

HILFE  
AUS  
EIGENER  
KRAFT

GUDRUN GÖRLITZ

# Selbsthilfe bei Depressionen



Fach-  
ratgeber   
Klett-Cotta





GUDRUN GÖRLITZ

# Selbsthilfe bei Depressionen

Klett-Cotta

**Alle Bücher aus der Reihe »Leben«  
finden sich unter  
[www.klett-cotta.de/leben](http://www.klett-cotta.de/leben)**

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

<b>Vorwort</b> .....	9
<b>Teil I Dem Positiven Beachtung schenken – wieder gesund werden</b> .....	11
<b>1. Eine positive und gesunde Lebensbasis schaffen</b> .....	13
Übungsblatt: Gesundheitsprofil .....	14
Übung: Stressanalyse .....	16
Maßnahmen zur Stressbewältigung .....	19
<b>2. Lieber positiv aktiv als passiv depressiv! Ein Patientenbericht</b> .....	21
Wohlfühlinseln .....	23
<b>Teil II Was ist eine Depression? Merkmale und »Erste Hilfe«</b> .....	24
<b>1. Niedergeschlagenheit – Traurigkeit – Melancholie oder Depression?</b> .....	24
Übungsblatt: Basisgefühle .....	27
<b>2. Ich bin nicht allein – eine Information zu einer weitverbreiteten Erkrankung</b> .....	29
Selbsttest: »Habe ich eine Depression?« .....	30
<b>3. Erscheinungsformen von Depressionen</b> .....	32
Übung: Den Teufelskreis durchbrechen .....	37
Übung: Sofortmaßnahmen am Morgen – 25 Möglichkeiten, den Teufelskreis zu durchbrechen ..	38

<b>4. Entstehung und Ursachen von Depressionen – Risiko- und Schutzfaktoren . . . . .</b>	39
Übung: Ursachen-Lösungs-Mosaik . . . . .	42
<b>5. Die hilfreiche Seite einer Depression . . . . .</b>	43
Übung: Ermutigung statt Entmutigung . . . . .	44
<b>6. Positiver Umgang mit dem Partner, der Familie und Freunden . . . . .</b>	45
Übung: Grübelstuhl . . . . .	52
Übung: Energiekuchen . . . . .	54
<b>7. Antworten auf drängende Fragen, die Ihnen vielleicht auf der Seele liegen . . . . .</b>	55
<b>Teil III Psychotherapie bei Depressionen – Vorgehensweise und Selbsthilfeübungen . . . . .</b>	60
<b>1. Wie können die Methoden der Verhaltenstherapie helfen? . . . . .</b>	60
Übungsblatt: Selbstbeobachtungsliste . . . . .	63
Ziele und Behandlungsbausteine . . . . .	64
Die Erlebensebenen des Menschen . . . . .	78
<b>2. Wege aus der Depression – Übungen zur Selbsthilfe . . . . .</b>	80
Übung: In 10 Wochen kann es mir besser gehen . . . . .	80
Selbstbelohnungstabelle . . . . .	82
Übung: Probleme lösen in 6 Schritten . . . . .	83
Erfreuliche Aktivitäten . . . . .	84
Übung: Positive Verstärkerliste . . . . .	86
Wohlbefindlichkeitsprofil . . . . .	94
Anleitung zum Genießen . . . . .	96

