines oder problematisches soziales Netzwerk verfügt: Animieren Sie ihn neue Kontakte zu knüpfen; Explorieren Sie aber warum dieses Netzwerk so instabil ist.

** Sollte schon in einem vorherigen Modul/Telefonat als Hausaufgabe gegeben werden, damit beim Telefonat zu diesem Modul der Patient schon etwas Vorahnung hat bzw. schon Material hat um damit zu arbeiten und somit die Erstellung der Matrix effizienter von statten geht.*

Kapitel 2.1 (Seite 130): Erläutern Sie dem Patienten die Wichtigkeit sozialer Aktivitäten. Motivieren Sie ihn solche Unternehmung in den Alltag einzuplanen. Dies sowohl jetzt als auch in Phasen, in denen die Depression wieder stärker ist oder rückfällig wird. Hierfür soll er ein Tagebuch sozialer Aktivitäten führen (Seite 130, bzw. 189). Erklären Sie dem Patienten wie wichtig es ist diese Aktivitäten im Voraus zu planen, damit man sie auch wirklich einhält. Ermuntern Sie den Patienten, seine Familie/Freunde/Kollegen in die Planung miteinzubeziehen und gemeinsam zu planen. Gehen Sie den Wochenplan gemeinsam mit dem Patienten durch. Helfen Sie ihm nach und nach wieder alle Funktionen im Alltag zu übernehmen (Familienmitglied, Partner, Arbeitskollege …). Achten Sie hierfür darauf, dass verschiedene soziale Aktivitäten in die Planung gelangen, bspw. Spieleabend mit den Kindern, Spaziergang mit der Frau, Mittagessen mit Arbeitskollegen, etc. Appellieren Sie auch an seine Rückfallprophylaxe: Der Patient soll immer soziale Aktivitäten planen und ausführen, auch in schlechteren Phasen. Explorieren Sie im Nachhinein auch die Gefühle, die bei der Ausübung der sozialen Aktivitäten entstanden sind.

Kapitel 2.2 (Seite 131): Ermutigen Sie den Patienten um Hilfe zu bitten und diese auch anzunehmen.

Kapitel 2.3 (Seite 132): Regen Sie den Patienten an, sich mit seinen Freunden, Familienangehörigen und/oder Kollegen mit einem möglichen Rückfall auseinanderzusetzen. Motivieren Sie den Patienten, dass er Hilfe-Memos erstellt. Er soll dabei konkrete Hilfe-Sätze aufschreiben. Warnen Sie ihn, dass er sich auch in schlechteren Phasen daran halten muss. Er soll sich demnach Sachen vornehmen, aber gleichzeitig nicht übernehmen. Er soll immer im Hinterkopf behalten, dass es auch depressivere Phasen gibt. Verdeutlichen Sie ihm, dass die gemeinsame Auseinandersetzung eines so heiklen Themas auch die Beziehung zu dieser Person stärkt.

Kapitel 3.1.1 (Seite 134): Als erste Übung soll der Patient 3 Situationen, in denen es zu Missverständnissen gekommen ist, anhand des Kommunikationsquadrates analysieren. Als weitere Übung soll der Patient mit seinem Partner ein Gespräch führen, bei welchem sowohl auf die Sprecher- als auch auf die Zuhörerqualitäten geachtet werden soll. Danach sollen sie sich gegenseitig auch auf mögliche Kommunikationsfehler aufmerksam machen.

- Besprechen Sie die Übung mit dem Patienten nach.
- Falls noch Bedarf vorhanden ist: Fordern Sie den Patienten auf Ihnen das Gespräch, das er mit seinem Partner als Übung durchgeführt hat, nochmals wiederzugeben. Er soll dabei auf die Sprecherregeln achten. Nehmen Sie zuerst eine aktive Zuhörerrolle ein. Nach einer Minute wechseln Sie zu einer passiven Rolle. Hat der Patient die Geschichte zu Ende erzählt, fragen Sie ihn, ob ihm was an Ihrem Verhalten aufgefallen ist. Fragen Sie ihn auch, wie er sich je nach Rolle gefühlt hat. Machen Sie den Transfer in den Alltag: Können Sie sich vorstellen, wie sich ihre Freunde je nach Ihren Zuhörerfertigkeiten fühlen? Fassen Sie so wieder gemeinsam die Punkte des aktiven Zuhörens zusammen. Gehen Sie auch kurz auf die Sprecherrolle des Patienten ein. Loben Sie ihn für eingehaltene Punkte und weisen Sie auf unvollständig oder falsch angewandte hin.

Kapitel 3.1.2 (Seite 139): Die erste Übung beinhaltet das beobachten der Körpersprache anderer Menschen. Anschliessend soll sich der Patient nonverbal verschiedenen Stimmungen anpassen. Dabei wird er von seinem sozialen Umfeld unterstützt, das ihm wichtige Hinweise für sein automatisiertes nonverbales Verhalten gibt. Der Patient nimmt auch Videos zu sicherem, unsicherem und aggressivem Verhalten auf. Diese sendet er Ihnen möglicherweise zu.

- Fragen Sie den Patienten, welche nonverbalen Eigenheiten durch das soziale Umfeld ans Licht gekommen sind.
- Analysieren Sie mit dem Patienten das sichere Video. Geben Sie ihm Tipps, damit er noch selbstsicherer auf Andere wirkt. Bspw. könnten Sie ihn darauf aufmerksam machen, seine Schultern noch ein wenig nach hinten zu nehmen oder darauf dass er viele Lückenfüller wie „ähm“ benützt.
- Fungieren Sie zusätzlich als Modellperson zur Korrektur des Verhaltens. Sprechen Sie bspw. mit lauter, deutlicher Stimme.

Kapitel 3.2.1 (Seite 142)

- Falls der Patient im Bereich der Nahestehenden grosse Hemmungen verspürt, explorieren Sie dies. Kommen Sie an den Kern dieser Hemmungen. Wovor hat der Patient Angst? Warum kann er seinen Nahestehenden seine Meinung nicht offenbaren und sich durchsetzen? Ermutigen Sie ihn über seinen Schatten zu springen und endlich seine Bedürfnisse einzubringen, endlich dass zu sagen, was er schon immer wollte.
- Punkt 2: Kritik ausüben. Lassen Sie sich oder das Manual kritisieren. Machen Sie anhand dieser Auflistung Verbesserungsvorschläge. Ermutigen Sie den Patienten danach, das Kritisieren auch im Alltag zu versuchen. Denn schliesslich geht es darum, die Fertigkeit im Alltag zu verwenden und nicht nur im Rahmen einer Therapie.
- Punkt 3: Lob äussern und annehmen. Fragen Sie den Patienten wie sich das Loben auf seine Mitmenschen ausgewirkt hat. Konnte er Veränderungen feststellen?

- Punkt 4: Nein sagen. Falls der Patient Hemmungen hatte, wichtigen Personen nein zu sagen oder falls er im Nachhinein schwere Gewissensbisse hatte, sprechen Sie mit dem Patienten darüber. Ermuntern Sie ihn und explorieren Sie, woher diese negativen Annahmen kommen.
- Stellen Sie hierfür Fragen wie:
- Welche Erfahrungen haben Sie damit gesammelt, sich abzugrenzen und nein zu sagen? Welche Befürchtungen und Gefühle nehmen Sie wahr, wenn Sie sich abgrenzen wollen?

Kapitel 3.2.2 (Seite 146):

- Falls der Patient diesen Teil des Moduls angeschaut hat, ist er höchst wahrscheinlich nicht mit seinem aktuellen sozialen Netzwerk zufrieden. Unterstützen Sie ihn dabei. Animieren Sie ihn, Tätigkeiten auszuüben, die er mit anderen Menschen gemeinsam tun muss (z.B. Anmeldung im Schachverein). Die erste Übung im Patientenmanual beinhaltet verschiedene Situationen, in denen der Patient auf unbekannte Menschen zugehen muss.
- Auch in der zweiten Übung geht es darum, zu üben auf andere Menschen zuzugehen. Dabei sollen möglichst verschiedene Ansätze ausprobiert werden. Bieten Sie dem Patienten die Möglichkeit an, dies jetzt mit Ihnen am Telefon zu üben. Achten Sie auf die Liste auf Seite 148. Blocken Sie dabei die ersten 3-6 Versuche des Patienten, mit Ihnen als fremde Person Kontakt aufzunehmen, ab (je nachdem, wie einfach es dem Patienten gelingt, neue Herangehensweisen zu finden): Beantworten Sie die Fragen nur sehr kurz, oder erwidern Sie, dass Sie diese Frage nicht beantworten möchten. Loben Sie den Patienten, wenn er verschiedene Ansätze erprobt hat. Und ermutigen Sie ihn, dass Fremde im Normalfall nicht so abweisend sind. Falls doch, soll der Patient nicht derartig hartnäckig bleiben. Erwähnen Sie, dass es für eine Kommunikation immer 2 Personen benötigt.

Kapitel 3.2.3 (Seite 149): Diskutieren Sie mit dem Patienten über eines seiner Interessensbereiche. Nehmen Sie dabei die Gegenstellung ein. Bringen Sie immer wieder Gegenargumente auf die Aussagen des Patienten. Korrigieren Sie ihn, wenn er Fehler macht. Achten Sie bspw. darauf, dass er höflich bleibt und nicht angriffig wird und nicht auf die persönliche Ebene verfällt. Der Patient soll aber gleichzeitig mit Elan dranbleiben und nicht aufgeben. Fragen Sie den Patienten danach, was ihm schwerer gefallen ist, Argumente zu finden, nicht angriffig zu werden oder überhaupt an der Diskussion dranzubleiben? Verdeutlichen Sie ihm, dass auf diese Art und Weise eine angenehme Diskussion vonstattengehen kann.

Kapitel 4 (Seite 150): Fordern Sie den Patienten auf ein aktuelles Problem zu schildern. Führen Sie mit ihm eine Problemanalyse Schritt für Schritt durch, gehen Sie dabei so vor wie im Kapitel ab Seite 150, bzw. 192 vorgesehen. Gewähren Sie dem Patienten grösstmöglich Autonomie, doch leiten Sie die einzelnen Schritte zuerst ein.

- Schritt 1: Explorieren Sie die Gedanken, Gefühle, etc. des Patienten. Stellen Sie offene Fragen, die zum vertiefenden Verständnis des Anliegens dienen. Achten Sie darauf, dass noch keine Überlegungen zur Lösung angestellt werden, sondern dass das Wichtigste des Problems herausgearbeitet wird. Fassen Sie am Schluss das Problem nochmals kurz zusammen. Der Patient soll dies dann ebenfalls in eigenen Worten kurz tun.
- Schritt 2: Sollte der Patient Schwierigkeiten mit der Formulierung eines Ziels haben, so fragen Sie ihn nach dem idealen „Wunschzustand“. Fassen Sie am Schluss das Ziel zusammen und

lassen Sie das durch den Patienten selbst formuliert wiederholen. Formulieren Sie konkrete Ziele.

- Schritt 3: Achten Sie darauf, dass der Patient möglichst spontan und unzensiert (Brainstorming) vorgeht.
- Schritt 4: Achten Sie darauf, dass für alle Lösungsalternativen sowohl Vor- wie auch Nachteile gesammelt werden. Es soll noch keine Vorselektion stattfinden.
- Schritt 5: Erinnern Sie den Patienten daran, dass häufig die langfristigen Konsequenzen des eigenen Verhaltens sehr wichtig sind. Auch das Ausprobieren neuer Verhaltens- und Lösungsmuster hat Vorrang.
- Schritt 6: Halten Sie die Umsetzung des Lösungsansatzes möglichst konkret fest. Betonen Sie, dass dies keine endgültige Festlegung ist, sondern dass sich nach dem Ausprobieren eventuell eine veränderte Situation ergibt, die einen erneuten Durchlauf des Problemlöseschemas notwendig macht.
- Stellen Sie Fragen der folgenden Art:
    - Wie können Sie Ihren Veränderungswunsch umsetzen?
    - Welche verschiedenen Möglichkeiten haben Sie, Ihr Veränderungsziel zu erreichen?
    - Was wäre dazu hilfreich?
    - Welche Handlungsschritte sind erforderlich?
- Verspüren Sie grosse Unsicherheiten oder Hemmungen aufseiten des Patienten, schlagen Sie ihm vor den Lösungsansatz in einem Rollenspiel einzuüben.
- Helfen Sie dem Patienten eine Möglichkeit zu finden, doch trichtern Sie ihm nichts bei. Er soll selbständig auf eine eigene Lösung kommen, denn nur so wird er sie auch wirklich vertreten und umsetzen können.
- Schritt 7: Fragen Sie den Patienten, wie zufrieden er mit der Umsetzung der Lösungsalternative ist. Was war gut? Was könnte noch ergänzt werden? Sind Korrekturen notwendig? Wenn die Umsetzung nicht geklappt hat, eruieren Sie warum nicht. Wo lagen das Problem, die Schwierigkeiten oder Hemmungen? War die Aufgabe zu wenig konkret formuliert? Hat sich die Situation möglicherweise verändert? Worauf sollte er beim nächsten Mal achten? Überprüfen Sie gemeinsam mit dem Patienten, an welchen der 6 Punkte Änderungen vorgenommen werden müssen. Ermutigen Sie den Patienten weiterhin Versuche zu starten. Er ist auf gutem Weg!
- Der Patient soll sich nun überlegen, welche sozialen Stresssituationen in Zukunft auf ihn zukommen könnten und hierfür Problemanalysen durchführen (falls vorhanden, auch für jetzige Probleme). Achten Sie darauf, dass diese Situationen möglichst alltagsnah sind. Üben Sie diese mit dem Patienten in Rollenspiele. Der Patient soll lernen mit negativen Situationen umzugehen. Verbinden Sie die Rollenspiele auch mit den anderen Teilen dieses Moduls, bspw. das selbstsichere Rüberkommen. Geben Sie ihm Tipps, wie er bspw. seinen Wunsch effizienter durchsetzen kann (lautere Stimme, keine Ausschweifungen, etc.).
- Geben Sie dem Patienten die Hausaufgabe bis zum nächsten Telefontermin mindestens 2 weitere Problemanalysen durchzuführen und auch anzuwenden. Zusätzlich soll er auch eine Problemanalyse für ein Problem in der Zukunft durchführen (z.B. Streitgespräch mit Tochter).

Kapitel 4.1 (Seite 152): Fragen Sie den Patienten wie der Rollenwechsel von statten ging. Konnte er sich in die Rolle seines Partners hineinversetzen? Konnte sich sein Partner gut in seine Gefühlslage hineinversetzen?

Abschluss:

Definieren Sie abschliessend gemeinsam mit dem Patienten längerfristige Ziele, die er im Bereich des sozialen Umfeldes für die Zukunft erreichen will. Diese Ziele sollten realistisch sein und möglichst konkret und verhaltensnah beschrieben werden.

Beispiele:

- Einmal am Tag in einer der Arbeitspausen ein ca. fünfminütiges Gespräch mit einem Kollegen führen
- Täglich mit Kollegen gemeinsam in der Kantine essen
- Mir täglich eine halbe Stunde am Abend Zeit für meine Frau nehmen.

Motivieren Sie den Patienten, die Ziele auch in schwierigen Zeiten, in denen die Depression wieder zurückkehrt, einzuhalten. Teilen Sie ihm mit, dass es zu Beginn sehr viel Kraft kosten wird, er aber im Nachhinein belohnt werden wird. Erinnern Sie ihn auch, dass er immer wieder soziale Aktivitäten einplanen soll. Motivieren Sie ihn auch dazu, dass er soziale Situationen aufsucht, die stressig oder negativ sind oder die er bisher vermieden hat, um dort die erlernten Techniken anzuwenden. Der Patient soll an Problembereichen aus dem Alltag arbeiten (Integration in den Alltag).

Besprechen Sie, was der Patient vom Modul mitnimmt und was er immer wieder in den Alltag implementieren will.

Notfall:

Falls der Patient dieses Modul vor dem Telefontermin noch nicht angeschaut hat oder Sie während eines anderen Gespräches merken, dass der Patient dieses Modul nötig hätte, weisen Sie ihn darauf hin. Explorieren Sie, wo genau die Probleme im Bereich des sozialen Umfeldes des Patienten liegen. Teilen Sie ihm dann mit welche Unterkapitel von Vorteil sein könnten (z.B. Nein sagen können).

Falls der Patient, das Gefühl hat, die Übungen würden nichts bringen („Das sind nur theoretische Sprüche, die in der Praxis gar nichts halten“), entgegnen Sie, dass Übung den Meister macht. Nur durch das wiederholte Üben wird der Patient das neue Verhalten in sein Verhaltensrepertoire aufnehmen und dann automatisch ausführen können. Es ist ausserdem gut möglich, dass er diese Punkte theoretisch kennt, doch wendet er sie im Alltag auch an? Der Patient muss diese strikt befolgen, nur so entfalten Sie ihre Wirkung.

Theorieinhalte für den Patienten

➔ Sind Sie mit ihren sozialen Beziehungen nicht zufrieden oder haben Sie Schwierigkeiten sowohl auf fremde wie auch auf bekannte Personen zuzugehen, könnte Ihnen dieses Modul von Hilfe sein.

➔ **Ziel** dieses Moduls ist es Ihnen einerseits Informationen über verschiedene Aspekte von sozialen Situationen zu übermitteln, als auch ihre eigenen sozialen Fertigkeiten zu stärken. Im Mittelpunkt dieses Moduls steht ebenfalls die Einbindung Ihres sozialen Umfeldes in Ihren Alltag. Mit verschiedenen Übungen können Sie nach und nach Hemmungen ablegen und erfolgreich Interaktionen im Alltag durchführen.

➔ Warum ist der soziale Bereich bei depressiven Menschen von so grosser Wichtigkeit?
Es zeigen sich bei depressiven Personen oft diverse Probleme und Schwierigkeiten in Bezug auf Ihr Sozialleben: Sind oft gehemmt oder unsicher im Umgang mit anderen Menschen, zeigen kein ausreichendes Sozialverhalten und Interaktionsverhalten, oft fehlen soziale Kontakte oder sind verkümmert und/oder die sozialen Beziehungen und Partnerschaften sind problemhaft. Diesen und anderen sozialen Aspekten wird in diesem Modul nachgegangen. Überlegen Sie sich in welchen Bereichen Ihre persönlichen Defizite liegen und versuchen Sie mittels des Manuals ihre Fertigkeiten in diesen Bereichen zu stärken.

