

HILFE  
AUS  
EIGENER  
KRAFT

GUDRUN GÖRLITZ

# Selbsthilfe bei Depressionen



Fach-  
ratgeber   
Klett-Cotta

GUDRUN GÖRLITZ

# Selbsthilfe bei Depressionen

Fach-  
ratgeber   
Klett-Cotta

# Impressum

Die digitalen Zusatzmaterialien haben wir zum Download auf [www.klett-cotta.de](http://www.klett-cotta.de) bereitgestellt.

Geben Sie im Suchfeld auf unserer Homepage den folgenden Such-Code ein: **OM86054**

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Klett-Cotta  
[www.klett-cotta.de](http://www.klett-cotta.de)

© 2010 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung  
Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart  
Alle Rechte vorbehalten

Umschlag: Weiß-Freiburg GmbH - Graphik &  
Buchgestaltung

Titelbild: © Lugat - photocase

Datenkonvertierung: le-tex publishing services GmbH,  
Leipzig

Printausgabe: ISBN 978-3-608-86054-2

E-Book: ISBN 978-3-608-10141-6

PDF-E-Book: ISBN 978-3-608-20004-1

Dieses E-Book basiert auf der aktuellen Auflage der  
Printausgabe.

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.

# Inhalt

## Vorwort

### **Teil I Dem Positiven Beachtung schenken - wieder gesund werden**

#### **1. Eine positive und gesunde Lebensbasis schaffen**

Übungsblatt: Gesundheitsprofil

Übung: Stressanalyse

Maßnahmen zur Stressbewältigung

#### **2. Lieber positiv aktiv als passiv depressiv! Ein Patientenbericht**

Wohlfühlinseln

### **Teil II Was ist eine Depression? Merkmale und »Erste Hilfe«**

#### **1. Niedergeschlagenheit - Traurigkeit - Melancholie oder Depression?**

Übungsblatt: Basisgefühle

#### **2. Ich bin nicht allein - eine Information zu einer weitverbreiteten Erkrankung**

Selbsttest: »Habe ich eine Depression?«

#### **3. Erscheinungsformen von Depressionen**

Übung: Den Teufelskreis durchbrechen

Übung: Sofortmaßnahmen am Morgen - 25

Möglichkeiten, den Teufelskreis zu durchbrechen

#### **4. Entstehung und Ursachen von Depressionen - Risiko- und Schutzfaktoren**

Übung: Ursachen-Lösungs-Mosaik

## **5. Die hilfreiche Seite einer Depression**

Übung: Ermutigung statt Entmutigung

## **6. Positiver Umgang mit dem Partner, der Familie und Freunden**

Übung: Grübelstuhl

Übung: Energiekuchen

## **7. Antworten auf drängende Fragen, die Ihnen vielleicht auf der Seele liegen**

### **Teil III Psychotherapie bei Depressionen - Vorgehensweise und Selbsthilfeübungen**

#### **1. Wie können die Methoden der Verhaltenstherapie helfen?**

Übungsblatt: Selbstbeobachtungsliste

Ziele und Behandlungsbausteine

Die Erlebnisebenen des Menschen

#### **2. Wege aus der Depression - Übungen zur Selbsthilfe**

Übung: In 10 Wochen kann es mir besser gehen

Selbstbelohnungstabelle

Übung: Probleme lösen in 6 Schritten

Erfreuliche Aktivitäten

Übung: Positive Verstärkerliste

Wohlbefindlichkeitsprofil

Anleitung zum Genießen

#### **3. Positives statt negatives Denken - Positiver Selbstwert**

Lieber positive (richtige) als belastende (falsche) Gedanken

Übung: Zwei-Spalten-Technik

Übung: Hilfreiche Gedanken automatisieren

#### **4. Den Selbstwert stärken**

Übung: Reise zu den Stärken  
Übung: Der innere Helfer  
Übung: Grübeleien in positive Selbstwertüberzeugungen  
verwandeln  
Übung: Sieben Säulen  
Übung: Ressourcen erforschen  
Übung: Autosuggestion zur Selbstakzeptanz  
Übung: Therapeutisches Schreiben  
Therapeutische Briefe

## **5. Zum Schluss**

Lebensstufen  
Hinweise für Angehörige und Freunde  
Übung: Umgang mit Gefühlsauswirkungen der  
Depression – Formulierungshilfen für Partner und  
Freunde  
Merkzettel für Angehörige  
Rückkehr in ein normales Leben – Patientenbericht:  
Einblick in meine persönliche Weiterentwicklung, für  
Therapieanfänger

**Danke!**

**Alphabetisches Verzeichnis der Übungen,  
Informationen und Übungsblätter**

**Literatur**



# Vorwort

Jede Begegnung mit Menschen, mit jüngeren oder älteren Patienten, mit Kindern und Jugendlichen lassen mich immer wieder staunen über die vielfältigen – jedoch manchmal verschütteten – Möglichkeiten, die häufig schon bei den ersten Kontakten für einen Psychotherapeuten sichtbar werden.

