



Nie mehr deprimiert

Selbsthilfeprogramm
zur Überwindung
negativer Gefühle

Rolf Merkle

Rolf Merkle

Nie mehr deprimiert

Rolf Merkle

Nie mehr deprimiert

*Selbsthilfeprogramm
zur Überwindung
negativer Gefühle*

mvgverlag 

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:
info@mvg-verlag.de

16. Auflage 2016

© 1987 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlaggestaltung: Vierthaler & Braun, München

Satz: Fotosatz H. Buck, Kumhausen

Druck: Konrad Triltsch GmbH, Ochsenfurt

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-636-07032-6

ISBN E-Book (PDF) 978-3-86415-206-1

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter
www.muenchner-verlagsgruppe.de

Inhalt

Einleitung	7
Kapitel 1: Depression – was ist das?	17
Kapitel 2: Wie stark deprimiert sind Sie? Ein Test zum Selbermachen	25
Kapitel 3: Wie Ihre Gedanken Ihre Gefühle bestimmen	31
Kapitel 4: Negatives Denken – was ist das?	41
Kapitel 5: Ihr schlimmster Feind: eine geringe Selbstachtung	57
Kapitel 6: Machen Sie Schluss mit Ihren Schuldgefühlen	81
Kapitel 7: Werden Sie aktiv!	95
Kapitel 8: Mensch, ärgere dich nicht	107
Kapitel 9: Verlust und Depression	121
Kapitel 10: Angst und was Sie dagegen tun können .	135
Nachwort	145
Therapeuten, die nach der in diesem Buch beschriebenen Therapiemethode arbeiten	147
Stichwortverzeichnis	151

Einleitung

Bis vor wenigen Jahren wusste man sehr wenig über die wahren Ursachen und das Wesen von Depressionen. Die Hilflosigkeit der Helfer war ebenso groß wie die der Betroffenen.

Durch intensive Forschungen auf diesem Gebiet brachte man jedoch in den letzten zehn Jahren sehr viel Licht und Klarheit in diese Gemütskrankheit.

Mit neuen und wissenschaftlich erprobten Methoden ist es nun depressiven Menschen möglich, ihre Depressionen zu besiegen. Diese Methoden beruhen auf einer Behandlungsform, die man kognitive Therapie nennt. Der Begriff kognitiv besagt, dass sich die Therapie mit dem Denken und den Einstellungen des Menschen beschäftigt.

Ein charakteristisches Kennzeichen von Depressionen ist das übertriebene pessimistische Denken der Betroffenen. In der kognitiven Therapie lernt der Patient, eine neue und eher realistische Sicht von sich und der Welt zu bekommen. Dadurch verbessert sich nicht nur seine negative Stimmung. Er ist auch in der Lage, sich bei zukünftigen Krisen selbst zu helfen.

Wie Ihnen die kognitive Therapie helfen kann

Ich möchte Ihnen das an einem kleinen Beispiel demonstrieren. Angenommen, Sie kommen zu mir in die Praxis und fragen mich: „Herr Merkle, kann ich die kognitive Therapie dazu verwenden, um mich wirklich depressiv zu machen? Mir geht es ausgezeichnet im Moment. Ich bin guter Dinge und fühle mich wohl, aber ich möchte darüber hinwegkommen und mich depressiv fühlen. Können Sie mir dabei helfen?“

Zuerst würde ich Ihnen klar machen, dass das nicht einfach ist. Es erfordert harte Arbeit, um von einem Extrem, nämlich sich gut zu fühlen, zum anderen Extrem, sich depressiv zu fühlen, zu gelangen. Aber es ist möglich. Wenn es Ihnen wirklich ernst ist, depressiv zu sein, dann könnten Sie das erreichen.

Sehr wahrscheinlich wären Sie skeptisch, ob Ihnen die kognitive Therapie wirklich helfen kann, Ihr Ziel zu erreichen. Sie könnten beispielsweise einwenden, dass Sie nicht davon überzeugt sind, dass es möglich ist, sich depressiv zu machen, da es Ihnen im Moment viel zu gut gehe.

Ich würde Ihnen dann erklären, dass Ihre Überzeugung, es nicht schaffen zu können, lediglich Ihre Meinung ist. Um herauszufinden, ob Sie damit Recht haben, müssten Sie es erst einmal ausprobieren. Ich würde Sie also ermutigen, für eine Weile daran zu arbeiten, um so feststellen zu können, ob es Ihnen tatsächlich nicht möglich ist, sich depressiv zu machen. Das ist der einzige Weg, wie Sie feststellen können, ob die kognitive Therapie tatsächlich wirksam ist.

Dann würde ich Ihnen zeigen, wie Sie sich depressiv machen können. Ich würde Ihnen empfehlen, dass Sie sich jedes

Mal, wenn es Ihnen gut geht, sehr pessimistische Gedanken machen. Ich würde Sie auffordern, stets nur an Ihre schlechten Seiten und Fehler zu denken. Ich würde Sie ermutigen, bei allem nur das Negative zu sehen. Um ganz sicher zu gehen, würde ich Ihnen noch raten, dass Sie sich nur mit Menschen vergleichen, die mehr erreicht haben als Sie, und dass Sie sich dafür verurteilen und abwerten sollten.