2. Ihr soziales Umfeld 128

2.1 Aktivitäten mit dem sozialen Umfeld 130

2.2 Um Hilfe bitten 131

2.3 Rückfälle und das soziale Umfeld 132

3. Aufbau sozialer Fertigkeiten 133

3.1 Kommunikationstraining 134

3.1.1 Hörer- und Sprecherfertigkeiten 134

3.1.2 Nonverbale Kommunikation 139

3.2 Selbstsicheres Auftreten 141

3.2.1 Nahestehende Personen 142

3.2.2 Neue Kontakte knüpfen 146

3.2.3 Sein Recht durchsetzen 149

4. Problemsituationen analysieren 150

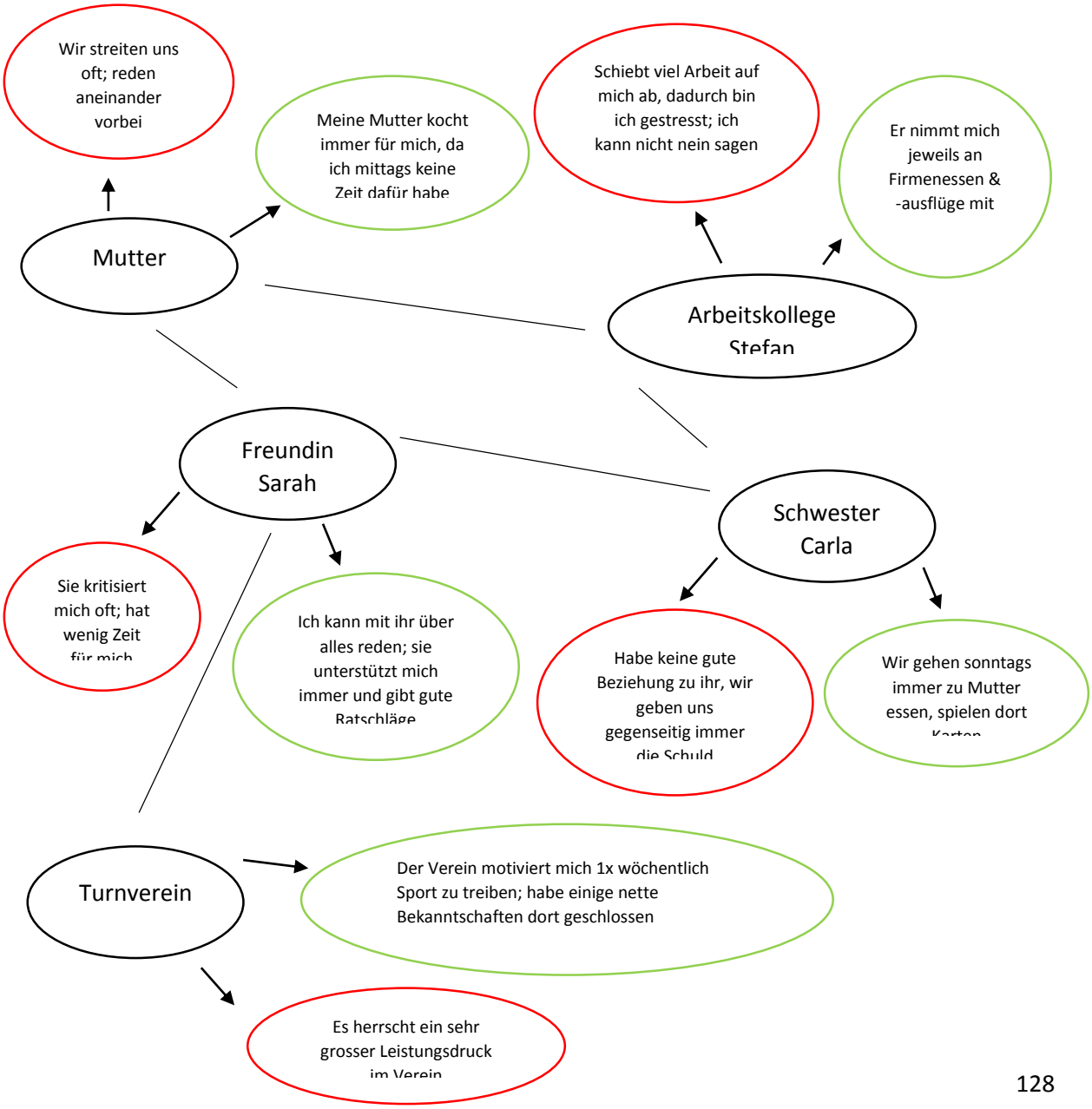
4.1 Partnerschaftliche Konfliktlösung 152

2. Ihr soziales Umfeld

Bevor Sie beginnen können an Ihren sozialen Fertigkeiten zu arbeiten, ist es wichtig, dass Sie sich vergegenwärtigen, wie Ihr soziales Umfeld ist, beziehungsweise wo Probleme vorhanden sind. Dadurch wird Ihnen ersichtlich an welchen Punkten Sie feilen müssen. Ausserdem ist es wichtig, dass Sie lernen, wie wichtig soziale Unterstützung und soziale Aktivitäten sind und wie stark Sie von der Einbindung Ihres sozialen Netzwerks in Ihr Alltag profitieren können.

Versuchen sie anhand eines Mind-Maps, Ihr soziales Umfeld darzustellen. Orientieren Sie sich dabei an folgenden Fragen.
Welche Personen befinden sich in meinem sozialen Netzwerk?
Welche Hilfen bzw. Unterstützung bieten mir diese Personen?
Wo liegen die Probleme dieser Beziehung?

Sie finden hier ein Beispiel für ein mögliches Mind-Map:



Versuchen Sie nun ein Mind-Map für Ihr eigenes Leben zu konstruieren. Achten Sie darauf, dass Sie möglichst Ihr ganzes soziales Netzwerk abbilden. Nehmen Sie sich einige Minuten Zeit um jeweils über die Vor- und Nachteile dieser Beziehungen nachzudenken.

Nachfolgend finden Sie eine Tabelle, die Ihnen helfen soll, sich den Stand Ihres sozialen Netzwerkes zu verdeutlichen. Sie werden dadurch erkennen, wo Möglichkeiten sozialer Unterstützung in Ihrer Umwelt vorhanden sind. Es hilft Ihnen aber auch zu erkennen, wo sich Schwachstellen in Ihrem persönlichen Hilfsnetz befinden und welche Arten sozialer Unterstützung Sie noch benötigen.

Die erste Tabelle ist bereits ausgefüllt, damit Sie sich das Vorgehen in etwa vorstellen können. Die zweite Tabelle ist leer. Ihre Aufgabe ist es, sich Gedanken über die Unterstützung aus Ihrem sozialen Umfeld zu machen und die Tabelle auszufüllen. Lassen Sie sich ruhig etwas Zeit dafür. Da das Ausfüllen dieser Tabelle sehr anspruchsvoll ist, können Sie dies gerne gemeinsam mit Ihrem Therapeuten am Telefon tun. Verwenden sie dazu das Mind-Map als Hilfestellung.

Hinweis: Diese Übung gibt es auch als separates Arbeitsblatt. Bitte kontaktieren Sie bei Interesse Ihren Telefontherapeuten oder das Studienteam.

	Belastungen bzw. Probleme	**Vorhandene Hilfe oder Unterstützung**	**Noch benötigte Hilfe oder Unterstützung**
Durch die eigene Person	Bin meistens traurig und verzweifelt; kenne kaum Menschen, mit denen ich reden oder etwas unternehmen könnte; bin nicht in der Lage meinen Beruf richtig auszuüben	Ich habe eine gute Ausbildung; kann mich in Gesellschaft benehmen; kann sehr gut Schach spielen	Mich mit Bekannten wieder zum Schachspielen verabreden (Schachkneipe!), Chef nach Erweiterung der Arbeitszeit von 20 auf 30 Stunden pro Woche fragen, neue Arbeitsstelle suchen
Durch die Familie oder Verwandte bzw. enge Freunde	Meine Eltern kritisieren mich häufig, weil ich zu wenig tue; ein guter Freund ruft nicht mehr an; alle Geschwister haben es weiter gebracht als ich	Ich kann mich mit meiner Schwester gut unterhalten; die Eltern haben mich gefragt, ob ich am Wochenende beim Tapezieren helfe	Mit meiner Schwester und ihrer Clique weggehen; kleine Wohnung im Obergeschoss des Elternhauses beziehen
Durch die soziale Lebenswelt	Meine Arbeit ist nicht meiner Ausbildung entsprechend und zudem schlecht bezahlt; Wohnungen sind zu teuer, also muss ich noch bei meinen Eltern wohnen	Ich habe ein paar nette Kollegen am Arbeitsplatz; vielleicht könnte ich die Buchhaltung in der Firma übernehmen	Verantwortungsvollere Tätigkeiten in der Arbeit, Weiterbildung mit Hilfe des Arbeitsamtes.

Es gibt viele depressive Menschen, die über ein fehlendes soziales Netzwerk, über Einsamkeit und Isolation klagen. Falls Sie durch die obige Übung merken, dass das bei Ihnen der Fall ist, ist es dringend nötig, dass sie neue soziale Kontakte knüpfen. Möglichkeiten bieten sich fast überall: In Cafés, auf dem Sportplatz, in Parks, bei öffentlichen Veranstaltungen, auf der Strasse, usw. Hilfreiche Tipps zur Umsetzung finden Sie in diesem Modul unter dem Kapitel „3.2.2 Neue soziale Kontakte knüpfen“. Trauen Sie sich und gehen Sie aus sich raus!

2.1 Aktivitäten mit dem sozialen Umfeld

Aktivitäten mit anderen Menschen kosten zu Beginn vielleicht ein wenig Überwindung und Energie sind aber im Nachhinein sehr bereichernd. Die meisten Menschen fühlen sich danach viel wohler, sind freudig und haben sogar noch mehr Energie als zuvor.
Deswegen sollten Sie, wann immer möglich, Aktivitäten mit Ihrem sozialen Umfeld ausüben. Das können Freizeitaktivitäten, wie Schwimmen, Joggen, Häkeln, Spiele spielen, etc. sein, aber auch Gespräche, Spaziergänge, gemeinsame Essen oder was auch immer Sie gerne tun, sein. Lassen Sie Ihre Umwelt an Ihrem Leben teilhaben! Beziehen Sie wann immer möglich Ihren Partner, die Familie, Ihre Freunde und Kollegen in Ihre Arbeit mit diesem Manual mit ein.

Der Vorteil daran, dass Sie das Manual Ihrem Umfeld zeigen, ist, dass diese wissen, dass Sie in schwierigen Zeiten etwas haben, worauf Sie zurückgreifen können. Sie können Sie dann in solchen Zeiten daran erinnern oder auch ein Auge darauf werfen, dass Sie dann bspw. immer noch Aktivitäten mit Ihrem sozialen Umfeld planen und in Ihrem Tagebuch festhalten.
Und denken Sie daran: Binden Sie Ihre Freunde nicht nur in guten Phasen an sich! Auch in Phasen, in denen die Depression wieder stärker ist, sind sie eine wertvolle Unterstützung. Lassen Sie sich von Ihrer Familie animieren und motivieren. Gerade in schwierigen Zeiten ist es wichtig, dass Sie Unternehmungen mit Ihren Bekannten, Freunden und Familienangehörigen planen.

Hilfreich ist es hierfür, eine Art Tagebuch der sozialen Aktivitäten (siehe Beispiel auf der nächsten Seite) zu führen. Planen Sie diese voraus, setzen Sie sie um und bewerten Sie diese anschliessend. Tipp: Auch hier können Sie bereits Ihr soziales Umfeld miteinbeziehen und gemeinsam einen Wochenplan aufstellen. Planen Sie mit Ihrem Umfeld, wann Sie was mit wem unternehmen wollen.

Hinweis: Diese Übung gibt es auch als separates Arbeitsblatt. Bitte kontaktieren Sie bei Interesse Ihren Telefontherapeuten oder das Studienteam.

TAGEBUCH SOZIALER AKTIVITÄTEN				
Wann?	**Mit wem?**	**Was? (Aktivität)**	**Wie haben Sie sich dabei gefühlt?**	**Wie fühlen Sie sich im Nachhinein?**
Dienstag, 13.05, von 14:00-15:15	Mit meiner Kollegin Petra	Spaziergang mit Hund	Angenehm an der frischen Luft; schön Petra zu sehen; schwere Beine beim Gehen	Etwas erschöpft, aber froh, dass ich draussen war und meine Freundin sah

2.2 Um Hilfe bitten

Viele Menschen fragen sich, wie sie ihr soziales Umfeld um Hilfe bitten können. Für Viele ist dieser Schritt eine grosse Hürde in ihrem Leben. Oft stecken unangemessene Befürchtungen dahinter, wie „Ich werde zurückgewiesen“, „Sie wird mich auslachen“, „Sie denkt, ich bringe nichts auf die Reihe“ oder „Alle werden von meinen Problemen erfahren“. Allgemein kann gesagt werden, dass Menschen grosse Angst vor Situationen haben, in denen sie sich öffnen und etwas von sich preisgeben müssen. Im Nachhinein stellen sich die meisten Situationen als ganz harmlos heraus. Denken Sie mal an Situationen in Ihrer Vergangenheit, vor denen Sie sich im Vorhinein stark gefürchtet haben, sich aber im Anschluss eigentlich ganz gut angefühlt haben. Es könnte Ihnen auch helfen, daran zu denken, wie Sie reagieren würden, wenn sich ein guter Bekannter Ihnen gegenüber öffnen würde und Sie um Unterstützung bitten würde. Sie wären sicherlich nicht negativ demgegenüber eingestellt, sondern würden eventuell sogar gerührt davon sein, dass sich diese Person Ihnen gegenüber öffnet! Möglich wäre auch, dass sie richtig stolz auf Ihren Partner/Kollegen/Bekannten/Bruder wären, dass er so viel Mut aufgebracht hat, um so viel von sich preiszugeben. Andere wiederum sind sichtlich erleichtert, dass sie um Hilfe gebeten haben. Viele Angehörige merken, dass es ihren Bekannten oder Verwandten nicht gut geht, wissen aber nicht wie sie helfen können oder befürchten etwas Falsches zu sagen. Indem Sie den ersten Schritt wagen, helfen Sie Ihrem sozialen Umfeld.
Getrauen Sie sich!

2.3 Rückfälle und das soziale Umfeld

Mit dem obigen Thema stark vereint ist die soziale Unterstützung beim Wiederauftreten einer depressiven Episode oder deren Verschlimmerung.

Wie kann Sie Ihr soziales Umfeld in dieser Zeit unterstützen?

Erlauben Sie Ihren Freunden, Sie anzusprechen, wenn sie Veränderungen bei Ihnen wahrnehmen. Frühwarnzeichen fallen dem sozialen Umfeld meistens früher auf, als der betroffenen Person selbst (z.B. Reizbarkeit). Sprechen Sie mit Ihren Freunden explizit darüber: Auf welche Art und Weise wollen Sie von dieser bestimmten Person angesprochen werden? Was hilft Ihnen – was weniger? Machen Sie sich Gedanken darüber. Schreiben Sie gemeinsam mit der helfenden Person eine Liste mit Dingen, die Sie unterstützen würden:

Beispiel:
→ „Ich hätte es gerne, wenn du mich folgendermassen auf die depressiven Symptome ansprechen würdest:
„Ich mache mir Sorgen, dass du so viel Zeit alleine verbringst."

→ Es würde die Situation nur verschlimmern, wenn du Folgendes aussprechen würdest:
„Wieso hast du keine Freunde, mit denen du etwas unternehmen kannst?"

Ausserdem vereinbaren wir, dass wir mindestens 1 Mal wöchentlich zusammen ins Schwimmbad gehen. In depressiven Phasen werde ich wahrscheinlich keine Lust dazu haben, ich bitte dich aber mich unter allen Umständen regelrecht dahin zu zerren. Es wird mir sehr helfen.
Zusätzlich verspreche ich dir, dass ich mich mindestens zweimal wöchentlich telefonisch bei dir melde, um zu berichten, wie es mir geht und was ich die letzten Tage gemacht habe. Sollte ich mal nicht anrufen, bitte ich dich mich am nächsten Tag zu kontaktieren und mich damit zu konfrontieren. Ausserdem bitte ich dich mich auf dieses Manual aufmerksam zu machen, um hilfreiche Tipps in schwierigen Situationen zu bekommen."

Erstellen Sie ein solches personalisiertes Hilfe-Memo mit jedem einzelnen Unterstützer ganz spezifisch. Vielleicht hilft Ihnen ein bestimmter Satz nur aus dem Munde Ihrer Mutter, nicht aber wenn es der Kneippen-Kollege ausspricht. Auch die Aktivitäten unterscheiden sich, je nach dem, mit wem Sie etwas unternehmen.

3. Aufbau sozialer Fertigkeiten

Was ist „sozial kompetentes Verhalten?“

Sozial kompetentes Verhalten bezeichnet die Fähigkeit einer Person, ihre alltäglichen Beziehungen zu anderen Personen so zu gestalten, dass sie ein hohes Mass an positiven und angenehmen Konsequenzen erfahren kann. Dazu gehört sowohl die Wahrnehmung und Verwirklichung eigener Ansprüche und Wünsche als auch die Berücksichtigung von Wünschen und Ansprüchen der Sozialpartner, gesellschaftlicher Normen und Ähnlichem. Damit definiert „soziale Kompetenz“ die Fähigkeit, jeweils in angemessener Weise einen Kompromiss zwischen Selbstverwirklichung und sozialer Anpassung zu finden.

Demnach muss sowohl auf die eigene Person wie auch auf die soziale Umwelt geachtet werden! Nachfolgend finden Sie einige Beispiele, die sozial kompetentes Verhalten ausmachen. Überlegen Sie sich, bei welchen Sie Schwierigkeiten haben und welche Punkte Ihnen keine Umstände machen. Kreuzen Sie diejenigen Punkte an, an denen Sie arbeiten wollen. In den nächsten Bausteinen des Moduls werden Sie Tipps und Tricks bekommen, wie Sie Ihre Fertigkeiten in den einzelnen Situationen verbessern können.

Nein-Sagen ☐	Sich entschuldigen ☐	Gespräche aufrechterhalten ☐
Versuchungen zurückweisen ☐	Schwächen eingestehen ☐	Gefühle offen zeigen ☐
Änderungen bei störendem Verhalten verlangen ☐	Gespräche beginnen ☐	Erwünschte Kontakte arrangieren ☐
Auf Kritik reagieren ☐	Komplimente akzeptieren ☐	Um Hilfe oder Gefallen bitten ☐
Widerspruch äussern ☐	Auf Kontaktangebote reagieren ☐	Komplimente machen ☐

3.1 Kommunikationstraining

3.1.1 Hörer- und Sprecherfertigkeiten

Zum Kommunizieren gehören immer mindestens 2 Personen: der Sender einer Information und der Empfänger dieser Nachricht. Da es sich um zwei unterschiedliche Individuen handelt, mit verschiedenen Motiven, Ideen, Hintergründen usw. wird eine Nachricht nie genau so aufgenommen, wie sie vom Sender beabsichtigt wurde. Schulz von Thun entwickelte 1981 das Kommunikationsquadrat, welches besagt, dass der Sender mit 4 Schnäbeln spricht und der Empfänger mit 4 Ohren hört. Diese 4 Ebenen sind der Sachinhalt, die Selbstkundgabe, der Appell und der Beziehungshinweis.

Die nachfolgende Darstellung soll aufzeigen, was die vier Ebenen bedeuten und beinhalten:

SENDER – „vier Schnäbel“	**EMPFÄNGER – „vier Ohren“**
Sachinhaltschnabel – Sachinformationen: - Worüber ich informiere - Was ich mitteilen möchte	**Sachinhaltohr** – Sachverständnis: - Welche Informationen höre ich heraus? - Worum geht es? - Wie ist der Sachverhalt zu verstehen? - Was will er mit mitteilen?
Selbstkundgabeschnabel – Selbstenthüllung: - Was ich von mit persönlich zeige und zu erkennen gebe (Ich-Botschaft) - Wie ich dastehe und auf den anderen wirke	**Selbstkundgabeohr** – Persönliche Diagnostik: - Was ist das für ein Mensch? - Was zeigt er (bewusst oder unbewusst) von sich? - Was geht in ihm vor? - Wie fühlt er sich? - Warum reagiert der andere so?
Appellschnabel – Wirkungsabsicht: - Wozu ich dich veranlassen möchte - Was ich bewirken möchte - So sollst du (nicht) denken/handeln/fühlen	**Appellohr** – Gespürter Appelldruck: - Was soll ich damit anfangen? - Was möchte der andere von mir? - Welche Erwartungen hat der andere an mich? - Was soll ich seiner Meinung nach machen/denken/fühlen? - Wie kann eine Lösung aussehen?
Beziehungsschnabel – Eigene Haltung zum Gegenüber: - Was ich von dir halte (Du-Botschaft) - Wie wir meiner Meinung nach zueinander stehen (Wir-Botschaft) - Wie ich mein Gegenüber und unsere Beziehung bewerte	**Beziehungsohr → ist sensibel und wachsam** – Persönliche Betroffenheit: - Wie behandelt er mich? - Wie redet der mit mir? - Wen glaubt er vor sich zu haben? - Was hält er von mir? - Wie steht er zu mir?

Aufgrund dieser 4 unterschiedlichen „Kommunikationsorgane“ kommt es in Interaktionen mit der sozialen Umwelt oft zu Missverständnissen.