Gerade bei depressiven Menschen, die vorübergehend vielleicht den Zugang zu ihrer Einzigartigkeit und Vielfältigkeit, zu ihren Begabungen und Selbsthilfemöglichkeiten verloren haben, wird die Freude an meinem Beruf in besonderem Maße geweckt. Wie ein Forscherteam gehen wir – Patient und Therapeut – gemeinsam auf die Suche nach den Ursachen und dem möglichen Sinn der Depression, nach allem Positiven und den Stärken, die zur Heilung genutzt werden können, nach den Selbsthilfemöglichkeiten und dem persönlichen Lebensziel und Lebenssinn. Wir suchen und finden neue Herausforderungen und Aktivitäten, die wieder Energie und Lebensfreude bringen, um Niedergeschlagenheit, Lethargie oder Passivität zu überwinden.

Wir durchleuchten nicht nur den Menschen, sondern auch seine Lebenssituation sowie das Schöne und Positive der einzelnen Lebenstage, im Hier und Jetzt, in der Zukunft und an jedem Tag neu, gemäß den folgenden *Lebensbetrachtungen* von Friedrich Hölderlin:

## *Lebensbetrachtung*

*Wie mit den Lebenszeiten,  
so ist es auch mit den Tagen  
keiner ist uns gut genug  
keiner ist ganz schön*



*und jeder hat, wo nicht seine Plage,  
doch seine Unvollkommenheiten,  
aber rechne sie zusammen,  
so kommt eine Summe von Freude  
und Leben heraus.*

In diesem Sinne wurde das vorliegende Buch zur einfachen und praktischen Umsetzung in erster Linie für Betroffene geschrieben. Es kann jedoch auch jederzeit von Therapeuten zur Anleitung im Sinne von »Hilfe zur Selbsthilfe« verwendet werden.

In den vergangenen Jahren werden Depressionen zunehmend entstigmatisiert. Die zwischenzeitliche Veröffentlichung über die schweren Depressionen berühmter Persönlichkeiten war hier sicherlich auch von besonderer Bedeutung. Dies alles trägt erfreulicherweise dazu bei, dass sich Menschen mit einer depressiven Erkrankung mit weniger Scheu mitteilen, sich informieren, Selbsthilfemaßnahmen ergreifen und sich Hilfe suchen. Dazu möchte ich auch weiterhin alle Betroffenen und Angehörigen mit dem vorliegenden Buch ermuntern.

*Augsburg, im September 2020  
Gudrun Görlitz*

## Dem Positiven Beachtung schenken - wieder gesund werden

Das vorliegende Buch wird Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, dabei behilflich sein, den positiven Seiten Ihres Lebens und Ihres Alltags wieder mehr Beachtung zu schenken und sich dadurch wohler und energievoller fühlen zu können.

Menschen, die unter gedrückter, trauriger, niedergeschlagener, schwermütiger oder depressiver Stimmung leiden, kennen häufig folgende Gefühlszustände:

- Wenn Traurigkeit das Leben überschattet und Positives zu begraben droht, kann Alltag quälend sein.
- Wenn die Gedanken sich auf Niederlagen stürzen, kann Zuversicht in weite Ferne rücken.
- Wenn Selbstabwertung Positives schluckt, dann scheint der Tunnelausgang endlos fern.
- Wenn Kraft und Energie am Schwenden sind, dann wirkt der Alltagsberg unüberwindlich.
- Wenn das Gefühl der Leere in der Magengrube siegt, scheint alles hoffnungslos zu werden.

Wenn Sie auch zu den Menschen gehören, die sich immer wieder einmal über einen längeren Zeitraum, das heißt länger als etwa zwei Wochen, wie oben beschrieben fühlen und erleben, dann wird das vorliegende Buch auch Ihnen vielleicht helfen können, den Teufelskreis negativer Gedanken, passiven Rückzugs, unangenehmer Gefühle und Körperempfindungen - durch verschiedene positive Gegenmaßnahmen - zu durchbrechen, um wieder gesund zu werden. Wie viele Beispiele aus meiner Praxis gezeigt haben, ist Veränderung zum Positiven in dem einen oder anderen Bereich fast allen Menschen möglich.