Zuerst käme Ihnen das sehr künstlich vor, da Sie ja nicht davon überzeugt sind, dass alles so negativ ist. Sie hätten den Eindruck, dass das nicht funktionieren kann.

Wenn Sie jedoch denken würden „Na ja, ich kann es ja mal probieren, ich habe nichts zu verlieren“ und Sie würden es, sagen wir einen Monat lang, probieren, dann wären die Chancen groß, dass Sie wirklich depressiv würden.

Das wird Ihnen umso besser gelingen, je wichtiger es Ihnen ist, dass Sie Ihr Ziel, depressiv zu sein, erreichen.

Genauso ist es, wenn Sie lernen wollen, Ihre Depressionen zu besiegen:

1. Es muss Ihnen wichtig sein, dieses Ziel zu erreichen.
2. Sie müssen trotz Ihrer Skepsis, ob Sie es schaffen können, daran arbeiten und die Methoden, die ich Ihnen vorstellen werde, einsetzen.
3. Sie müssen geduldig sein. Sie dürfen nicht erwarten, dass Sie Ihr Ziel in wenigen Tagen erreicht haben.

Wie Sie sich selbst helfen können

Eine depressive Verstimmung ist ein Zustand mehr oder weniger großer Traurigkeit. Dies ist jedoch nicht das einzige Gefühl, das Sie verspüren, wenn Sie deprimiert sind. Eine Depression besteht nämlich nicht, wie viele Menschen meinen, aus nur einem Gefühl. Sie ist vielmehr eine Mischung aus den verschiedensten Gefühlen. So sind fast immer Ärger und Minderwertigkeitsgefühle mit dabei. Oft spielen auch Schuldgefühle eine große Rolle bei der Entstehung und Aufrechterhaltung depressiver Verstimmungen, und schließlich können Angst und Sorgen dem depressiven Menschen das Leben noch schwerer machen.

Wenn Sie Ihre Depressionen besiegen möchten, dann müssen Sie lernen, wie Sie diese negativen Gefühle aus Ihrem Leben verbannen können. Am hilfreichsten ist es, wenn Sie jedes dieser negativen Gefühle als ein eigenständiges Problem ansehen, das es zu lösen gilt.

Damit Sie das tun können, müssen Sie zuerst einmal wissen, woher Ihre Gefühle kommen. Sie müssen verstehen, wie sie entstehen und wie Sie sie beeinflussen können. Dann können Sie dieses Wissen dazu verwenden, um Ihre unangenehmen Gefühle besser in den Griff zu bekommen. Je mehr Sie lernen, Ihre negativen Gefühle zu beeinflussen und zu Ihrer Zufriedenheit zu verändern, umso schneller verschwinden Ihre depressiven Verstimmungen.

Geht das überhaupt, sich selbst zu helfen?

Meine Antwort darauf ist: Ja, das ist möglich. Alle Menschen helfen sich selbst, indem sie immer das tun, was sie für richtig und angemessen halten. Aus Unkenntnis wählen die Menschen jedoch häufig Mittel und Wege, die ihnen mehr schaden als nützen.

Sie missbrauchen Alkohol, Medikamente oder Drogen, um ihr seelisches Wohlbefinden zu verbessern, oder nehmen sich gar das Leben, da sie keinen anderen Ausweg aus ihren Problemen sehen.

„Depressionen besiegen“ zeigt Ihnen, wie Sie auf ungefährliche Weise mit Hilfe der kognitiven Therapie Ihre seelischen Probleme selbst lösen können.

Sie können dieses Programm in Verbindung mit einer Therapie verwenden oder alleine damit arbeiten. Wenn Sie bereits in Therapie sind, dann hat Ihnen Ihr Therapeut vielleicht dieses Buch empfohlen. Er weiß nämlich, dass Sie rascher Fortschritte machen, wenn Sie neben den Gesprächen mit ihm sich mit Büchern dieser Art beschäftigen.

Ob Sie alleine oder mit Hilfe eines Therapeuten Ihre Probleme lösen, ist gleichgültig, in jedem Fall müssen Sie etwas dafür tun. Nur Sie alleine sind in der Lage, Ihre Depressionen zu besiegen. Alles, was dieses Programm oder ein Therapeut tun kann, ist, Ihnen dabei Hilfestellung zu geben.

Kann man immer alleine mit einem Programm wie diesem seine Probleme lösen?

Es wäre vermessen, wenn ich behaupten würde, es genüge in allen Fällen das Lesen und Durcharbeiten eines Buches, um mit seinen Problemen fertig zu werden.

Um sich selbst helfen zu können, bedarf es nämlich mehr als nur eines Buches. Es bedarf der Zeit und des persönlichen Einsatzes. Für manche Menschen ist es einfacher, dies mit der Unterstützung eines Therapeuten zu tun.

Auch bedarf es bei sehr schweren und schon lang anhaltenden Depressionen ganz sicherlich der Hilfe und Unterstützung eines erfahrenen Therapeuten. Im Anhang dieses Buches habe ich deshalb für Sie einige Therapeuten aufgeführt, an die Sie sich vertrauensvoll wenden können.