Das folgende Beispiel soll aufzeigen, wie einfach sich Missverständnisse in einer Kommunikation einschleichen entwickeln:

Die Mutter spricht zur Tochter: „Der Tisch ist noch nicht abgeräumt“

Beispiel		
	Mutter	**Tochter**
Sachinhalt	Gemeint! Der Tisch ist nicht abgeräumt!	Verstanden! Der Tisch ist nicht abgeräumt!
Selbstkundgabe	Ich bin erstaunt!	Ich bin sauer!
Appell	Erledige das bitte!	Nun aber mal zu!
Beziehungshinweis	Das ist deine Aufgabe!	Das hätte ich längst von dir erwartet

Denken Sie an soziale Situationen in Ihrem Leben, bei denen es zu Missverständnissen gekommen ist. Versuchen Sie für 3 davon das Kommunikationsquadrat auszufüllen. Dadurch wird Ihnen bewusst werden, wie Sie und Ihr Interaktionspartner aneinander vorbei geredet haben. Sie werden merken, wie die Aussage für jeden der Beteiligten gewirkt hat und verstehen lernen, was der andere dabei gemeint hat. Dies ist ein erster guter Schritt um Missverständnisse aus dem Alltag zu bannen.

Falls Sie Schwierigkeiten mit den 4 Ebenen des Interaktionspartners haben, fragen Sie ihn. Versuchen Sie gemeinsam das Kommunikationsquadrat auszufüllen. Vielleicht löst sich gerade dadurch das Missverständnis! Ziel ist es aber nicht, den anderen von der eigenen Position zu überzeugen. Wichtig ist hier nur, die Ansichten zu sammeln und zu verstehen versuchen.

Sie finden hier noch einige Beispielsituationen, die Ihnen bei der Suche eigener Missverständnisse helfen könnten:

- Frau zu Freundin: „In letzter Zeit lässt du dich überhaupt nicht mehr bei mir blicken!“
- Mann zu Frau: „Warum kommst du so spät nach Hause?“
- Mann zu Arbeitskollege: „Wenn ich dich wäre, hätte ich schon längsten resigniert und alles hingeschmissen.“
- Mutter zu Kind: „Du hast mir schon wieder nicht Bescheid gesagt, wann du nach Hause kommst.“

Hinweis: Diese Übung gibt es auch als separates Arbeitsblatt. Bitte kontaktieren Sie bei Interesse Ihren Telefontherapeuten oder das Studienteam.

Wie kann man Missverständnisse vorbeugen und eine Basis für eine **gute Kommunikation** bilden?

Versuchen Sie, wenn Sie sich in der Sprecherrolle befinden, an Folgendes zu denken:

- Ich-Gebrauch: Sprechen Sie aus der Ich-Perspektive. Sie kennen die Ansichten Ihres Partner nicht; Vermeiden Sie deshalb „Du-Sätze". Diese sind oft vorwurfsvoll und dadurch häufig Ausgangspunkt von Konflikteskalationen. Sie fordern damit Gegenangriffe, Widersprüche, Verteidigungen oder Rückzug heraus. Nehmen Sie Gedanken oder Reaktionen von Ihrem Partner nicht vorneweg („Ich würde ja Vorschläge fürs Wochenende machen, aber Du gehst ja sowieso auf nichts ein"). Hingegen ermöglicht der „Ich-Gebrauch" dem Zuhörer, die Situation aus der Perspektive seines Partners nachzuvollziehen.
- Selbstöffnung: Sprechen Sie über Ihre eigenen Gedanken, Gefühle, Bedürfnissen und Wünsche.
- Konkrete Situationen: Vermeiden Sie verallgemeinernde Aussagen („immer", „nie"). Sie rufen ebenfalls Widersprüche hervor, denn es lässt sich in der Regel mindestens ein Gegenbeispiel finden, das dann das Gespräch in eine andere Richtung lenkt. Über konkrete Situationen lässt sich viel besser ein Konsens finden.
- Konkretes Verhalten: Beschreiben Sie eine konkrete Verhaltensweise, die sie z.B. ärgert. Vermeiden Sie auch hier verallgemeinernde Aussagen. Ansonsten verfällt man schnell in Persönlichkeitseigenschaften.
- Beim Thema bleiben: Die Partner sollen vom Hier und Jetzt sprechen. Es geht nicht darum, „alte Wäsche zu waschen", sondern die Gegenwart und Zukunft zu verändern. Lange zurückliegende Ereignisse können auch kaum noch konkret beschrieben werden. Deshalb besteht bei Rückgriffen auf die Vergangenheit eine besondere Gefahr, vom eigentlichen Thema abzukommen.

Befinden Sie sich in der Zuhörerrolle, denken Sie an folgende erfolgsversprechende Eigenschaften (dies wird auch **aktives Zuhören** genannt):

- Aufnehmendes Zuhören: Zeigen Sie durch nonverbales Verhalten, dass Sie am Gespräch interessiert sind (Kopfnicken, zugewandte Körperhaltung …). Interesse kann auch durch verschiedenste Einschübe vermittelt werden: kurze Einwürfe, wie „mhm", „aha", „ja", „genau" oder direkte Ermutigungen weiter zu sprechen „Kannst du mir mehr darüber erzählen?", „Da bin ich neugierig", „Können wir uns noch genauer über … unterhalten" … (Beachten Sie auch das Kapitel 2.1.2, dort finden sie Hinweise zum nonverbalen Verhalten).
- Paraphrasieren/Zusammenfassen: Fassen Sie die Äusserungen des Sprechers noch einmal in eigenen Worten zusammen. Dadurch signalisieren Sie dem Sprecher Ihre Aufmerksamkeit. Dazu gehören auch Verständnisfragen, z.B. „Habe ich Sie richtig verstanden, dass …" oder „Sie meinen also …".
- Positive Rückmeldung: Scheuen Sie sich nicht davor, den Sprecher für offene und verständliche Äusserungen zu loben. Denken Sie selbst daran, wie gut es sich anfühlt, eine positive Rückmeldung oder ein Lob zu bekommen. Jeder Sprecher wird dadurch ermutigt und wird weiter erzählen wollen. Dadurch halten sie das Gespräch aufrecht! Verstärken Sie Ihren Gesprächspartner („Da haben Sie recht" oder „Das sehe ich auch so"). Anerkennende Worte führen ebenso zu positiven Gefühlen („„Sie sehen gut erholt aus" oder „Diese Erklärung hat mir jetzt aber gerade gut gefallen").

- Offene Fragen stellen: Offene Fragen halten das Gespräch aufrecht. Offene Fragen beginnen oft mit „W“: Wie, wer, was, wo, wann, wie lange, wodurch, wozu, warum … Fragen, die nur Nein/Ja-Antworten erlauben, verkürzen ein Gespräch.
- Rückmeldung eigener Gefühle: Offenbaren Sie Ihre Gefühle Ihrem Gesprächspartner. Teilen Sie ihm ehrlich mit, was die Geschichte, die er erzählt, in Ihnen auslöst. Dadurch zeigen Sie, dass sie aufmerksam zuhören. Ausserdem festigt sich durch die Offenbarung ehrlicher Gefühle ihre Beziehung.
- Den anderen ausreden lassen: Unterbrechen Sie eine Unterhaltung nicht. Waren Sie mit Ihren Aussagen, bis Ihr Gesprächspartner zu Ende gesprochen hat.

Denken Sie daran: Langfristig ist ein Gespräch nur befriedigend, wenn es zu einem gegenseitigen Austausch von Gefühlen und Ansichten kommt.

Überlegen Sie sich, welche Kommunikationsfehler Sie bei sich erkennen können (z.B. „ich mache immer wieder Verallgemeinerungen“ oder „Ich unterstelle meiner Partnerin ständig Dinge“). Versuchen Sie in den nächsten Gesprächen, bewusst auf diese Fehler zu achten und sie zu unterbinden! Gegebenenfalls können Sie Ihre Kommunikationsprobleme mit ihrem Partner besprechen, dieser kann sie objektiv auf bisher negative Verhaltensweisen aufmerksam machen, die sie bis anhin möglicherweise selbst an sich nicht wahrgenommen haben.

Üben Sie die Eigenschaften für eine erfolgreiche Kommunikation mit Ihrem Partner. Erzählen Sie sich, was Sie heute den ganzen Tag gemacht haben. Nehmen Sie zuerst die Sprecherrolle ein, Ihr Partner soll dabei die Zuhörerrolle übernehmen. Zeigen Sie die Eigenschaften einer guten Kommunikation Ihrem Interaktionspartner, so können sie gemeinsam eine erfolgreiche Interaktion aufbauen. Haben Sie von ihren Erlebnissen erzählt, wechseln Sie die Rollen. Versuchen Sie sich in der Rolle des Zuhörers! Geben Sie Ihrem Gesprächspartner das Gefühl, das er Ihnen alles erzählen kann, dass sie sich für all seine Angelegenheiten interessieren!

Hilfreich ist es auch, die Gespräche per Video aufzunehmen. Denn falls Sie so im Gespräch vertieft sind oder sie eine eher problemreiche Situation besprechen, vergessen Sie auf die Fertigkeiten eines guten Zuhörers, bzw. Sprechers, zu achten. Wenn Sie sich im Nachhinein gemeinsam die Aufzeichnungen anschauen, entdecken Sie vielleicht Hinweise auf vergessene Fertigkeiten.

Nachfolgend finden Sie 3 Beispiele, bei welchen sie das aktive Zuhören ausprobieren können. Üben Sie mindestens eine dieser Situationen und erstellen Sie mindestens 2 weitere persönliche Beispiele, die sie anwenden möchten.

- Melden Sie sich telefonisch auf eine Stellenanzeige und informieren Sie sich über das Stellenprofil
- Bitten Sie einen Freund/Bekannten/Partner, dass er Ihnen von einem Urlaubsziel erzählt
- Rufen Sie bei einem Verein an und informieren Sie sich über ihr Projekt / den Klub, für eine allfällige Anmeldung
- _____
- _____
- _____
- _____

3.1.2 Nonverbale Kommunikation

Wenn wir Kommunizieren gebrauchen wir sowohl unsere Sprache (verbale Kommunikation) als auch unseren Körper, die Gestik und Mimik (nonverbale Kommunikation). Dieser zweite Aspekt wird von vielen Menschen unterschätzt!

Stellen Sie sich folgende Situation vor: Ein junger Mann ärgert sich zutiefst und schreit sein Gegenüber laut an. Doch, er lacht dabei und berührt die Hände seines Gegenübers zärtlich.

Sie merken schon, da passt irgendetwas nicht zusammen. Und so ist es auch in der Realität: Passen verbale und nonverbale Kommunikation nicht zusammen, kommen wir nicht mehr draus! Man versteht nicht, was wirklich gemeint ist: Ist dieser Mann nun sauer oder meint er es gut mit seinem Gegenüber? Der bewusste Einsatz von Körpersprache ist essenziell für jegliche Unterhaltung!

Wie steht es denn um die nonverbalen Kommunikationsfähigkeiten von depressiven Menschen?

Der nonverbale Ausdruck depressiver Personen trägt häufig dazu bei, die depressive Stimmung aufrechtzuerhalten. Kraftlose und gebeugte Körperhaltung, trauriger und maskenhafter Gesichtsausdruck, verlangsamte Bewegungen, nervöse Gesten, Vermeidung von Blickkontakt und auch sonst kaum Beteiligung an Unterhaltungen und kraftloses, schleppendes Sprechen erwecken häufig bei den Sozialpartnern den Eindruck von Unfreundlichkeit und Desinteresse und führen dazu, dass sich andere Menschen eher zurückziehen und den Depressiven in Aktivitäten oder Gespräche kaum mehr mit einbeziehen.

<u>Auf folgende Komponenten adäquaten nonverbalen Verhaltens sollten Sie achten:</u>

- Während des Gesprächs beim Sprechen und Zuhören möglichst häufig Blickkontakt suchen
- Die Körperhaltung ist aufrecht, entspannt und ruhig
- Die Distanz zum Interaktionspartner nicht übermässig nah oder übermässig entfernt halten
- Die Gestik ist reichhaltig, gelöst und zur Situation passend. Unterschiede zwischen positiven Gefühlen (z.B. Begeisterung) und negativen Gefühlen (z.B. Ablehnung) sollten erkennbar sein
- Die Mimik ist bestimmt, dem Inhalt entsprechend freundlich, abweisend, zornig oder traurig
- Die Lautstärke der Stimme ist klar und verständlich. Der Situation und der Distanz entsprechend lauter oder leiser.
- Die Stimmmodulation ermöglicht eine deutliche Artikulation der verbalen Botschaft; bestimmte Inhalte werden an den richtigen Stellen betont.

Die folgende Tabelle soll veranschaulichen, wie sich die nonverbale Kommunikation je nach Verhaltenstyp (unsicher, sicher oder unfreundlich bzw. aggressiv) verändert. Kehren Sie in sich und versuchen Sie sich in diesen nonverbalen Merkmalen wiederzufinden. Versuchen Sie zu sehen, wie sich ihr Verhalten je nachdem ob Sie sich sicher oder unsicher in einer Situation fühlen, verändert. Können Sie auch feststellen, wie sich Ihre nonverbalen Anzeichen wandeln, wenn sie Ärger verspüren?

Nonverbale Kommunikation	**Unsicher**	**Sicher**	**Unfreundlich bzw. aggressiv**
Gestik	Nervös, verhalten, reduziert	Lebhaft, locker, aufgeschlossen, unterstreichend	Ausladend, kraftvoll, Fäuste ballen, angespannt
Mimik	Angespannt, an den Lippen kauen, mit den Augen blinzeln	Der Situation angepasst, zugewandt und entspannt	Angespannt, Stirnfalte, Augen verengt
Blickkontakt	Flatternd, ausweichend	Angenehm zugewandt	Starr, fixierend
Haltung	Verschlossen, Schultern hochgezogen	Aufrecht, gerade, Beine etwas auseinander	Gerade, angespannt, „drohendes“ Kinn
Distanz	Weit weg	Der Situation angemessen	Verringert
Stimme / Sprache	Leise, stockend, zittrig, schnell, sich verhaspelnd	Melodisch, mit Pausen, angemessen in der Lautstärke	Laut, zischend, drohend, ohne Pausen

Versuchen Sie in Zukunft „sichere“ Verhaltensweisen aufzuzeigen. Auch wenn Sie ängstlich sind, wirken Sie dadurch nicht so unsicher auf Ihrer Umwelt. Versuchen Sie aber auch in Situationen in denen Sie Ärger verspüren, eine „sichere“ Körpersprache einzunehmen und nicht in die „aggressive“ zu verfallen. Ansonsten fühlen sich Ihre Mitmenschen schnell bedroht.

<u>Übungen:</u>

1. Schauen Sie auf nonverbale Anzeichen anderer Personen. Wie verhalten sich diese? Welche körperlichen Zeichen verwenden sie, um das Gesagte zu unterstreichen? Mögliche Beobachtungsorte: Auf der Strasse, im Zug, beim Einkaufen, in Freizeitaktivitäten, ein Telefonat aus der Ferne mitverfolgen, etc.

2. Üben Sie zu Hause, wie man zu verschiedenen Stimmungen, Gefühlen oder Gesprächsthemen sein nonverbales Verhalten verändert. Eine Person aus Ihrem Umfeld kann Ihnen bestimmt hilfreiche Hinweise geben, was ihr bei Ihnen auffällt, wenn Sie beispielsweise ärgerlich werden (Bsp.: „Immer wenn du dich unsicher fühlst, zum Beispiel an Bewerbungsgesprächen, kaust du links an deiner Lippe“). Sie werden merken, wie viele Merkmale schon so automatisiert in Ihnen ablaufen, dass Sie

sie gar nicht mehr wahrnehmen. Dadurch merken Sie auch nicht mehr, was für eine Wirkung das auf Ihre Mitmenschen haben kann.

Nehmen Sie 3 Sequenzen auf Videoband auf (eine sichere, eine unsichere und eine aggressive) in der Sie 2 Minuten lang ein Erlebnis erzählen. Erzählen Sie jeweils dasselbe Ereignis, verändern Sie dabei nur Ihr nonverbales Verhalten. Sehen Sie sich die Videoaufnahmen dann selbst oder gemeinsam mit Ihrem Partner oder einem guten Freund an, und bestaunen Sie die Unterschiede. Vielleicht haben Sie sogar Verbesserungsvorschläge für das sichere Auftreten. Merken Sie sich diese und wenden Sie sie im Alltag bewusst an.

Senden Sie die 3 Videoaufnahmen auch Ihrem Telefon-Therapeuten zu. Dieser wird Ihnen beim nächsten Telefonat hilfreiche Tipps geben, wie Sie selbstsicherer auf andere Menschen wirken können.

3.2 Selbstsicheres Auftreten

Menschen sind im Alltag immer wieder auf Kontaktaufnahmen zu ihren Mitmenschen angewiesen, wenn es darum geht, die eigenen Bedürfnisse und Ziele zu verwirklichen. Deshalb hängt Ihre Selbstverwirklichung, und letztlich auch Ihre psychische Gesundheit, ganz wesentlich davon ab, inwieweit Sie fähig sind, soziale Kontakte aufzunehmen und sie bedürfnis- und zielgerecht (mit) zu gestalten.

Depressive Menschen weisen jedoch wenig selbstsicheres Verhalten in verschiedensten Situationen auf. Dementsprechend hat dies auch negative Auswirkungen auf die psychische Gesundheit und die Selbstverwirklichung. Mithilfe dieses Modulabschnittes werden Sie lernen, wie Sie selbstsicherer in sozialen Interaktionen auftreten können.

Es werden drei Typen von Situationen unterschieden, die vielen depressiven Menschen Schwierigkeiten bereiten: Eigene Anliegen an Nahestehende anbringen, neue Kontakte knüpfen und sein Recht durchsetzen.

Die einzelnen Problembereiche sind jeweils kurz beschrieben; falls Sie merken, dass Sie in einem der Bereiche Unsicherheiten oder Defizite aufweisen, lesen Sie die jeweiligen Instruktionen, die Ihnen angemessene Vorgehensweisen in solchen Situationen darstellen, und lösen Sie die Übungen dazu.

Für alle Unterabschnitte dieses Kapitels können Sie als Vorlage einen **Protokollbogen** verwenden, der als Gedankenstütze die folgenden Aspekte beinhaltet:

- Wo und wann haben Sie das Verhalten durchgeführt?
- Wie zufrieden waren Sie mit Ihrem eigenen Verhalten?
- Wie haben Sie sich vor der Situation gefühlt?
- Wie haben Sie sich nach der Situation gefühlt?
- Wie haben die anderen Personen reagiert?

Nehmen Sie sich Zeit, die Übungen im Kopf Revue passieren zu lassen. Lassen Sie sie auf Sie wirken.

Hinweis: Diesen Protokollbogen gibt es als separates Arbeitsblatt. Bitte kontaktieren Sie bei Interesse Ihren Telefontherapeuten oder das Studienteam.

3.2.1 Nahestehende Personen

In diesem Unterkapitel geht es um Probleme in Bezug auf sehr nahestehende Personen, wie Ehepartner, Kinder, enge Freunde, usw. Es geht darum, dass Sie Ihre eigenen Anliegen Ihrem engen Umfeld offenbaren können. Diese Situationen bergen die Schwierigkeit, dass sie meistens sehr gefühlsgeladen sind, da man die Person, die man mag, nicht verletzen will. Oft gibt man sich dadurch selbst auf. Doch für Ihr eigenes Wohlbefinden sollten Sie lernen, sich zu öffnen.

Vergessen Sie nicht, dass eine Beziehung aus einem Geben und Nehmen besteht. Gerät eine Beziehung ins Ungleichgewicht, fühlen sich kurz- oder längerfristig beide Parteien unwohl.

Bestandteile: Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche einbringen, Umgang mit Kritik bzw. Kritik äussern, Kompromisse finden, Lob aussprechen und annehmen, Nein sagen

Instruktionen:

1. Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche einbringen

Voraussetzung für selbstsicheres Verhalten in Beziehungen ist, sich in entsprechenden Alltagssituationen über die eigenen Gefühle ausreichend Klarheit zu verschaffen und diese Gefühle deutlich zu äussern. Seien Sie sich im Klaren was sie bedrückt/ärgert/nervös macht. In Gesprächen mit engen Beziehungspartnern vermischt man die Probleme/Gefühle, die man ursprünglich ansprechen wollte, oft mit anderen Gefühlen zu dieser Person.