Sie können

- der Depression entgegentreten
- den Teufelskreis des negativen Denkens durchbrechen

- die innere Lähmung überwinden
- zunehmend aktiver werden
- positives Denken einüben
- Schritt für Schritt Ihr Selbstwertgefühl verbessern.

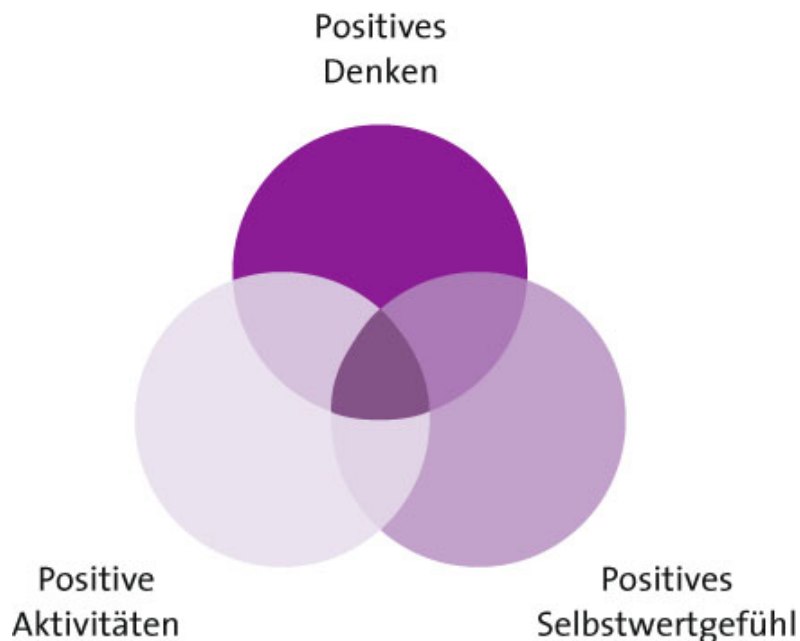
Der Aufbau eines positiven Lebensgefühls, als Weg aus der Depression, geschieht vor allem in drei wichtigen Bereichen:

1. Positive und hilfreiche Gedanken einüben
2. Positive Aktivitäten aufbauen
3. Positives Selbstwertgefühl stärken.

Das Schaubild veranschaulicht, wie durch den Ausbau dieser drei Bereiche – die sich auch gegenseitig stärken – wieder ein stabileres und positiveres inneres Ich entstehen kann.

Mithilfe dieses Buches können Sie außerdem herausfinden, unter welcher Art von depressiver Verstimmung oder Depression Sie – oder Ihnen nahestehende Menschen – leiden.

Sie finden eine Anleitung zur Selbsthilfe und Hinweise für die richtigen psychotherapeutischen und verhaltenstherapeutischen Behandlungsmethoden.



Und Sie finden viele Übungen, die Sie ausprobieren können, um dem Teufelskreis der Traurigkeit die Grundlage zu entziehen.



	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Ernährung											
Körperliche Aktivitäten											
Schlaf/Entspannung											
Soziale Kontakte											
Interessen u. Hobbys											
Familiäre Beziehungen											
Wohnsituation											
Selbstwertstärkung											
Positives Denken											
Persönliche Ziele											
Arbeitssituation											
Gesunder Umgang mit Gefühlen											
Positive Lebenseinstellung											

(*Auswertung:* Die Bereiche unter 40 sollten Sie dringend fördern. Mit Bewertungen zwischen 40 und 60 können Sie zwar durchschnittlich zufrieden sein, wenn es Ihnen jedoch gelingt, möglichst alle Bereiche so auszubauen, dass Sie zwischen 60 und 100 liegen, wird sich Ihr Wohlbefinden deutlich steigern.)

Bitte schreiben Sie nun Ihre wichtigsten *Veränderungsziele* für das kommende Jahr auf:

- *Machen Sie regelmäßig Sport*

Bewegen Sie sich möglichst viel und machen Sie Sport (Puls für mindestens 15 Minuten zwischen 120 und 140). Sport wirkt antidepressiv, stabilisiert den Kreislauf und vermindert das Krankheitsrisiko. Sport hat eine positive Wirkung auf die

Stimmung, stärkt das Selbstwertgefühl und das Wohlbefinden. Sie werden in diesem Buch hierfür noch zahlreiche Anregungen finden.