Diese Therapeuten arbeiten nach der gleichen Therapiemethode wie ich. Dies ist für Sie von großem Vorteil. Wenn Sie nämlich dieses Buch durchgearbeitet haben und danach das Gefühl haben, die Hilfe und Unterstützung eines Fachmannes zu benötigen, dann wissen Sie bei den von mir aufgeführten Therapeuten schon, worauf diese besonderen Wert in der Therapie legen. Sie werden dann in der Therapie umso schneller vorankommen, da Sie schon eine Menge Vorkenntnisse mitbringen.

Wenn diese Therapeuten Ihnen keinen Therapieplatz geben können, da sie voll belegt sind, dann können sie Ihnen sicherlich einen anderen Therapeuten in Ihrer Nähe nennen. Oder aber Sie schreiben mir und ich versuche, Ihnen einen anderen Therapeuten zu nennen. Auch können Sie mir gerne schreiben, wenn Ihnen das eine oder andere in diesem Buch

nicht ganz klar ist. Haben Sie jedoch dafür Verständnis, wenn ich auf Ihr Problem nicht so ausführlich eingehen kann. Ein Brief ist kein Ersatz für ein Gespräch mit einem Therapeuten. Wenn Sie sich noch ausführlicher darüber informieren möchten, wie man durch eine Veränderung seiner Einstellungen sein Leben verändern kann, dann möchte ich Ihnen das Buch „Gefühle verstehen, Probleme bewältigen“ empfehlen, das ich zusammen mit meiner Partnerin Doris Wolf geschrieben habe.

Wie Sie am meisten von diesem Programm profitieren können

Folgen Sie mir aufmerksam Seite für Seite durch dieses Programm. Halten Sie manchmal inne. Überdenken Sie das Gelesene und „verdauen“ Sie es. Das ist sehr wichtig. Dieses Programm alleine ändert Ihre negativen Stimmungen nicht. Das können nur Sie. Hierfür ist jedoch Voraussetzung, dass Sie bei der Sache sind und dieses Programm nicht mit einem Krimi verwechseln. Einen Krimi liest man zur Unterhaltung, und zwar möglichst schnell vom Anfang bis zum Ende. Schließlich will man ja wissen, wie die Geschichte ausgeht. Wenn Sie von diesem Programm möglichst viel lernen wollen, dann müssen Sie beim Lesen anders vorgehen.

5 wichtige Hinweise zum Durcharbeiten dieses Programms

1. Lesen Sie jedes Kapitel gewissenhaft. Gehen Sie nicht oberflächlich darüber hinweg. Es könnte Ihnen sonst passieren, dass Sie wichtige Hilfestellungen übersehen, das Buch enttäuscht weglegen und sich sagen: „Ich hab’s ja gewusst, dass mir nicht zu helfen ist.“
2. Nehmen Sie sich täglich mindestens 30 Minuten Zeit, um mit diesem Programm zu arbeiten. Am besten ist es, wenn Sie sich dafür täglich eine bestimmte Zeit reservieren. Die Zeit, die Sie sich nehmen, um mit diesem Programm zu arbeiten, bestimmt zu einem Teil, wie rasch Sie Fortschritte machen. Sie wissen, nichts fällt einem in den Schoß. Man muss immer etwas dafür tun, wenn man etwas erreichen will.
3. Arbeiten Sie die Aufgaben in diesem Programm durch. Gehen Sie erst dann zum nächsten Kapitel über, wenn Sie den Eindruck haben, dass Sie das Gelesene verstanden haben und Sie die Methoden beherrschen.
4. Streichen Sie die für Sie wichtigen Stellen mit einem Farbstift an. Sehr hilfreich ist es auch, wenn Sie wichtige Gedanken aus diesem Programm in ein separates Heft schreiben. Sie haben sie dann rasch zur Hand, wenn Sie sie benötigen.
5. Werden Sie nicht ungeduldig, wenn Sie nicht innerhalb kurzer Zeit riesige Fortschritte machen! Selbstveränderung braucht Zeit und Übung, vor allem dann, wenn Sie lernen wollen, Ihre Probleme alleine zu lösen. Je nach Schwere Ihrer depressiven Verstimmungen und je nach Zeit und Energie, die Sie investieren, werden Sie unter-

schiedlich schnell Besserung erfahren. Bei leichten Depressionen kann das schon innerhalb weniger Wochen sein.

Dieses Programm ist nicht mit einer Tablette vergleichbar. Medikamente helfen Ihnen meist in kurzer Zeit. Ihr Nachteil ist jedoch, dass sie in aller Regel nicht die Ursachen der Probleme beseitigen. Sie lindern oder verdecken nur die Symptome. Das vorliegende Programm dagegen setzt an den Ursachen Ihrer Probleme an und ist zudem noch unschädlich. Dafür aber benötigen Sie etwas mehr Zeit und Geduld, bis es Ihnen besser geht. Haben Sie also Geduld mit sich. Schließlich haben Sie das Abc in der Schule oder das Autofahren auch nicht in einer Woche oder in einem Monat erlernt.