Vor der Situation:
- Machen Sie sich bewusst, was Ihr Gefühl ist (Ärger, Freude, etc.)
- Überlegen Sie, welches konkrete Ereignis dieses Gefühl ausgelöst hat
- Geben Sie sich positive Selbstinstruktionen, wie etwa: „Ich habe ein Recht auf meine Gefühle."

In der Situation:

1. Bleiben Sie ganz bei Ihren Gefühlen und kommen Sie gegebenenfalls immer wieder auf Ihre Gefühle zurück. Ihre Gefühle gehören Ihnen und können von niemandem bestritten werden.
2. Sprechen Sie Ihre Gefühle direkt an. Sagen Sie: „Ich bin jetzt …" oder „ich … mich jetzt"
3. Haben Sie Ihr Gefühl zum Ausdruck gebracht, erläutern Sie den Anlass. Vermeiden Sie dabei alle Verallgemeinerungen (Sagen Sie statt „Du hast schon wieder …" oder „Du bist immer …": „Du hast heute …"); Beschreiben Sie also nur das konkrete Ereignis und bedenken sie, dass Sie nur Ihre eigene Sichtweise beschreiben können.
4. Versuchen Sie, die Gefühle des anderen zu verstehen. Hören Sie ihm wirklich zu. Fragen Sie nach, wenn Sie etwas nicht verstehen. Sie geben sich keine Blösse, wenn Sie Verständnis für den anderen aufbringen. (Sie haben ein Recht auf Ihre Gefühle, der andere hat aber auch ein Recht auf seine Gefühle.)
5. Wenn Ihr Partner einlenkt, bringen Sie Ihre Freude darüber zum Ausdruck. Es ist kein Zeichen von Selbstsicherheit, ein Einlenken des anderen als Schwäche zu deuten und für einen Angriff zu nutzen.

6. Äussern Sie ruhig auch Ihre Wünsche und Bedürfnisse, wie sich Ihr Partner in Zukunft in einer bestimmten Situation verhalten soll. Teilen Sie ihm das mit: „Ich würde mir wünschen (mich freuen), dass (wenn)…“ (Achtung: Sie haben ein Recht, Ihre Wünsche zu äussern, aber kein Recht auf Erfüllung dieser Wünsche!)
7. Zeigen Sie auch positive Gefühle wie Freude, Zufriedenheit usw., wenn Sie sie empfinden.

2. Kritik äussern

Kritik hilft Menschen, unangemessene Verhaltensweisen überhaupt erst zu erkennen und dadurch dann auch zu verändern. Üben sie konstruktive Kritik aus und nehmen Sie Kritik aus ihrem Umfeld positiv entgegen.

Wie kann ich Kritik an nahestehenden Personen ausüben, ohne Sie dabei zu verletzen?

Konstruktive Kritik beinhaltet eine direkte Form der Mitteilung:

- Ich-Botschaft statt Du-Botschaft: von sich selbst sprechen
- Sich auf eine konkrete Situation beziehen: z.B. „gestern Abend“, „heute in der Teambesprechung“
- Eine Gefühlsmitteilung einbeziehen: z.B. „das hat mich geärgert/gestört/gekränkt“
- Einen Veränderungsvorschlag benennen: z.B. „Ich wünsche mir, dass du in Zukunft …“

Vermieden werden sollten:

- Verallgemeinerungen: z.B. „immer, ständig, nie …“
- Abwertungen und persönliche Angriffe: z.B. „Du bist dumm und absolut unzuverlässig!“
- Vorwürfe: z.B. „Nie hörst du mir zu!“

Denken Sie daran: Üben Sie Kritik nur so aus, wie Sie selbst auch gerne Kritik erhalten würden!

Übung: Versuchen Sie sich einfache Situationen zu vergegenwärtigen, bei denen Sie Ihrem Partner gerne die Meinung gesagt hätten, sich es jedoch nicht getraut haben oder dies unangemessen gemacht haben. Üben Sie zuerst anhand einfacher, nicht komplexer Situationen, konstruktive Kritik auszuüben: Beispielsweise, ein T-Shirt, dass ihr Bekannter trug, welches Ihnen nicht gefiel oder eine kleine Aussage Ihres Partners, die für Sie nicht haltbar ist. Wagen Sie sich erst an schwierigere Situationen, wenn Sie einige Male „einfache“ Kritik ausgeübt haben. Bei komplexen Situationen ist es schwer, den Überblick für ein konkretes Ereignis zu bewahren. Denn solche Situationen sind häufig sehr emotionsgeladen und daher nur mit viel Übung und mit einem klaren Kopf auszuführen. Denken Sie immer daran: Eine Kritik sollte konstruktiv sein! Ansonsten wird die Kritik nicht angenommen und die Beziehung durch die Kritikausübung angespannt.

Alternativ können Sie das Kritikäussern auch mit Ihrem Telefon-Therapeuten üben. Sie können dabei eine bestimmte Übung aus den Arbeitsmaterialien kritisieren oder eine bestimmte Äusserung Ihres Telefon-Therapeuten.

3. Lob aussprechen und annehmen

Ein Lob oder ein Kompliment kann dazu beitragen, das zwischenmenschliche Miteinander zu unterstützen und zu fördern. Das Loben kommt im Alltag der meisten Menschen viel zu kurz, da es Vielen wesentlich schwerer fällt zu loben als Kritik zu äussern. Überlegen Sie kurz, was Sie eher tun. Überlegen Sie auch, was sich besser anfühlt, bzw. wie gut es sich fühlt einmal gelobt zu werden.

Lob zu bekommen, steigert das Selbstwertgefühl. Es fühlt sich gut an, dass eine positive Eigenschaft der eigenen Person wahrgenommen und wertgeschätzt wird. Geniessen Sie es, wenn Ihnen jemand Lob zuspricht! Loben Sie aber auch Ihre Mitmenschen; Diese werden es zu schätzen wissen.

→ Wie spreche ich Lob aus?

- Eine Ich-Botschaft senden
- Eine Gefühlsmitteilung machen (z.B. „Es schmeckt mir heute sehr gut“ oder „Mir gefällt deine neue Bluse besonders gut“)
- Sich auf ein Detail beziehen und Verallgemeinerungen und Globalisierungen vermeiden (bspw. Statt „Du bist ein wunderbarer Mensch“ besser „Ich mag deine herzliche Art“)

→ Wie nehme ich ein Lob an?

- Sich freundlich bedanken (z.B. „Vielen Dank“ / „Danke, das freut mich“)
- Keine „lobmindernden“ Erklärungen abgeben (bspw. „Den besitze ich schon lange“ oder „Das war gar nicht teuer“)

Übung: Üben sie ein Lob oder Kompliment zu äussern, z.B. in der Familie, am Arbeitsplatz, gegenüber dem Partner oder Freunden, beim Einkaufen usw. Vielleicht hilft es Ihnen sich im Vorhinein Gedanken darüber zu machen, wen Sie wann loben möchten. Falls Sie gerade eine angespannte Beziehung zu jemandem pflegen oder Probleme mit einem Arbeitskollegen haben, können Sie diese Gelegenheit nutzen, um gleichzeitig das Loben zu üben und die Beziehung etwas zu bessern.

Auch hier finden Sie zwei Musterbeispiele. Ergänzen Sie diese mit Ihren persönlichen Situationen, die Sie austesten wollen. Führen Sie insgesamt 4 Lobe aus. Achten Sie nebenbei auch darauf, wie sich das Loben auf Ihre Mitmenschen auswirkt (lächeln, rot werden …) und eventuell darauf, wie sich dadurch Ihre Beziehung verändert. Geniessen Sie es, wenn Sie ein Gegenkompliment bekommen!

- Loben Sie eine Verkäuferin für ihre freundliche Beratung
- Loben Sie einen Freund/Mutter/Kind für seine Kochkünste/Gartenarbeiten/Freundlichkeit/Kleidungsstil
- _____
- _____
- _____
- _____

4. Nein sagen

Nahestehenden Personen nein zu sagen, fällt sehr vielen Menschen schwer. Oft entstehen im Anschluss daran Schuldgefühle, Verlustängste oder das schlechte Gewissen plagt. Denn tief in uns steckt das „Immer-nett-sein-müssen“, um Freundschaft oder Liebe zu erwerben. Doch sehen Sie es einmal positiv: Nein zu den richtigen Dingen zu sagen, bedeutet, dass Sie andere Dinge bejahen, die Sie lieber machen wollen! Sie selbst entscheiden, was Sie brauchen und was Sie gerne tun! Dieses Recht steht allen Menschen gleichermassen zu. Sie brauchen auch nicht zu erklären, warum Sie Nein gesagt haben. Denn sicher haben Sie Ihre Entschlüsse aus wohlüberlegten Gründen gefasst und sind dafür keine Rechenschaft schuldig. Werden Sie nach Ihren Gründen gefragt, so geschieht das mitunter nur, um Ihnen mit Gegenargumenten begegnen zu können und Ihren Entschluss zu Fall zu bringen. Doch seien Sie auf Konsequenzen vorbereitet: Es ist leichter, sich anzupassen und zuzustimmen, nachzugeben, sich unterzuordnen, einsatzbereit zu sein usw. als zu widersprechen. Wenn Sie also damit anfangen, sich abzugrenzen, kann es passieren, dass Ihre Umgebung darauf erst einmal ärgerlich oder erstaunt reagiert. Nach einiger Zeit wird man Ihnen aber vermutlich Respekt entgegenbringen, wenn Sie Grenzen zu ziehen verstehen und auf eine annehmbare Art Nein sagen können. Ausserdem ist es unmöglich, es allen Menschen recht zu machen und bei allen beliebt zu sein. Oder mögen Sie jeden, dem Sie begegnen? Manchmal neigen wir dazu, „unfehlbar sein“ und „beliebt sein“ unbewusst gleichzusetzen. Doch mögen Sie die Menschen am liebsten, die am meisten können? Oder finden Sie es sympathisch, wenn andere Personen zu Ihren kleinen Fehlern stehen können?

Viele Menschen haben auch Angst davor sich falsch zu entscheiden. Doch Sie haben das Recht, Fehler zu machen! Nicht alle von Ihren gefassten Entschlüsse können perfekt sein. Niemand ist perfekt! Lernen Sie, souveräner mit Ihren Schwächen und Fehlern umzugehen. Erlauben Sie sich, Fehler zu machen und stehen Sie dafür ein. Was Sie gestern gut fanden, erweist sich heute vielleicht als weniger gute Idee, nachdem Sie diese von allen Seiten beleuchtet haben. Versuchen Sie deshalb nie so zu tun, als hätten Sie Ihre Meinung nicht geändert. Stehen Sie für das ein, was Sie gedacht, gesagt oder getan haben.

Übung:

Üben Sie nun das Nein sagen immer wieder zu Hause. Lernen Sie, sich schrittweise abzugrenzen. Beginnen Sie mit einer leichteren Aufgabe in einem Geschäft und gehen Sie über zu etwas persönlicheren Situationen. Versuchen Sie schlussendlich eigene, bisher vermiedene Abgrenzungen durchzuführen. Behalten Sie die Erfolge bei und versuchen Sie sie immer wieder in den Alltag zu integrieren, wenn Ihnen etwas zu viel wird oder Sie etwas nicht mögen.

- Sagen Sie bei einer Bitte einer Person aus Ihrem Umfeld bewusst NEIN
- Offenbaren Sie jemandem, was Sie nicht mögen: z.B. Zirkus, Kino
- Lassen Sie sich in einem Geschäft beraten und gehen Sie danach ohne etwas zu kaufen
- Sagen Sie einem Bekannten: „Ich möchte dich heute nicht sehen.“
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

3.2.2 Neue Kontakte knüpfen

Viele depressive Menschen berichten über ein geringes soziales Netzwerk, über Einsamkeit und Isolation. Positive soziale Interaktionen zu haben, ist essentiell für Ihre psychische Gesundheit. Geben Sie sich einen Ruck und beginnen Sie schon heute neue Kontakte zu knüpfen!

Bestandteile: Kontakte aufnehmen und gestalten, Menschen für sich gewinnen, auf eine Gruppe zugehen

Instruktionen:

Kontaktaufnahme - ein Gespräch beginnen und aufrechterhalten:

Grundsätzlich ist es in jeder Situation möglich, Kontakt zu anderen Personen aufzunehmen!

→ Hilfreich, um ein Gespräch zu beginnen, ist:

- Auf Signale der Gesprächsbereitschaft achten (z.B. Blickkontakt, Umherschauen ...)
- Von Vorne auf den Gesprächspartner zugehen
- Blickkontakt aufnehmen
- Lächeln Sie!
- Ein situationsbezogenes Thema wählen (z.B. Wetter, Speisen, Musik oder Aktivität, die Gesprächspartner gerade ausführt). Achten Sie auf die Dinge und Personen, die Sie hören und sehen. Die konkrete Situation liefert oft Themen für den Gesprächsbeginn.
- Offene Frage stellen (W-Fragen): Diese geben mehr Anknüpfungspunkte für die Fortführung des Gesprächs

→ Hilfreich, um ein Gespräch am Laufen zu halten, ist:

- Sich öffnen/einbringen/zugewandt verhalten
- Von sich selber sprechen: „ich“ statt „man“; erzählen Sie auch kleine persönliche Sachen
- Aktives Zuhören einsetzen (Sehen Sie auch Seite 5)
- Vermeiden Sie Gesprächskiller (Geschlossene Fragen, den anderen unterbrechen, blossstellen oder abwerten, starre Normen oder „festgefahrene“ Meinungen vertreten, wiederkehrende Verallgemeinerungen, Monologe führen)
- Verstärken Sie persönliche Äusserungen Ihres Gesprächspartners und fragen Sie nach. Auf diese Weise kann der Kontakt zunehmend persönlicher gestaltet werden
- Erzählen Sie auch etwas von sich

Beispiele dafür, wie Sie freundlich ein Gespräch wieder beenden können:

- „Es war schön/angenehm/anregend, mich mit Ihnen zu unterhalten, aber leider …“
    - ... habe ich nun keine Zeit mehr.
    - … habe ich noch einen Termin/eine Verabredung/heute noch viel zu erledigen.
- „Vielen Dank für die Unterhaltung, ich muss jetzt gehen.“
- „Ich danke Ihnen für die Informationen und wünsche Ihnen noch einen schönen Tag.“

Vergessen Sie nicht: Beide Gesprächspartner tragen die gleiche Verantwortung für das Zustandekommen eines Gesprächs, jeder also nur 50%! Sollte der Andere keinerlei Interesse an einem Gespräch zeigen, dann denken Sie daran, dass das sein gutes Recht ist und absolut nichts mit dem Wert oder der Attraktivität Ihrer Person zu tun haben muss!

Wie kann ich einen Sympathiegewinn erzielen?

Verstärken Sie Ihr Gegenüber, interessieren Sie sich für ihn, fragen Sie nach, machen Sie Komplimente, lächeln Sie ihn freundlich an, evtl. können sie auch eigene Fehler und Schwächen zugeben.

Wie kann ich auf eine Gruppe (bzw. auf zwei Personen, die miteinander sprechen) zugehen?

Vielleicht gehören Sie zu diesen Menschen, die sich sicherer fühlen, wenn sie auf mehrere Personen gleichzeitig zugehen (in einem Café, Verein, beim Sport …). Hier fühlen Sie sich wahrscheinlich sicherer, da Sie nicht mit einer Person alleine gelassen werden, der Druck scheint nicht so hoch und die dritte Person kann sich ebenfalls am Gesprächsfluss beteiligen. Beachten Sie auch in Situationen mit mehreren Menschen die obigen Tipps zur Kontaktaufnahme. Ausserdem könnten Ihnen die folgenden Eingangsformeln helfen, in ein Gespräch einzusteigen:

- Störe ich Sie?
- Darf ich mich dazustellen?
- Guten Abend, worüber unterhalten Sie sich gerade?
- Ich höre, Sie unterhalten sich über die Musik heute Abend, darf ich mich an dem Gespräch beteiligen?
- Ich habe Sie länger nicht gesehen, gibt es etwas Neues?
- Das interessiert mich, was halten Sie denn von…?

Wählen Sie den richtigen Zeitpunkt. Warten Sie darauf, dass die anderen beteiligten Personen nicht oder nur wenig reden. Platzen Sie nicht in eine Konversation rein.

Übung:

Sie finden nachfolgend einige Situationen in Bezug auf die Kontaktaufnahme. Versuchen Sie im Alltag möglichst oft neue Kontakte zu knüpfen. Mit den obigen Tipps sind Sie dazu gewappnet. Die vorgegebenen Sätze sind Beispielsätze, die auf Sie zusprechen können oder auch nicht. Erstellen Sie auf jeden Fall eigene konkrete Situationen, die auf Ihr Leben zugeschnitten sind und probieren Sie diese im Alltag aus.

- Wünschen Sie einem Nachbarn im Treppenhaus einen schönen Tag
- Fragen Sie einen Passanten nach dem Weg
- Fragen Sie einen Kollegen nach seinem Wochenende
- Erkunden Sie sich in einem Kaufhaus über ein Produkt
- Diskutieren Sie im Park oder in Verein mit einer Gruppe von Menschen mit
- Unterhalten Sie sich auf dem Sportplatz oder im Fitnesscenter mit einer Person über dessen Vorlieben beim Trainieren oder über eine Sportart
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Zusätzlich können Sie auch mit Ihrem Telefon-Therapeuten ein Rollenspiel durchführen. Verhalten Sie sich dabei so, also würden Sie Ihren Therapeuten nicht kennen und versuchen Sie Kontakt mit ihm aufzunehmen. Er wird dabei Ihre Versuche immer abblocken. Versuchen Sie immer wieder neue Ansätze um ihn zum Gespräch zu motivieren. Orientieren Sie sich dabei an den obigen Tipps (bspw. verschiedene W-Fragen).
In der Realität sollten Sie natürlich nicht so hartnäckig bleiben. Sie müssen akzeptieren, wenn eine Person kein Gespräch mit Ihnen beginnen will, denn wie Sie wissen braucht es für ein Gespräch immer 2 Personen. Das Rollenspiel soll lediglich zur Übung dienen, damit Sie lernen auf möglichst verschiedene Arten auf eine unbekannte Person zuzugehen.

3.2.3 Sein Recht durchsetzen

Viele Menschen befürchten durch das Durchsetzen der eigenen Meinung oder Rechte, andere Menschen zu vergraulen. Doch Sie haben ein Anrecht darauf, Ihre Bedürfnisse, Ansichten und Rechte durchzusetzen.

Bestandteile: Eigene Rechte und berechtigte Interessen in Anspruch nehmen und durchsetzen (gegenüber fremden Personen, Behörden, am Arbeitsplatz, usw.), Forderungen stellen

Instruktion:

Wie kann ich mein Recht durchsetzen?
Wenn Sie vor einer Situation stehen, in der Sie selbstsicheres Verhalten zeigen wollen, geben Sie sich selber positive Instruktionen (z.B.: „Ich werde es schaffen“, „das ist mein gutes Recht“)

Wenn Sie in der Situation sind:

1. Reden Sie laut und deutlich
2. Schauen Sie Ihrem Gesprächspartner in die Augen (Blickkontakt)
3. Nehmen Sie eine entspannte Körperhaltung ein
4. Äussern Sie Ihre Forderungen, Wünsche und Gefühle in der „Ich“-Form
5. Sagen Sie zuerst, was Sie wollen, dann warum
6. Entschuldigen Sie sich nicht, wenn Sie berechtigte Forderungen stellen

Ziel ist nicht, den anderen „fertig“ zu machen, sondern nur, Ihr Recht in Anspruch zu nehmen! Deshalb:

1. Werden Sie nicht aggressiv, sondern bleiben Sie ruhig und bestimmt im Auftreten, das bringt Sie weiter
2. Werten Sie Ihren Partner nicht durch polemische und globale Wertungen ab („Du bist immer…“, „du hast mal wieder…“)
3. Äussern Sie ruhig auch einmal Verständnis für die Position des andern.