- *Entwickeln Sie gesunde Schlafgewohnheiten*

Achten Sie auf ausreichenden Schlaf, aber begrenzen Sie Ihre Schlafgewohnheiten auf etwa 8 Stunden, bezogen auf den gesamten Tag. Achten Sie auf ein kühles und sauerstoffreiches Klima im Schlafzimmer. Gewöhnen Sie sich feste Zeiten an, die Sie möglichst auch am Wochenende einhalten (z. B. von 23 Uhr bis 7 Uhr, ohne Nickerchen tagsüber – in diesem Fall würden sich die Schlafenszeiten in der Nacht verkürzen). Schlafbegrenzung erhöht die Schlaftiefe und den Erholungswert des Schlafs (vgl. auch Nikelewski, 2008; Hautzinger, 2006).

- *Halten Sie die Balance zwischen Stress und Entspannung*

Erkennen Sie rechtzeitig Ihre persönlichen Stressoren und versuchen Sie, Positives dagegenzuhalten. Da Stress krank und depressiv machen kann, ist es wichtig, sich seine Stressoren bewusst zu machen. Aus einem für Studenten entwickelten Fragebogen habe ich beispielhaft folgende mögliche Stressoren, bezogen auf einschneidende Lebensereignisse, ausgewählt:

<b>Belastungstabelle Nr. 1</b>	
<b>Ereignis - Stressoren</b>	<b>Stresswert</b>
Tod eines Familienmitgliedes	100
Tod eines engen Freundes	73
Scheidung der Eltern	65
Größere eigene Verletzung oder Erkrankung	63
Entlassung	50
Tief greifende Auseinandersetzung mit einem engen Freund	40
Ärger mit den Eltern	39
Veränderungen der Lebensbedingungen	31
Veränderungen der Schlafgewohnheiten	29

Veränderungen der sozialen Gewohnheiten	29
Dauernder Ärger mit dem Auto	26
Kleinere Verkehrsverstöße	20

(siehe Gerrig & Zimbardo, 2008, S.474)

## Übung

### Stressanalyse

Ein Ereignis, das negativ und außerdem unkontrollierbar, unvorhersehbar oder mehrdeutig ist, erzeugt besonders viel Stress (Gerrig & Zimbardo, S.475). Je nach Bewältigungsmöglichkeiten der Person und der Fähigkeit zur inneren Gelassenheit werden Stressauslöser auch unterschiedlich bewertet.

Sie können als kleinen Test versuchen, Ihre eigenen Belastungen und Stressoren zu ergänzen und von 0 bis 100 selbst zu bewerten. Legen Sie dann Ihren eigenen maximalen Stresswert fest. Weitere Stressoren, die Sie berücksichtigen können, sind:

### Belastungstabelle Nr. 2

Ereignisse - Belastungen und Alltagsprobleme	Stresswert
Ärger in der Arbeit	
Beruflicher Wechsel	
Dauerlärm	
Finanzielle Sorgen	
Geburt	
Geschäftliche Umstrukturierung	
Häufige, auch urlaubsbedingte Ortswechsel	
Keine Pausen	
Konflikte mit Nachbarn oder Bekannten	

Lange Autofahrten	
Mangelnde Rückzugsmöglichkeiten	
Partnerschaftsprobleme	
Prüfungen	
Ruhestand	
Schwangerschaft	
Ständiges »sich Sorgen machen«	
Trennung vom Partner	
Überstunden	
Umzug	
Zeitdruck	

Wenn Sie aus Tabelle 1 und Tabelle 2 zusammen mehr als 5 Stressoren gleichzeitig haben, die Sie über 50 einschätzen, sollten Sie dringend Ihre Belastungen reduzieren und mehr Erfreuliches einplanen.

Berücksichtigen Sie bei Ihren Belastungen auch, inwieweit Sie, wie viele Menschen, sich dem gesellschaftlichen Druck unterwerfen, immer schneller, fehlerfreier und perfekter, alles unter einen Hut bringen wollen und sich damit selbst erschöpfen. (s. a. »Das erschöpfte Selbst« von Ehrenberg 2008)

Die meisten Belastungen und Stressoren sind jedoch nur vorübergehend, die Bewertung individuell unterschiedlich. Allerdings addieren sich zu den oben genannten Stressoren noch mögliche

*Alltagsprobleme:*

Vielleicht haben Sie Ihren Schlüssel verlegt, etwas verloren, ein schwieriges Telefongespräch geführt, einen Wunsch nicht