Übung:

Sie diskutieren mit ihrem Telefontherapeuten über eines Ihrer Interessensbereiche. Ihr Therapeut nimmt dabei die Gegenstellung ein. Versuchen Sie ihre eigene Meinung durchzusetzen. Achten Sie darauf, dass Sie die obigen Punkte einhalten. Gehen sie auf die Argumente des Therapeuten ein und bringen sie Gegenargumente.

Diese Übung können Sie zusätzlich auch mit einem Bekannten durchführen. Sie werden sehen, wie angenehm eine Diskussion sein kann, wenn beide die obigen Regeln beachten.

Üben Sie weitere, persönliche Situationen, in denen Sie Ihr Recht durchsetzen.

4. Problemsituationen analysieren

In diesem Kapitel geht es darum, zu lernen, wie man Konfliktsituationen in der sozialen Umwelt analysieren und lösen kann. Depressive Menschen haben oft ungeeignete Problemlösestrategien, bspw. vermeiden Sie eine Situation oder grübeln lange Zeit. Sie werden hier eine Möglichkeit antreffen, wie Sie effektiv an Ihr Problem herangehen können.

Die genaue Herausarbeitung des Zieles, sowie das sorgfältige Finden von alternativen Lösungswegen, führen dazu, dass Sie die Situation als Ganzes wahrnehmen können und so distanzierter und mit kühlerem Kopf an die Sache rangehen können. Ausserdem können Sie sich (durch die sorgfältige Auflistung aller Punkte) sicher sein, dass Sie keine wichtigen Argumente, Probleme, Punkte, usw. vergessen haben. Die Problemsituation ist demnach vollständig durchdacht.

Da die genaue Analyse eines Problems zu Beginn sehr komplex und schwierig ist, raten wir Ihnen, dass Sie die erste Problemanalyse mit Ihrem Telefontherapeuten gemeinsam machen. Danach können und sollten Sie möglichst oft selbständig Problemanalysen durchführen. Führen sie Problemanalysen sowohl für jetzige als auch für mögliche Probleme durch, die in der Zukunft auftreten könnten. Planen Sie für Situationen, die schwierig sein könnten voraus. Dadurch sind Sie mental schon vorbereitet, falls die Situation irgendwann eintreffen sollte. Ausserdem können Sie so auch das Grübeln in Bezug auf dieses Problem unterlassen, da sie die Situation ja schon genauestens analysiert haben und zusätzliches Grübeln nichts mehr bringen würde.

Die Problemanalyse beinhaltet folgende Teilaspekte:

- Beschreiben des Problems
- Zielformulierung
- Lösungsmöglichkeiten
- Bewertung der Lösungsmöglichkeiten
- Entscheidung für die beste(n) Lösungsmöglichkeite(en)
- Umsetzung
- Rückblick und Bewertung

Hinweis: Die Problemanalyse gibt es als separates Arbeitsblatt. Bitte kontaktieren Sie bei Interesse Ihren Telefontherapeuten oder das Studienteam.

Beispielsituationen:

Diese Beispiele dienen nur als Orientierung! Denken Sie an Ihre Lebensumstände und an Situationen, die Sie irgendwann betreffen könnten:

- Ein Streitgespräch mit Ihrer Tochter
- Einen Geschäftsvortrag halten
- Eine Beichte Ihrem Partner gegenüber
- Einen Todesfall in der Familie
- Ansprechen einer drastischen, negativen Veränderung eines Freundes
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

In diesen Situationen kann auch ein Rollenspiel mit Ihrem Telefon-Therapeuten von Nutzen sein. Dadurch können Sie üben, wie Sie sich in einer solchen Situation verhalten wollen oder welche Schwierigkeiten auftauchen könnten. Vorteilhaft wäre es auch, wenn Sie solche Rollenspiele mit Ihrem sozialen Umfeld üben könnten (bspw. bei einer Angelegenheit mit einem Freund, die Partnerin um ein Rollenspiel bitten).

Mögliche Situationen, die sich gut in Rollenspielen üben lassen sind: ein Vorstellungsgespräch, ein Gespräch mit dem Chef, die Wiedereingliederung in einen Verein, ein Streitgespräch, Partnerschaftsprobleme, ein Geschäftsvortrag, ein Mittagessen mit den Arbeitskollegen oder Fragestellungen, wie: Wie kann ich meinem Partner oder meinen engsten Freunden mitteilen, dass ich das Gefühl habe, wieder in eine depressive Phase reinzurutschen?

Denken Sie an eigene mögliche soziale Stresssituationen. Sie müssen lernen, mit Ihren persönlichen negativen Situationen umzugehen.

4.1 Partnerschaftliche Konfliktlösung

Es ist natürlich nicht Ziel dieses Manuals mit Ihnen eine Paartherapie durchzuführen, doch einige Tipps zur Herangehensweise an partnerschaftliche Probleme können Ihnen vielleicht doch von nutze sein. Diese sind nicht auf den Partner alleine beschränkt, sondern können auch auf wichtige Bezugspersonen, wie Eltern, Geschwister, Freunde oder Kinder angewandt werden.

1. Vorwurfsfreies Ansprechen: Statt: „Mach endlich das Radio leiser! Das hört man in der ganzen Nachbarschaft!“, das ein Befehl darstellt, den der andere befolgen kann oder nicht, signalisiert die Aussage „Du, das Radio ist mir zu laut, das stört mich“ Gesprächsbereitschaft und kann zu einer beiderseitig befriedigenden Konfliktlösung beitragen.
2. Bedürfnisse und Interessen aus der Perspektive des anderen sehen: Versuchen sie die Meinung ihres Partners nachzuvollziehen. Was könnte hinter seinen Motiven stecken?
3. Formulieren Sie konkrete Wünsche an den Partner: Beispiel: Das Streitgespräch ist entstanden, weil Sie etwas ungeheuerlich an Ihrem Partner nervt. Sagen Sie ihm dies, wie Sie unter 2.2.1, bei Punkt 2 (Kritik äussern), nachlesen können und äussern Sie konkrete Veränderungswünsche.
4. Gemeinsame Lösung finden**:** Nach der Äusserung der Wünsche beider Partner wird nach möglichen Lösungen für den Konflikt gesucht. Finden Sie einen gemeinsamen Nenner. Die Lösung sollte für beide Partner stimmig sein.

Übung:

Diese Übung dient dem zweiten Punkt der oben aufgeführten Tipps. Führen Sie einen Rollenwechsel durch: Jeder der beiden Partner schlüpft in die Rolle des anderen und argumentiert in der „Ich-Form“ für dessen Interessen. So können sich beide mehr in die Rolle des anderen hineinversetzen. Sie können dadurch auch herausfinden, ob das Gegenüber verstanden hat, um was es Ihnen geht und umgekehrt, ob Sie verstanden haben, um was es Ihrem Partner geht.

Machen Sie diese Übung aktiv mit Ihrem Partner.

Arbeitsblätter

Übersicht über alle Arbeitsblätter

Materialien für das Erstgespräch

- Behandlungsphasen in einer Depression
- Ursachen der (rezidivierenden) Depression
- Therapiebilanz (z.B. bzgl. der vorigen Psychotherapie)
- Allgemeines Prozessmodell der Depression
- Individuelles Prozessmodell der Depression
- Liste Frühwarnzeichen Rückfall
- Klärung persönlicher Werte
- Selbstfürsorgeplan (Beispiel und leer)
- Stufenmodell kognitive Umstrukturierung
- Kognitives Modell der Depression
- Einfluss depressiver Grundüberzeugungen auf das Denken und Verarbeiten

Materialien, die dem Patienten zugesendet werden können

Aus dem Modul CBT:

- Zusammenhang Fühlen, Denken und Handeln
    - Genauer hinsehen (allgemeiner)
    - Tages- und Befindensprotokoll (kleinschrittig, als Tabelle)
- Ein persönliches Experiment (Verhaltensexperiment-Tagebuch)
- Belastungstest-Tagebuch
- Gedankenprotokoll (Logische Analyse)
- Aktivitätenkalender
- Abstand gewinnen von negativen Gedanken
- Tatsachen übersehen
- Tagesbilanz

Aus dem Modul Wohlbefinden:

- Positiv-Tagebuch
- Tagesrekonstruktion
- Wohlfühltagebuch

Aus dem Modul Soziales:

- Mein soziales Netzwerk
- Tagebuch sozialer Aktivitäten
- Hörer- und Sprecherfähigkeiten
- Protokollbogen selbstsicheres Auftreten
- Problemsituationen analysieren

<u>Materialien zur Planung und Unterstützung:</u>

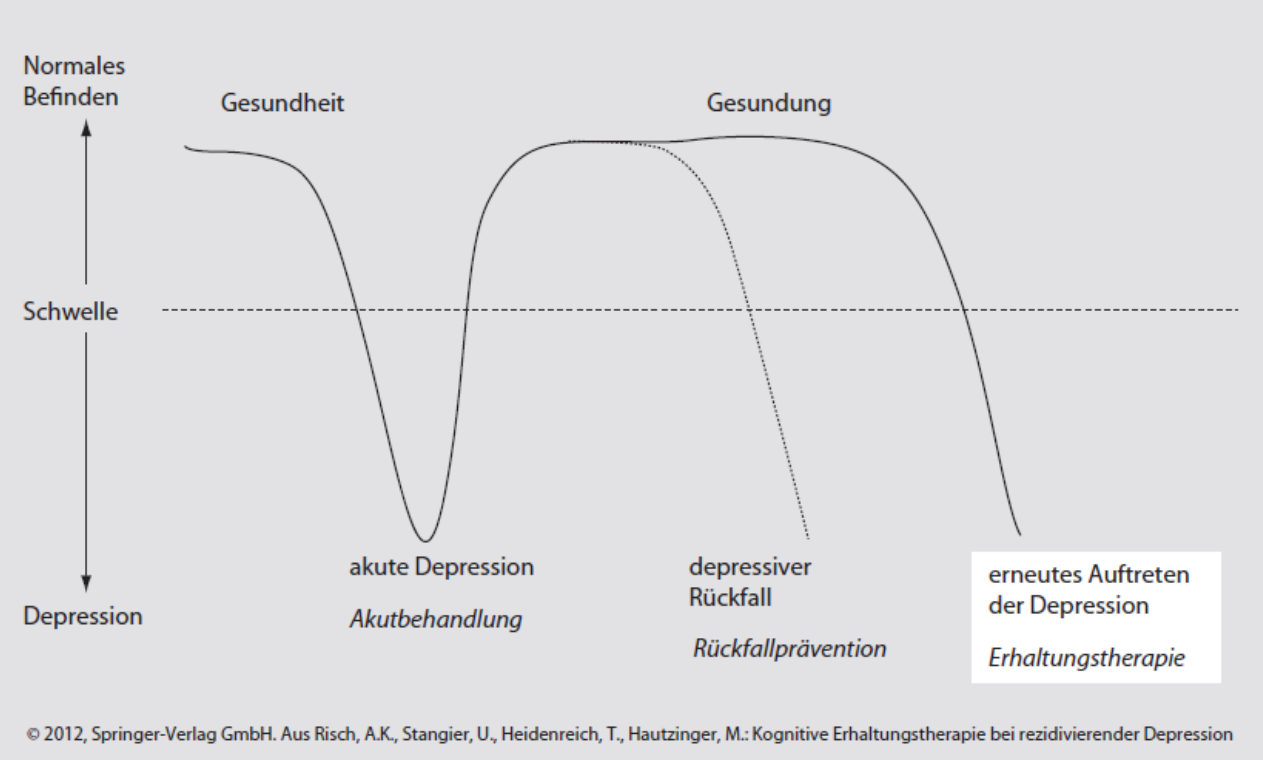
➔ *dienen dem Therapeuten als Hilfestellung, sollten dem Patienten aber nicht unbedingt zugesendet werden*

- Beispiele für Verhaltensexperimente
- Themen depressogener Grundüberzeugungen
- Bearbeitung depressiver Grundüberzeugungen
- Weitere Methoden zur vertieften kognitiven Umstrukturierung

Inhaltsverzeichnis der Arbeitsblätter

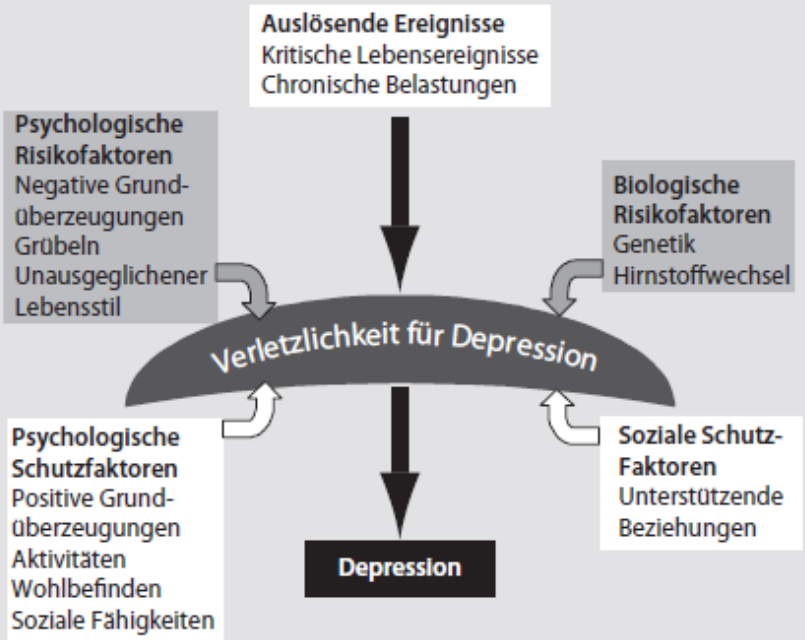
Behandlungsphasen 157
Ursachen der (rezidivierenden) Depression 158
Therapiebilanz 159
Allgemeines Prozessmodell der Depression 161
Individuelles Prozessmodell der Depression 162
Liste Frühwarnzeichen 163
Klärung persönlicher Werte 164
Selbstfürsorgeplan (Beispiel) 167
Selbstfürsorgeplan (leer) 169
Stufenmodell der kognitiven Umstrukturierung 171
Kognitives Modell der Depression 171
Einfluss depressiver Grundüberzeugungen auf das Denken und Verarbeiten 172
Genauer hinsehen 173
Tages- und Befindensprotokoll 174
Ein persönliches Experiment 175
Gedankenprotokoll 177
Aktivitätenkalender 178
Abstand gewinnen von negativen Gedanken 179
Tatsachen übersehen 181
Tagesbilanz 182
Landkarte des Wohlbefindens 184
Positiv-Tagebuch 185
Wohlfühl-Tagebuch 186
Mein soziales Netzwerk 188
Tagebuch sozialer Aktivitäten 189
Hörer- und Sprecherfähigkeiten 190
Protokollbogen Selbstsicheres Auftreten 191
Problemsituationen analysieren 192
Beispiele für Verhaltensexperimente 196
Themen depressogener Grundüberzeugungen 199
Bearbeitung depressiver Grundüberzeugungen 200
Weitere Methoden zur vertieften kognitiven Umstrukturierung 201

Behandlungsphasen



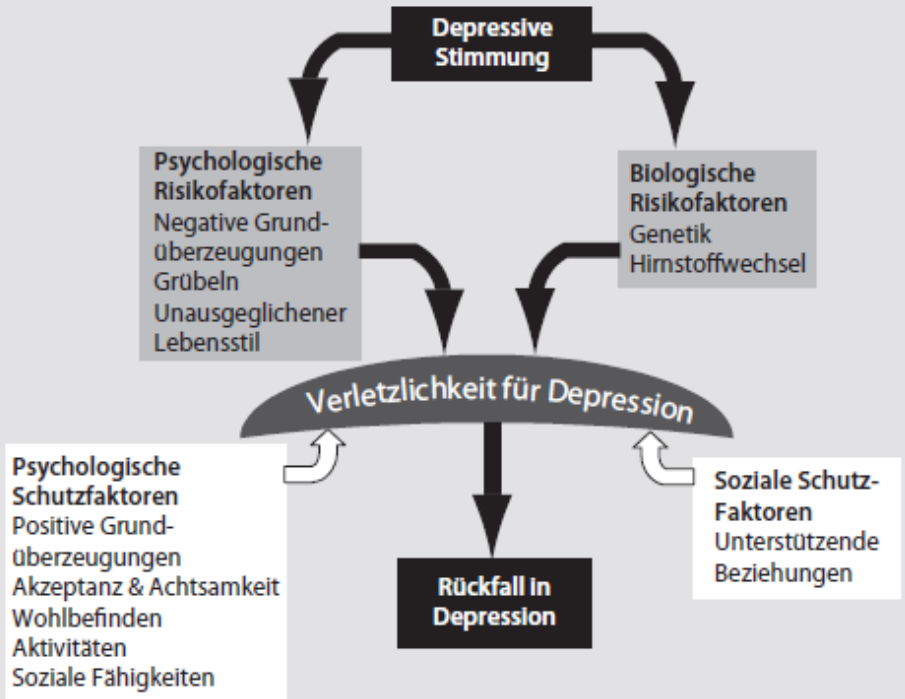
© 2012, Springer-Verlag GmbH. Aus Risch, A.K., Stangier, U., Heidenreich, T., Hautzinger, M.: Kognitive Erhaltungstherapie bei rezidivierender Depression

Ursachen der (rezidivierenden) Depression



1 Mehrere Faktoren müssen zusammenwirken, damit eine Depression ausgelöst wird: die Forschung hat gezeigt, dass es biologische, genetische, psychische und soziale Risikofaktoren gibt, die zu einer erhöhten Verletzlichkeit (Vulnerabilität) für Depression führen. Umgekehrt schützen bestimmte psychologische und soziale Faktoren vor einer Depression. Erst wenn aufgrund von negativen Lebensereignissen, übermäßig starken oder chronischen Belastungen die Schutzfaktoren nicht mehr ausreichen, wird eine Depression ausgelöst.

2 Wissenschaftliche Studien haben belegt, dass die Verletzlichkeit für Depression nach dem Erstauftreten einer Störung erheblich verstärkt wird. Bereits geringfügige Stimmungsschwankungen, z. B. unter Belastung, können zu einem Rückfall führen.



3 Das Risiko für ein Wiederauftreten der Depression kann durch Stärkung der psychologischen Schutzfaktoren und durch kontinuierliche Einnahme von Medikamenten erheblich gemindert werden.

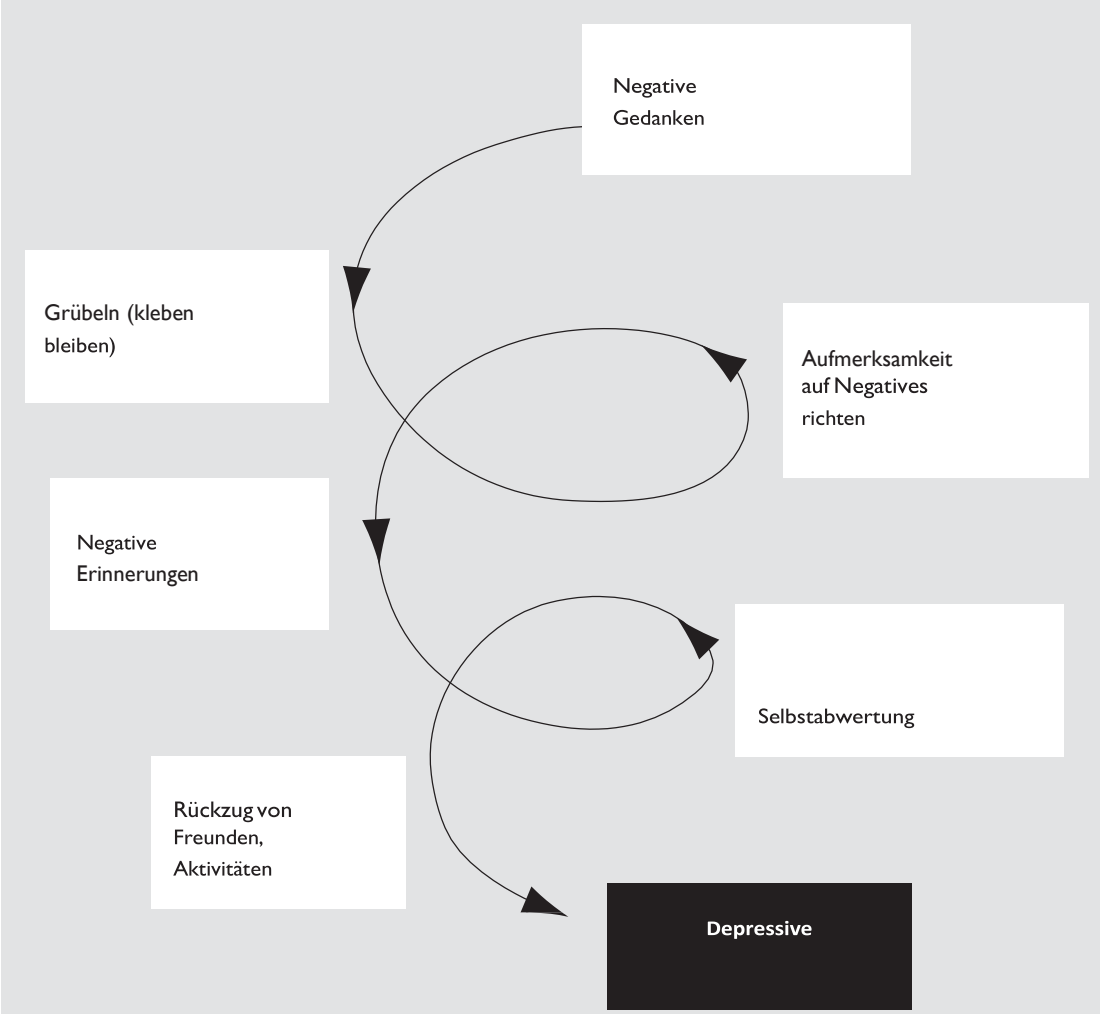
© 2012, Springer-Verlag GmbH. Aus Risch, A.K., Stangier, U., Heidenreich, T., Hautzinger, M.: Kognitive Erhaltungstherapie bei rezidivierender Depression

Therapiebilanz

1. Wie war der Verlauf der Depression über mein Leben hinweg?
2. Was hat bei mir zu Rückfällen bei der Depression beigetragen?
3. Welches sind meine hauptsächlichen negativen automatischen Gedanken in problematischen Situationen gewesen?
4. Welches sind die rationalen Antworten (angemessenen Gedanken) zu diesen negativen automatischen Gedanken?
5. Was habe ich im Laufe der Therapie gelernt?
© 2012, Springer-Verlag GmbH. Aus Risch, A.K., Stangier, U., Heidenreich, T., Hautzinger, M.: Kognitive Erhaltungstherapie bei rezidivierender Depression

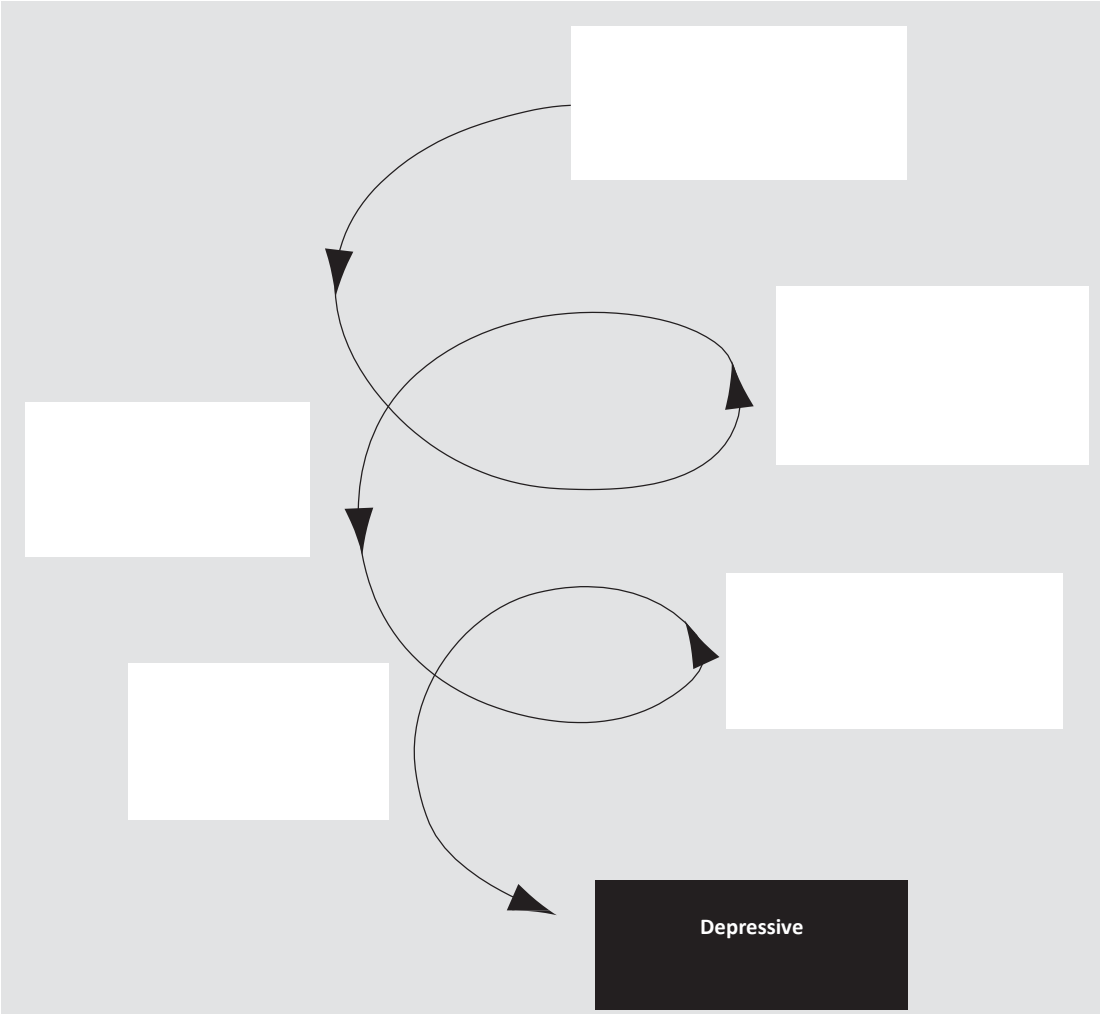
6. Wie kann ich das weiter ausbauen, was ich gelernt habe?
7. Was könnte bei mir in Zukunft einen Rückfall auslösen?
8. Wie sollte ich mit Risiko-Situationen in der Zukunft umgehen?
9. Wenn ich einen Rückfall habe, was kann ich dann tun?
10. Andere Dinge, die ich in der Therapie gelernt habe und an die ich mich erinnern sollte?
© 2012, Springer-Verlag GmbH. Aus Risch, A.K., Stangier, U., Heidenreich, T., Hautzinger, M.: Kognitive Erhaltungstherapie bei rezidivierender Depression

Allgemeines Prozessmodell der Depression



© 2012, Springer-Verlag GmbH. Aus Risch, A.K., Stangier, U., Heidenreich, T., Hautzinger, M.: Kognitive Erhaltungstherapie bei rezidivierender Depression

Individuelles Prozessmodell der Depression



© 2012, Springer-Verlag GmbH. Aus Risch, A.K., Stangier, U., Heidenreich, T., Hautzinger, M.: Kognitive Erhaltungstherapie bei rezidivierender Depression

Liste Frühwarnzeichen

Im Folgenden sind einige Verhaltensweisen genannt, die frühe Anzeichen für eine sich anbahnende depressive Episode sein können. Bitte markieren Sie solche, die Sie bei sich persönlich vor depressiven Episoden beobachtet haben oder von denen andere berichtet haben. Bitte notieren Sie unter »Andere« solche Verhaltensweisen, die nicht in der Liste enthalten sind.

1. Ich sagte Verabredungen ab. ☐
2. Ich fragte mich immer wieder nach dem Sinn dessen, was ich tat. ☐
3. Ich wollte meine Ruhe haben. ☐
4. Alkohol und Tabletten helfen mir, Belastungen zu bewältigen. ☐
5. Es fiel mir schwer, morgens aufzustehen. ☐
6. Ich bevorzugte schwarze und graue Kleidungsstücke. ☐
7. Mir war egal, wie ich aussah. ☐
8. Alles war irgendwie anstrengender. ☐
9. Ich aß langsamer als gewöhnlich. ☐
10. Ich aß weniger als gewöhnlich. ☐
11. Ich hatte weniger Appetit. ☐
12. Ich schlief mehr als normalerweise. ☐
13. Ich vernachlässigte meine Arbeit. ☐
14. Telefonieren mit Freunden erscheint als eine Last. ☐
15. Viele Dinge waren mir plötzlich gleichgültiger. ☐
16. Vieles, worüber andere so redeten, kam mir so banal und unwichtig vor. ☐
17. Ich dachte, mein Leben sei ein einziger Fehlschlag. ☐
18. Ich dachte häufiger, dass es kaum noch Hoffnung gibt. ☐
19. Ich dachte häufiger darüber nach, ob das Leben noch einen Sinn macht. ☐
20. Ich vermied bestimmte Dinge (z.B. andere zu treffen, ausgehen zu müssen). ☐
21. Ich interessierte mich nicht mehr für Sex. ☐
22. Abends war ich froh, dass der Tag endlich vorbei ist. ☐
23. Ich verbrachte mehr Zeit am Telefon. ☐
24. Ich redete leiser als gewöhnlich. ☐
25. Andere: ☐
26. Andere: ☐
27. Andere: ☐

© 2012, Springer-Verlag GmbH. Aus Risch, A.K., Stangier, U., Heidenreich, T., Hautzinger, M.: Kognitive Erhaltungstherapie be rezidivierender Depression

Klärung persönlicher Werte

Im Folgenden finden Sie Lebensbereiche, die für viele Menschen als wichtig und wertvoll angesehen werden. Ein Aspekt der Lebensqualität bezieht sich auf die Bedeutung, die Sie den verschiedenen Lebensbereichen zuweisen. Schätzen Sie zunächst die Bedeutung jedes Bereichs ein. Geben Sie dabei an, wie bedeutsam ein Bereich nach Ihrer ganz persönlichen Meinung ist. Bei den Lebensbereichen, die unwichtig sind, brauchen Sie keine weitere Einschätzung vorzunehmen. Bei mittelgradig oder sehr wichtigen Lebensbereichen geben Sie auch an, wie zufrieden Sie mit Ihren gegenwärtigen Erfahrungen in diesem Lebensbereich sind. Geben Sie dann an, wie oft Sie etwas in diesem Bereich in der letzten Woche unternommenhaben. Abschließend tragen Sie ein, welche Ziele Sie in dem Bereich haben: Was wäre für Sie wichtig in diesem Bereich?
Erst in den nachfolgenden Sitzungen werden die Hindernisse eingetragen und besprochen.

Partnerschaft/intime Beziehungen

Bedeutung: ☐ unwichtig ☐ mittelgradig wichtig ☐ sehr wichtig

Zufriedenheit: ☐ unzufrieden ☐ mittelgradig zufrieden ☐ sehr zufrieden

Wie häufig haben Sie in der letzten Woche etwas in diesem Bereich unternommen?

☐ keine Aktivität ☐ einmal ☐ _____ mal

Ziele: _____

_____

Hindernisse: _____

_____

Beziehungen zu eigenen Kindern

Bedeutung: ☐ unwichtig ☐ mittelgradig wichtig ☐ sehr wichtig

Zufriedenheit: ☐ unzufrieden ☐ mittelgradig zufrieden ☐ sehr zufrieden

Wie häufig haben Sie in der letzten Woche etwas in diesem Bereich unternommen?

☐ keine Aktivität ☐ einmal ☐ _____ mal

Ziele: _____

_____

Hindernisse: _____

_____

Beziehungen zu eigener Familie

Bedeutung: ☐ unwichtig ☐ mittelgradig wichtig ☐ sehr wichtig

Zufriedenheit: ☐ unzufrieden ☐ mittelgradig zufrieden ☐ sehr zufrieden

Wie häufig haben Sie in der letzten Woche etwas in diesem Bereich unternommen?

☐ keine Aktivität ☐ einmal ☐ _____ mal

Ziele: _____

_____

Hindernisse: _____

_____

© 2012, Springer-Verlag GmbH. Aus Risch, A.K., Stangier, U., Heidenreich, T., Hautzinger, M.: Kognitive Erhaltungstherapie bei rezidivierender Depression

Freunde/Soziale Beziehungen

Bedeutung: ☐ unwichtig ☐ mittelgradig wichtig ☐ sehr wichtig

Zufriedenheit: ☐ unzufrieden ☐ mittelgradig zufrieden ☐ sehr zufrieden

Wie häufig haben Sie in der letzten Woche etwas in diesem Bereich unternommen?

☐ keine Aktivität ☐ einmal ☐ _____ mal

Ziele: _____

_____

Hindernisse: _____

_____

Arbeit/Beruf

Bedeutung: ☐ unwichtig ☐ mittelgradig wichtig ☐ sehr wichtig

Zufriedenheit: ☐ unzufrieden ☐ mittelgradig zufrieden ☐ sehr zufrieden

Wie häufig haben Sie in der letzten Woche etwas in diesem Bereich unternommen?

☐ keine Aktivität ☐ einmal ☐ _____ mal

Ziele: _____

_____

Hindernisse: _____

_____

Schule/Ausbildung

Bedeutung: ☐ unwichtig ☐ mittelgradig wichtig ☐ sehr wichtig

Zufriedenheit: ☐ unzufrieden ☐ mittelgradig zufrieden ☐ sehr zufrieden

Wie häufig haben Sie in der letzten Woche etwas in diesem Bereich unternommen?

☐ keine Aktivität ☐ einmal ☐ _____ mal

Ziele: _____

_____

Hindernisse: _____

_____

Gesundheit/körperliches Wohlbefinden

Bedeutung: ☐ unwichtig ☐ mittelgradig wichtig ☐ sehr wichtig

Zufriedenheit: ☐ unzufrieden ☐ mittelgradig zufrieden ☐ sehr zufrieden

Wie häufig haben Sie in der letzten Woche etwas in diesem Bereich unternommen?

☐ keine Aktivität ☐ einmal ☐ _____ mal

Ziele: _____

_____

Hindernisse: _____

_____

© 2012, Springer-Verlag GmbH. Aus Risch, A.K., Stangier, U., Heidenreich, T., Hautzinger, M.: Kognitive Erhaltungstherapie bei rezidivierender Depression

Glauben/Spiritualität

Bedeutung: ☐ unwichtig ☐ mittelgradig wichtig ☐ sehr wichtig

Zufriedenheit: ☐ unzufrieden ☐ mittelgradig zufrieden ☐ sehr zufrieden

Wie häufig haben Sie in der letzten Woche etwas in diesem Bereich unternommen?

☐ keine Aktivität ☐ einmal ☐ _____ mal

Ziele: _____

_____

Hindernisse: _____

_____

Rolle als Bürger

Bedeutung: ☐ unwichtig ☐ mittelgradig wichtig ☐ sehr wichtig

Zufriedenheit: ☐ unzufrieden ☐ mittelgradig zufrieden ☐ sehr zufrieden

Wie häufig haben Sie in der letzten Woche etwas in diesem Bereich unternommen?

☐ keine Aktivität ☐ einmal ☐ _____ mal

Ziele: _____

_____

Hindernisse: _____

_____

Anderer Bereich: _____

Bedeutung: ☐ unwichtig ☐ mittelgradig wichtig ☐ sehr wichtig

Zufriedenheit: ☐ unzufrieden ☐ mittelgradig zufrieden ☐ sehr zufrieden

Wie häufig haben Sie in der letzten Woche etwas in diesem Bereich unternommen?

☐ keine Aktivität ☐ einmal ☐ _____ mal

Ziele: _____

_____

Hindernisse: _____

_____

© 2012, Springer-Verlag GmbH. Aus Risch, A.K., Stangier, U., Heidenreich, T., Hautzinger, M.: Kognitive Erhaltungstherapie bei rezidivierender Depression

Selbstfürsorgeplan (Beispiel)

Schritt 1: Selbstbeobachtung

Ich werde meine Symptome folgendermassen überwachen:

- ➔ Ich gehe die Liste meiner Frühwarnzeichen durch
- ➔ Mein Bruder gibt mir monatlich eine Rückmeldung dazu, wie er meine Stimmung gerade empfindet

Eigene Ideen: _____

Wann:	**Wo:**	**Meine Frühwarnzeichen:**
Alle 2 Wochen	Zu Hause	Negatives Denken, Vermeiden anderer Menschen, Sorge um Unfälle oder Krankheiten, Unermessliche Erschöpfung

Schritt 2: Regelmässige Vorsorge

Um zu verhindern, dass sich der Alltagsstress anhäuft, werde ich…

- ➔ … immer wieder positive Aktivitäten ausüben – regelmässige körperliche Aktivierung (kurze Spaziergänge), alte Freunde anrufen, abends Atemübungen und Muskelentspannungstechniken anwenden…
- ➔ … meine Gedanken im Gleichgewicht halten – negative Gedanken stoppen, hinterfragen von negativen Grundannahmen und generieren alternativer Gedanken, den vernünftigen Ansatz anwenden (bspw. Beweise für/gegen einen negativen Gedanken erzeugen)

Eigene Ideen: _____

Schritt 3A: Situationen vorausplanen, die schwierig sein könnten

Meine aktuellen oder zu erwartenden Hochrisikosituationen sind:

- ➔ Meine Arbeit zu verlieren
- ➔ Streit mit meinem Partner

Andere Stressoren: _____

Schritt 3B: Anstrengende Situationen bewältigen

Meine Schritte, um mit Stressoren umzugehen:

- ➔ Regelmässige Bewegung, mich an die Medikamenteneinnahme halten, mit meinem Arzt in Kontakt bleiben
- ➔ Eine Prioritätenliste erstellen und aufschreiben, wie sich jeder Mitbewohner verpflichtet, für eine gute Wohnatmosphäre zu sorgen

Meine Ideen:_____

Schritt 4: In Verbindung bleiben

Menschen, die mir in Notsituationen die nötige Unterstützung geben können:

Dr. Müller _ _ _ / _ _ _ _ _ _ _ _ Telefontherapeutin _ _ _ / _ _ _ _ _ _ _ _
Notfallstellte _ _ _ / _ _ _ _ _ _ _ _ _____ _ _ _ / _ _ _ _ _ _ _ _

Freunde oder Verwandte, die mir beistehen:

Jasmin _ _ _ / _ _ _ _ _ _ _ _ Schwester _ _ _ / _ _ _ _ _ _ _ _
_____ _ _ _ / _ _ _ _ _ _ _ _ _____ _ _ _ / _ _ _ _ _ _ _ _

Schritt 5: Beschleunigungsplan

Positive Aktivitäten, mit denen es mir sofort besser geht:

Einen alten Film schauen, Enten füttern, meinen Bruder anrufen.

Eigene Aktivitäten:_____

Selbstfürsorgeplan (leer)

Schritt 1: Selbstbeobachtung

Ich werde meine Symptome folgendermassen überwachen:

➔

➔

➔

Wann: **Wo:** **Meine Frühwarnzeichen:**

Schritt 2: Regelmässige Vorsorge

Um zu verhindern, dass sich der Alltagsstress anhäuft, werde ich…

➔

➔

➔

Schritt 3A: Situationen vorausplanen, die schwierig sein könnten

Meine aktuellen oder zu erwartenden Hochrisikosituationen sind:

➔

➔

➔

Schritt 3B: Anstrengende Situationen bewältigen

Meine Schritte, um mit Stressoren umzugehen:

➔

➔

➔

Schritt 4: In Verbindung bleiben

Menschen, die mir in Notsituationen die nötige Unterstützung geben können:

___/___ __ __ ___/___ __ __

___/___ __ __ ___/___ __ __

Freunde oder Verwandte, die mir beistehen:

___/___ __ __ ___/___ __ __

___/___ __ __ ___/___ __ __

Schritt 5: Beschleunigungsplan

Positive Aktivitäten, mit denen es mir sofort besser geht:

➔

➔

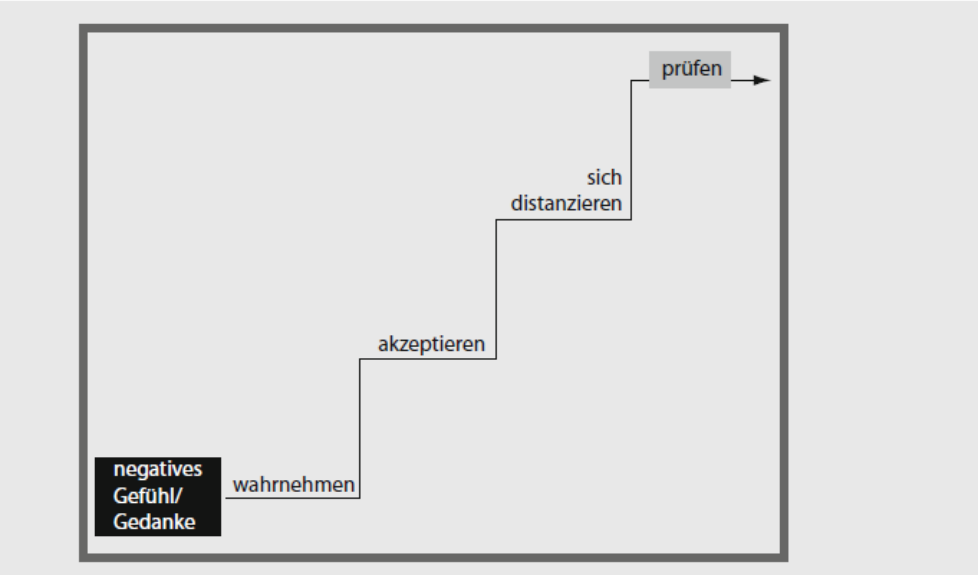
➔

➔

➔

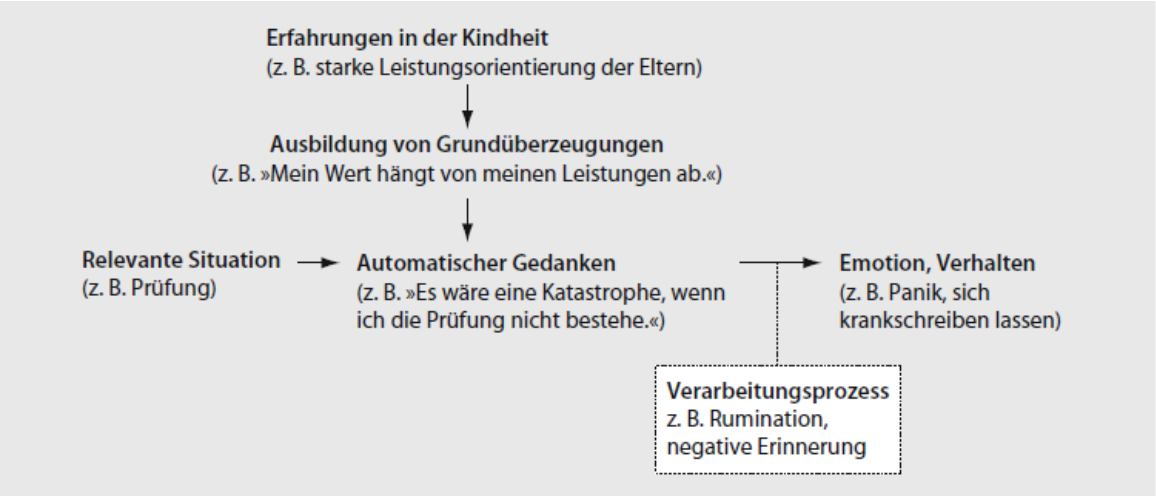
➔

Stufenmodell der kognitiven Umstrukturierung



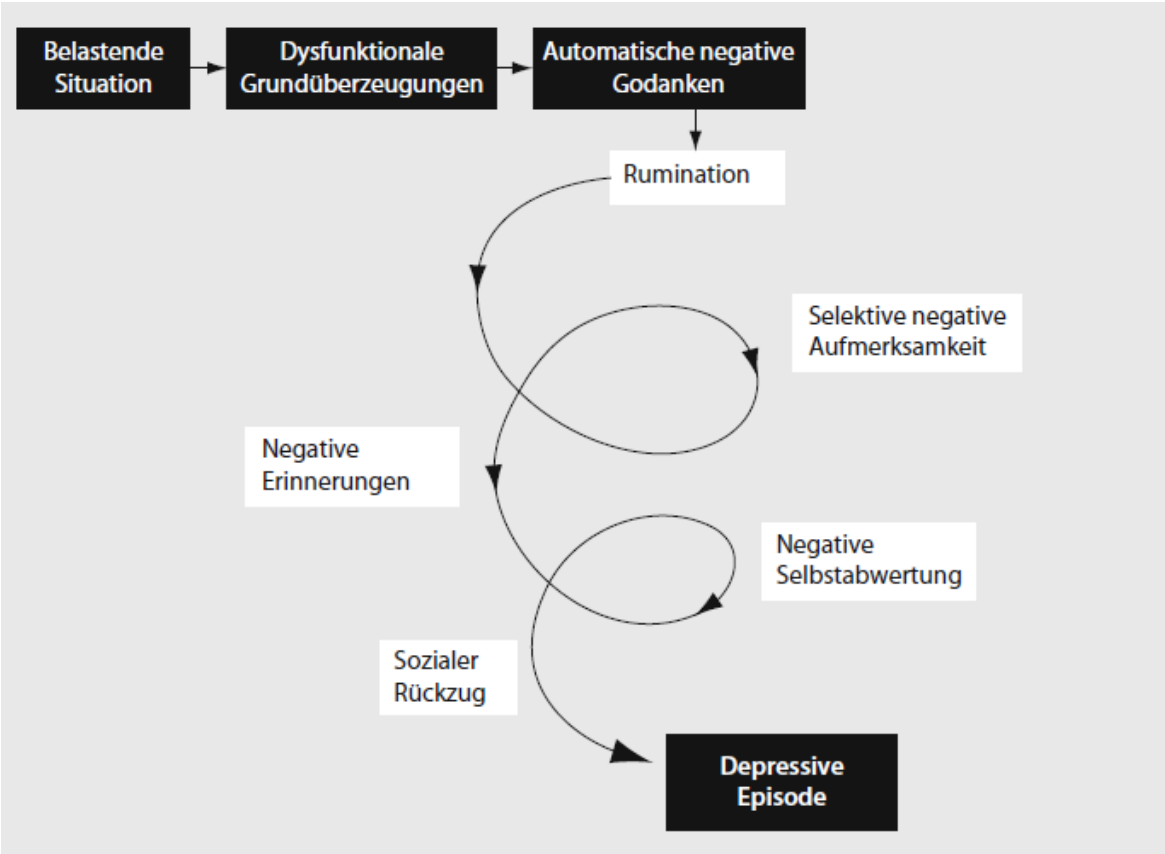
© 2012, Springer-Verlag GmbH. Aus Risch, A.K., Stangier, U., Heidenreich, T., Hautzinger, M.: Kognitive Erhaltungstherapie bei rezidivierender Depression

Kognitives Modell der Depression



© 2012, Springer-Verlag GmbH. Aus Risch, A.K., Stangier, U., Heidenreich, T., Hautzinger, M.: Kognitive Erhaltungstherapie bei rezidivierender Depression

Einfluss depressiver Grundüberzeugungen auf das Denken und Verarbeiten



© 2012, Springer-Verlag GmbH. Aus Risch, A.K., Stangier, U., Heidenreich, T., Hautzinger, M.: Kognitive Erhaltungstherapie bei rezidivierender Depression

Genauer hinsehen

Datum:

Wann ging es Ihnen heute am besten?

_____

_____

_____

_____

Was fiel Ihnen an Ihren Gefühlen, Ihrem Denken und Ihrem Verhalten auf?

_____

_____

_____

_____

Wann ging es Ihnen heute am schlechtesten?

_____

_____

_____

_____

Was fiel Ihnen an Ihren Gefühlen, Ihrem Denken und Ihrem Verhalten auf?

_____

_____

_____

_____

Tages- und Befindensprotokoll

Stimmungsurteil: von 1 = sehr gute Stimmung bis 6 = sehr schlechte Stimmung

Uhrzeit	Aktivitäten	Ereignisse	Erleben	Verhalten	Stimmung
Beispiel: 7-8	Frühstück	Streit mit meinem Mann	Ich habe mich nicht ernst genommen gefühlt à das machte mich sehr wütend	Ich stand vom Tisch auf und zog mich ins Schlafzimmer zurück	6
6-7					
7-8					
8-9					
9-10					
10-11					
11-12					
12-13					
13-14					
14-15					
15-16					
16-17					
17-18					
18-19					
19-20					
20-21					
21-22					
22-23					
> 23					

© 2012, Springer-Verlag GmbH. Aus Risch, A.K., Stangier, U., Heidenreich, T., Hautzinger, M.: Kognitive Erhaltungstherapie bei rezidivierender Depression

Ein persönliches Experiment

Bitte vor dem Experiment ausfüllen:

Was?

_____

_____

_____

Geplantes Vorgehen im Verhaltensexperiment:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Meine automatischen Gedanken/Vorhersagen:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Wann? _____

Wo? _____

Mit wem? _____

Bitte nach dem Experiment ausfüllen:

Datum: _____

Was ist passiert, als das Experiment näher kam? Was haben Sie gedacht und wie hat es sich angefühlt, es tatsächlich zu tun?

_____

_____

_____

Wie erfolgreich waren Sie dabei, tatsächlich das zu tun, was Sie geplant hatten?

_____

_____

Was ist Ihnen aufgefallen, als Sie fertig waren?

_____

_____

Welche Schlussfolgerungen ziehen Sie daraus?

_____

_____

_____

Auf welche anderen Situationen kann ich diese Schlussfolgerung übertragen?

_____

_____

_____

Bitte bewerten Sie den Effekt des Experiments auf Ihre Stimmung

Mir geht es:	Viel schlechter	Etwas schlechter	Unverändert	Etwas besser	Viel besser
	☐	☐	☐	☐	☐

Gedankenprotokoll

			Logische Analyse	
Situation	Automatischer Gedanke	Gefühl Wie stark? 0–100	Hilfreicher Gedanke	Verändertes Gefühl Wie stark? 0–100

Logische Analyse

© 2012, Springer-Verlag GmbH. Aus Risch, A.K., Stangier, U., Heidenreich, T., Hautzinger, M.: Kognitive Erhaltungstherapie bei rezidivierender Depression

Aktivitätenkalender

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Datum							
Was Wo Wann Wer							
Was Wo Wann Wer							
Was Wo Wann Wer							
Was Wo Wann Wer							

Abstand gewinnen von negativen Gedanken

Datum:

<u>Was funktioniert hat</u>

Beschreiben Sie die Situation:

_____

_____

_____

_____

Welche negativen Gedanken hatten Sie?

_____

_____

_____

_____

Was hat Ihnen geholfen, sich zu fangen?

_____

_____

_____

_____

Wie ging es Ihnen hinterher?

_____

_____

_____

_____

Was nicht funktioniert hat

Beschreiben Sie die Situation:

_____

_____

_____

_____

Welche negativen Gedanken hatten Sie?

_____

_____

_____

_____

Was haben Sie ausprobiert?

_____

_____

_____

_____

_____

Was würden Sie nächstes Mal versuchen?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Tatsachen übersehen

Die Aufgabe: Versuchen Sie, sich an ein oder zwei positive Ereignisse zu erinnern (ein Kompliment, eine kleine gute Nachricht), die heute passiert sind. Konzentrieren Sie sich auf die kleinen Ereignisse, die häufiger passieren. Können Sie sich an Ihre Reaktion erinnern? Halten Sie hier Ihre Beobachtungen fest:

Datum:

Das ist passiert:

_____

_____

_____

_____

Meine erste Reaktion:

_____

_____

_____

_____

Meine Annahmen:

_____

_____

_____

_____

Neubewertung:

_____

_____

_____

_____

Tagesbilanz

Datum:

Beispiel 1: Was funktioniert hat

Negative Gedanken:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Das habe ich versucht:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Das ist passiert:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Beispiel 2: Was nicht so gut funktioniert hat

Negative Gedanken:

_____

_____

_____

_____

_____

Das habe ich versucht:

_____

_____

_____

_____

_____

Das ist passiert:

_____

_____

_____

_____

_____

Das habe ich gelernt:

_____

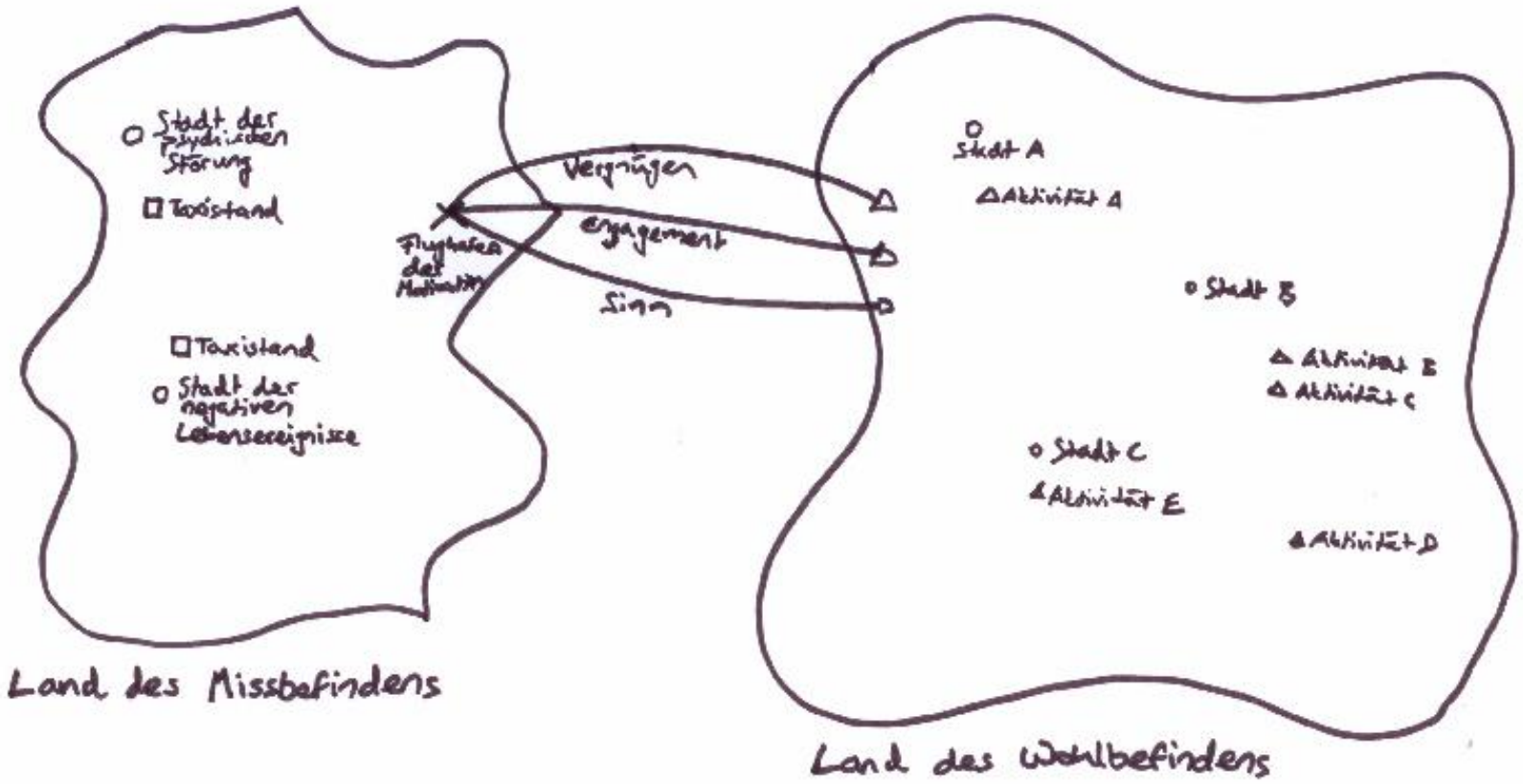
_____

_____

_____

_____

Landkarte des Wohlbefindens



Positiv-Tagebuch

Im Laufe des Tages gibt es immer wieder einmal Momente, die schön, angenehm und erfreulich sind oder das Leben interessant machen. Was von dem unten Aufgeführten ist heute in Ihrem Leben vorgekommen?

- Wenn es schön, angenehm oder positiv für Sie war, markieren Sie es in der Spalte dahinter mit + (schön) oder ++ (sehr schön) und überlegen Sie auch kurz, was daran für Sie positiv war.
- Ergänzen Sie selbst noch drei bis fünf Dinge, die heute für Sie positiv waren.

Was kam *heute* bei Ihnen vor? Wie angenehm war es für Sie?	+ / ++		Was kam *heute* bei Ihnen vor? Wie angenehm war es für Sie?	+/ ++
Mittagessen			Arbeitserfolg	
joggen / Sport			Kontakt mit Freunden	
Blick in schöne Landschaft			Spielen mit Kindern	
schönes Wetter			Sex	
Vogelgezwitscher			anregende Lektüre	
Musik hören			Kinobesuch	
Kaffeetrinken			Schmusen	
ein Tier gestreichelt			ein Kompliment	
duschen			Abendessen	
Umarmung			Singen	
Spaß mit anderen Menschen			Radfahren	
ein Lob bekommen			Musikinstrument spielen	
netter Anruf				
ein Flirt				
Ruhepause				
Spaziergang				
Shopping				

Datum: _____ Wochentag: _____

Wohlfühl-Tagebuch

- Beschreiben Sie bitte pro Tag jeweils ein bis drei Situationen, in denen Sie sich wohl gefühlt haben (Punkt 1).
- Geben Sie dann bitte an, was Sie empfunden haben und warum Sie sich wohl gefühlt haben (Punkt 2).
- Stufen Sie ein, wie sehr Sie sich wohl gefühlt haben: 0 = kein Wohlbefinden, 100 = intensivstes Wohlbefinden (Punkt 3).
- Notieren Sie dann bitte Ihre Gedanken, die Ihnen zu ihrem Wohlfühlen durch den Kopf gehen (Punkt 4).
- Finden Sie heraus, ob es sich bei den notierten Gedanken um Miesmacher-Gedanken handelt, also solche, die Ihr Wohlgefühl stören oder rasch beenden.
- Falls Sie solche Gedanken ausfindig machen, die Ihr Wohlbefinden beeinträchtigen, üben Sie sich darin, sie so umzuformulieren, dass Sie Ihre nächste Wohlfühlsituation ungetrübt genießen können; z. B. »Ich darf mir gönnen...«, »Es ist völlig in Ordnung, dass...«, »Es tut mir richtig gut, wenn ...«: (Punkt 5).

Datum: _____

(1) Eine Situation, in der ich mich wohlgefühlt habe (bitte mit einigen Worten beschreiben):

_____

_____

_____

(2) Gefühle von Wohlbefinden, die ich dabei erlebt habe:

_____

_____

_____

_____

(3) Intensität meines Wohlbefindens in dieser Situation:

Geben Sie bitte die für Sie zutreffende Ausprägung zwischen 0 und 100 an (0: kein Wohlbefinden – 100: intensivstes Wohlbefinden):

_____

(4) Gedanken, die mir zu meinem Wohlbefinden in dieser Situation durch den Kopf gehen:

_____

_____

_____

_____

(5) Können Sie bei Ihren Gedanken bei Punkt (4) Miesmacher-Gedanken entdecken?

Kreuzen Sie das Zutreffende bitte an: Ja / Nein.

Falls Sie »Ja« angekreuzt haben, formulieren Sie Ihre Miesmacher-Gedanken um: z. B. »Ich darf mir gönnen...«, »Es ist völlig in Ordnung, dass...«, »Es tut mir gut, wenn ...«):

_____

_____

_____

_____

Mein soziales Netzwerk

	Belastungen bzw. Probleme	Vorhandene Hilfe oder Unterstützung	Noch benötigte Hilfe oder Unterstützung
Durch die eigene Person			
Durch die Familie oder Verwandte bzw. enge Freunde			
Durch die soziale Lebenswelt			

Tagebuch sozialer Aktivitäten

Wann?	Mit wem?	Was? (Aktivität)	Wie haben Sie sich dabei gefühlt?	Wie fühlen Sie sich im Nachhinein?

Hörer- und Sprecherfähigkeiten

Situation 1		
	Person 1:	**Person 2:**
Sachinhalt		
Selbstkundgabe		
Appell		
Beziehungshinweis		

Situation 2		
	Person 1:	**Person 2:**
Sachinhalt		
Selbstkundgabe		
Appell		
Beziehungshinweis		

Situation 3		
	Person 1:	**Person 2:**
Sachinhalt		
Selbstkundgabe		
Appell		
Beziehungshinweis		

Situation 4		
	Person 1:	**Person 2:**
Sachinhalt		
Selbstkundgabe		
Appell		
Beziehungshinweis		

Protokollbogen Selbstsicheres Auftreten

Bitte notieren Sie, welches Verhalten Sie bis zum nächsten Termin üben wollen:

_____

_____

_____

Wenn Sie das Verhalten geübt haben, beantworten Sie bitte folgende Fragen:

1. Wo und wann haben Sie das Verhalten durchgeführt?

_____

_____

_____

2. Wie zufrieden waren Sie mit Ihrem eigenen Verhalten?

_____

_____

_____

3. Wie haben Sie sich vor der Situation gefühlt?

_____

_____

_____

4. Wie haben Sie sich nach der Situation gefühlt?

_____

_____

_____

5. Wie haben die anderen Personen reagiert?

_____

_____

_____

Problemsituationen analysieren

1. Schritt: Beschreiben des Problems

Was ist das Problem?

Legen Sie hier fest, was das (Teil-) Problem ist, das Sie bearbeiten wollen und welche Faktoren in der Umwelt zu dem Problem beitragen. Erfassen Sie das Problem möglichst konkret. Was sind Ihre Gedanken, Gefühle, Verhalten und Konsequenzen? Machen Sie noch keine Überlegungen zur Lösung! Konzentrieren Sie sich darauf, die Situation möglichst genau zu beschreiben.

Ort, Zeitpunkt, Handlung, beteiligte Personen:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Gedanken, Bewertungen, Selbstgespräch:

_____

_____

_____

_____

Gefühle:

_____

_____

Körpersymptome:

_____

_____

2. Schritt: Ziel

Welches Ziel oder Ziele streben Sie durch die Problemlösung an? Was wollen Sie erreichen?

_____

_____

_____

_____

3. Schritt: Lösungsmöglichkeiten

Welche Lösungen für das Problem gibt es?

Schreiben Sie alle Lösungsideen auf, die Ihnen spontan einfallen – auch solche die erst einmal unsinnig oder albern erscheinen. Notieren Sie ca. 6-10 Lösungsmöglichkeiten.

_____ _____

_____ _____

_____ _____

_____ _____

_____ _____

4. Schritt: Bewertung der Lösungsmöglichkeiten

Was sind die Vor- und Nachteile der einzelnen Lösungsmöglichkeiten?

Denken Sie sowohl an die kurz- wie an die langfristigen positiven und negativen Konsequenzen. Notieren Sie sich zu jedem einzelnen Lösungsvorschlag die Vor- und Nachteile und bewerten Sie deren Gewicht mit + (stark) und – (gering). Um diese vollständig festhalten zu können, benötigen Sie wahrscheinlich ein zusätzliches Blatt.

_____

_____

_____

_____

_____

5. Schritt: Entscheidung für die beste(n) Lösungsmöglichkeit(en)?

Welche ist die beste Lösung?

Wählen Sie die Lösung aus, die aus Ihrer Sicht die meisten Vorteile und die geringsten Nachteile aufweist, ohne jedoch diese rigide aufzurechnen. Manchmal ist es auch möglich eine Kombination der günstigsten Möglichkeiten zu vollziehen.

_____

_____

_____

_____

6. Schritt: Umsetzung

Wie kann die Lösung umgesetzt werden?

Die Umsetzung des Lösungsansatzes sollte möglichst konkret festgehalten werden. Zerlegen Sie hierfür die ausgewählte Lösungsmöglichkeit in kleine Schritte, die sie nacheinander abarbeiten können. Mit einer konkreten Formulierung der einzelnen Schritte und deren Ziele ist hier gemeint, dass sie überschaubar, direkt umsetzbar und überprüfbar sein müssen. Überlegen Sie auch, ob Hindernisse bei der Umsetzung auftreten könnten und wie Sie diese umgehen oder bewältigen könnten.

_____

_____

_____

_____

_____

7.Schritt: Rückblick und Bewertung

Überprüfen Sie, ob Sie die einzelnen Schritte umgesetzt haben und wie gut sie funktionierten. Erkennen Sie jeden Versuch, den Sie gemacht haben, an, auch wenn er noch nicht geglückt ist. Bei Schwierigkeiten gehen Sie auf die Stufe des Problemlöseprozesses zurück, die vermutlich vertieft werden muss.

_____

_____

_____

_____

_____

Für die Bewertung Ihres Lösungsversuches ist es auch wirksam, sich zu überlegen, wie die Situation ohne diese Lösungsmöglichkeit ausgesehen hätte. Wie hätten Sie sich sonst immer verhalten? Wie hätten Sie sich danach gefühlt? Welche Gedanken, Bewertungen oder körperliche Symptome wären dabei aufgetaucht? Wäre die Situation danach gelöst gewesen? Welche Nachteile gingen mit diesem alten Verhalten einher?

Danach, überlegen Sie sich wie die jetzige Lösungsvariante gewirkt hat, sowohl gedanklich, körperlich als auch auf der Gefühlsebene. Wie ist der alternative Ausgang der Situation?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Beispiele für Verhaltensexperimente

Tab. 6.3 Beispiele für Verhaltensexperimente

Problem	**Selbstkritische Einstellung zu sich selbst**
Automatischer Gedanke (Überzeugung)	Wenn ich nicht kritisch im Umgang mit mir selbst bin, mache ich Fehler und werde wieder depressiv.
Vorhersage	Wenn ich mich mit mehr Mitgefühl behandle, wird es mir schlechter gehen.
Vorgehen	Sich vornehmen, sich abwechselnd an bestimmten Tagen wie der beste Freund/die beste Freundin und an den anderen Tagen kritisch zu behandeln. Mitfühlendes vs. selbstkritisches Verhalten und Stimmung (0–100) in Verhaltensexperiment-Tagebuch notieren.
Mögliches Ergebnis	Positiver Effekt von mitfühlender Einstellung auf Stimmung, positivere Aktivitäten.
Schlussfolgerung (»Alternativgedanke«)	Ich fühle mich besser, wenn ich mich positiv behandle. Menschen können lernen, sich positiv zu behandeln.
Transfer	Auf andere Aspekte der Einstellung zu sich selbst übertragen.
Problem	**Erwartung, keine Freude erleben zu können**
Automatischer Gedanke (Überzeugung)	Ich kann nicht ausgehen und mich freuen. Das Leben ist miserabel.
Vorhersage	Wenn ich Einladungen annehme, werde ich mich kaum freuen können.
Vorgehen	Anstehende Einladungen annehmen. Stimmung (0–100) vor und nach Ereignis in Verhaltensexperiment-Tagebuch notieren.
Mögliches Ergebnis	Positiver Effekt von Aktivität auf Stimmung.
Schlussfolgerung (»Alternativgedanke«)	Wenn ich mich zu Aktivitäten aufraffe, wird die Stimmung besser, andere reagieren positiver als erwartet.
Transfer	Aktiver positive Ereignisse herbeiführen (z. B. Freund einladen).
Problem	**Erwartung, dass andere die eigene Arbeit negativ bewerten**
Automatischer Gedanke (Überzeugung)	Besser, ich höre mit der Arbeit auf. Ich bin nicht gut.
Vorhersage	Niemand wird mich vermissen oder mit mir reden wollen, wenn ich zur Arbeit gehe.
Vorgehen	Zur Arbeit gehen, die Reaktionen anderer genau beobachten und in Verhaltensexperiment-Tagebuch notieren. Andere um Rückmeldung bitten und diese notieren. Stimmung (0–100) vor und nach Situation notieren.
Mögliches Ergebnis	Andere schenken mir Aufmerksamkeit, sprechen mich an, geben mir positive Rückmeldung.
Schlussfolgerung (»Alternativgedanke«)	Es ist einfach, von anderen Menschen Wertschätzung zu erfahren. Ich bin erfolgreich, mir macht die Arbeit Spaß, ich sollte weitermachen.
Transfer	Aktiv Situationen aufsuchen, in denen eine Bewertung durch andere möglich ist.

Tab. 6.3 Fortsetzung

Problem	Selbstkritische Einstellung zu sich selbst
Problem	**Perfektionismus**
Automatischer Gedanke (Überzeugung)	Wenn ich nicht mit allen Anforderungen fertig werde, bin ich ein Versager. Ich werde alle enttäuschen.
Vorhersage	Wenn ich eine Aufgabe abgebe, wird mein Vorgesetzter weniger von mir halten.
Vorgehen	Mit Vorgesetztem in einem Gespräch über die Umverteilung von Aufgaben verhandeln. Seine Reaktion und eigene Stimmung (0–100) notieren.
Mögliches Ergebnis	Vorgesetzter nimmt Informationen über Arbeitssituation auf und akzeptiert Veränderungen. Ermutigung durch Kollegen.
Schlussfolgerung (»Alternativgedanke«)	Ich erhalte Unterstützung, wenn ich Aufgaben abgebe und verständlich mache, dass es zu viel ist.
Transfer	Erfüllung anderer Normen in Frage stellen, die zu Überforderung führen.
Problem	**Erwartung, zu versagen**
Automatischer Gedanke (Überzeugung)	Wenn ich einen Fehler mache, bin ich ein Versager.
Vorhersage	Andere Personen machen keine solchen Fehler.
Vorgehen	Schriftliche oder mündliche Umfrage bei Personen mit vergleichbaren Aufgaben machen. Genaue Fragen ausarbeiten, mögliche alternative Interpretationen ausschließen (z. B. Einstelllungen, Bewertungsstandards). Antworten notieren (aufnehmen).
Mögliches Ergebnis	Befragte Personen machen sich auch Sorgen über Fehler und machen auch Fehler.
Schlussfolgerung (»Alternativgedanke«)	Es ist gut, sich zu bemühen, so weit wie möglich/nötig Fehler zu vermeiden, aber es ist nicht völlig vermeidbar. Menschen müssen mit Fehlern leben.
Transfer	Weitere Verhaltensexperimente, z. B. sich absichtlich Fehler erlauben und die Reaktion anderer prüfen.
Problem	**Hoffnungslosigkeit nach Rückfall**
Automatischer Gedanke (Überzeugung)	Nichts kann mir helfen, immer wieder werde ich versagen.
Vorhersage	Wenn ich meine früheren Erfolgsrezepte anwende, werden sie mir nicht helfen.
Vorgehen	Blaupause für Rückfallsituation auf Audioband aufnehmen; bei Rückfall Band täglich anhören, Stimmung (0–100) notieren
Mögliches Ergebnis	Anhören des Bandes führt zu verbesserter Stimmung sowie Veränderungen im Verhalten (Aktivität, Hinterfragen von Kognitionen, Veränderungen im Lebensstil).
Schlussfolgerung (»Alternativgedanke«)	Depression ist häufig eine nachvollziehbare, aber veränderbare Reaktion auf Auslöser, nicht persönliches Versagen.

Tab. 6.3 Fortsetzung

Problem	Selbstkritische Einstellung zu sich selbst
Transfer	Wachsam sein gegenüber frühen Anzeichen von Depression, diszipliniert Rückfallpläne anwenden, bevor die Spirale depressiver Stimmung, negativer Gedankenmuster und depressogener Verhaltensweisen einsetzt.
Problem	**Selbstabwertung in Leistungssituation**
Automatischer Gedanke (Überzeugung)	Alle anderen sind viel klüger oder besser als ich.
Vorhersage	Wenn eine Frage gestellt wird, wissen alle außer mir die Antwort.
Vorgehen	Statistik darüber führen, wie oft sich jeder von den anderen meldet, wie gut die Antworten sind und wie oft ich die Antwort auch weiß.
Mögliches Ergebnis	Feststellen, dass sich auch die anderen nicht immer melden, ihre Antworten nicht außergewöhnlich sind und dass man selbst auch Antworten weiß; dadurch steigt das Selbstbewusstsein.
Schlussfolgerung (»Alternativgedanke«)	Ich weiß nicht auf jede Frage eine Antwort, aber das geht auch den anderen so.
Transfer	Wachsam sein gegenüber übertriebener Abwertung der eigenen Leistungsfähigkeit, die das Selbstbewusstsein verringert.

© 2012, Springer-Verlag GmbH. Aus Risch, A.K., Stangier, U., Heidenreich, T., Hautzinger, M.: Kognitive Erhaltungstherapie bei rezidivierender Depression

Themen depressogener Grundüberzeugungen

Tab. 6.4 Themen depressogener Grundüberzeugungen	
Perfektionismus	– Ich muss alles auf dem höchstmöglichen Standard machen. – Wenn ich etwas tue, dann mache ich es auch richtig. – Ich kann nicht akzeptieren, Fehler zu machen. – Wenn ich nicht mit allen Anforderungen fertig werde, bin ich ein Versager.
Mangel an Akzeptierbarkeit und Angenommenwerden	– Wenn andere wissen, wie ich wirklich bin, werden sie mich zurückweisen. – Wenn ich nicht das tue, was andere wollen, werde ich kritisiert. – Wenn ich meinen Ärger offen ausdrücke, lehnen mich die anderen ab.
Leistung und Anerkennung	– Wenn ich nicht bei allem, was ich versuche, Erfolg habe, bin ich unfähig. – Wenn ich bei irgendetwas Misserfolg habe, werden die Leute auf mich herabschauen. – Ich muss mir sicher sein, dass ich Erfolg haben werde, bevor ich irgendetwas in Angriff nehme. – Wenn ich mich nicht selbst kritisiere, werde ich die Dinge nicht richtig machen.
Bedeutung der Arbeit	– Ich muss hart arbeiten, dann bekomme ich Anerkennung. – Ich kann meine Depression nicht überwinden, wenn ich nicht zur Arbeit zurückkehre. – Wenn ich nicht arbeite, ist mein Leben sinnlos. – Wenn ich nicht arbeite, bin ich wertlos.
Eigene Bedeutungslosigkeit und Verantwortung für andere	– Wenn ich etwas zu meinem Nutzen mache, bin ich egoistisch. – Wenn jemand Hilfe braucht, muss ich sie ihm geben. – Wenn jemand ein Problem hat, liegt es an mir, es zu lösen. – Wenn ich andere an die erste Stelle setze, werde ich akzeptiert.
Schwäche und emotionale Kontrolle	– Wenn ich meine Gefühle nicht kontrollieren kann, ist dies ein Zeichen von Schwäche. – Wenn ich depressiv bin, bedeutet dies, dass ich schwach bin. – Wenn ich meine Gefühle zeige, werden sich andere über mich lustig machen und mich demütigen.
Ursachen von Depression	– Meine Depression hat körperliche Ursachen, an denen kann ich nichts ändern. – Ich habe eine Veranlagung zu Depression. – Mein Charakter ist für die Depression verantwortlich. – Depression ist eine dauerhafte Krankheit.

© 2012, Springer-Verlag GmbH. Aus Risch, A.K., Stangier, U., Heidenreich, T., Hautzinger, M.: Kognitive Erhaltungstherapie bei rezidivierender Depression

Bearbeitung depressiver Grundüberzeugungen

. **Tab. 6.5** Bearbeitung depressiver Grundüberzeugungen

Logischer Fehler	Beispiel	Kognitive Umstrukturierung
Übergeneralisierung	Wenn es in einem Fall stimmt, dann trifft es in jedem anderen Fall auch zu.	Aufdecken der willkürlichen Schlussfolgerungen. Suche ähnliche und unterschiedliche Fälle.
Selektive Abstraktion	Ich nehme negative Einzelheiten stärker wahr als positive. Alles was zählt, sind Misserfolge.	Erfassen aller Einzelheiten, um die unbeachteten Erfolge identifizieren zu können.
Übertriebenes Verantwortungsgefühl	Ich bin verantwortlich für jedes Misslingen, Versagen usw.	Nach alternativen Quellen der Verantwortung suchen.
Annehmen einer Kausalität	Wenn es in der Vergangenheit zutraf, wird es immer zutreffen.	Benennen von Faktoren, die das Ergebnis ungeachtet früherer Ereignisse beeinflussen könnten.
Gedankenlesen	Annehmen, was andere denken, oder annehmen, den Ausgang schon zu kennen, ohne es zu überprüfen.	Nach Belegen suchen, welche die Überzeugungen/Vorhersagen widerlegen oder unterstützen.
Vorhersagen	Vorhersagen ohne ausreichende Evidenz.	Nach Belegen suchen, welche die Überzeugungen/Vorhersagen widerlegen oder unterstützen.
Katastrophisieren	Denke immer an das Schlimmste. Es wird dir sicher zustoßen.	Die Wahrscheinlichkeit berechnen, dass das Schlimmste passiert. Konzentration auf Ereignisse, bei denen das Schlimmste nicht eintrat.
Dichotomes Denken	Es gibt nur extreme Beurteilungskriterien (schwarz oder weiß, gut oder schlecht).	Demonstration, dass Ereignisse anhand eines Kontinuums beurteilt werden.
Emotional Reasoning	Meine Gefühle sind Tatsachen. Weil ich es fühle, muss es wahr sein.	Trenne objektive Tatsachen von emotionalen Überzeugungen.
Sollte-Aussagen	Ich beurteile, wie ich sein sollte oder sein muss, und wie andere sein sollten. Wenn es anders ist, fühle ich mich schuldig oder erlebe Groll.	Erkennen, dass »Sollte-Aussagen« Präferenzen repräsentieren und nicht Notwendigkeiten.
Emotional Labeling	Ich verwende extreme Begriffe, wenn ich anderen meine Person oder Ereignisse beschreibe.	Trenne objektive Tatsachen von emotionalen Überzeugungen.
Unter-, Übertreibung	Positive Ereignisse zählen weniger als negative; Misserfolge zählen mehr als Erfolge.	Identifiziere alle Anteile eines Ereignisses (positive, negative, neutrale).
Bezugnahme auf die eigene Person	Ich stehe im Mittelpunkt der allgemeinen Aufmerksamkeit.	Benennen von Kriterien, um festzustellen, wann und unter welchen Bedingungen der Patient der Mittelpunkt der Aufmerksamkeit ist.

© 2012, Springer-Verlag GmbH. Aus Risch, A.K., Stangier, U., Heidenreich, T., Hautzinger, M.: Kognitive Erhaltungstherapie bei rezidivierender Depression

Weitere Methoden zur vertieften kognitiven Umstrukturierung

Tab. 6.6 Weitere Methoden zur vertieften kognitiven Umstrukturierung

Technik	Ziel	Vorgehen
Positiv-Tagebuch	Verankerung positiver Eigenschaften im Selbstbild	Systematische Protokollierung von Ereignissen, die einem negativen Selbstbild widersprechen.
Tortendiagramme	Differenzierung von Ursachenzuschreibungen	Verdeutlichung möglicher Einflussfaktoren für ein bestimmtes Ereignis.
Profil-Vergleiche	Differenzierung des Selbstbildes	Operationalisierung von unterschiedlichen Merkmalen für eine Dimension des Selbstbildes.
Bildung von Kontinua	Differenzierung des Selbstbildes	Grafische Darstellung von Zwischenstufen einer Beurteilungsdimension.
Kosten-Nutzen-Analyse	Stärkung der Veränderungsmotivation	Gegenüberstellen von Vor- und Nachteilen einer Überzeugung.

© 2012, Springer-Verlag GmbH. Aus Risch, A.K., Stangier, U., Heidenreich, T., Hautzinger, M.: Kognitive Erhaltungstherapie bei rezidivierender Depression