<b>3. Positives statt negatives Denken –</b>	
<b>Positiver Selbstwert</b> . . . . .	99
Lieber positive (richtige) als belastende (falsche)	
Gedanken . . . . .	99
Übung: Zwei-Spalten-Technik . . . . .	102
Übung: Hilfreiche Gedanken automatisieren . . . . .	103
<b>4. Den Selbstwert stärken</b> . . . . .	103
Übung: Reise zu den Stärken . . . . .	104
Übung: Der innere Helfer . . . . .	107
Übung: Grübeleien in positive Selbstwert-	
überzeugungen verwandeln . . . . .	109
Übung: Sieben Säulen . . . . .	119
Übung: Ressourcen erforschen . . . . .	121
Übung: Autosuggestion zur Selbstakzeptanz . . . . .	124
Übung: Therapeutisches Schreiben . . . . .	125
Therapeutische Briefe . . . . .	125
<b>5. Zum Schluss</b> . . . . .	131
Lebensstufen . . . . .	131
Hinweise für Angehörige und Freunde . . . . .	132
Übung: Umgang mit Gefühlsauswirkungen	
der Depression – Formulierungshilfen für Partner	
und Freunde . . . . .	135
Merkzettel für Angehörige . . . . .	139
Rückkehr in ein normales Leben – Patientenbericht:	
Einblick in meine persönliche Weiterentwicklung,	
für Therapieanfänger . . . . .	140
<b>Danke!</b> . . . . .	145
<b>Alphabetisches Verzeichnis der Übungen, Informationen</b>	
<b>und Übungsblätter</b> . . . . .	146
<b>Literatur</b> . . . . .	148
<b>Zur Autorin</b> . . . . .	151



## 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 Lebensstage, 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 schwere Depression eines berühmten Fußballspielers 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 März 2014  
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 Schwinden 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 entgegenzutreten
- den Teufelskreis des negativen Denkens durchbrechen
- die innere Lähmung überwinden
- zunehmend aktiver werden
- positives Denken einüben
- Schritt für Schritt Ihr Selbstwertgefühl verbessern.

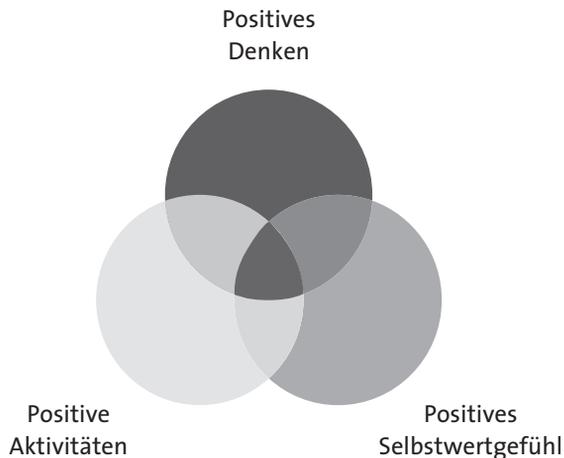
Der Aufbau eines positiven Lebensgefühls, als Weg aus der Depression, geschieht vor allem in drei wichtigen Bereichen:

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.

## 1. Eine positive und gesunde Lebensbasis schaffen

Als ersten Schritt möchte ich Ihnen und allen Menschen, die sich um ihre Stimmung Sorgen machen, empfehlen, zunächst für eine gesunde Lebensbasis zu sorgen. Dies ist der erste Schritt, um wieder auf die positive Seite des Lebens zu kommen. Hierzu können Sie das Gesundheitsprofil auf Seite 14 zur Selbsteinschätzung benutzen.

Die gesunde Lebensbasis ist wichtig

Besonders in depressiven Phasen erfordern die Grundbedürfnisse Ernährung, Bewegung und Sport sowie Schlaf und Entspannung besondere Beachtung. Es ist dadurch möglich, Kontrolle über das eigene Wohlbefinden zu erhalten. In diesem Buch werden Sie hierfür zahlreiche Anregungen finden. Hier einige Einstiegstipps zu den genannten Bereichen:

### ■ *Achten Sie auf gesunde Ernährung*

Sie benötigen ausreichend Vitamine und Mineralstoffe. Es ist gut belegt, dass sich der Verzehr von Fisch, ballaststoffreicher und kohlehydratreicher Kost (Kartoffeln, Nudeln, Brot, Müsli), ausreichend Obst und Gemüse positiv auf die Gesundheit auswirken.

Durch einseitige Ernährung und Krankheiten kann es zu einer zu geringen Aufnahme dieser Stoffe kommen. Eiweißdiäten können depressive Stimmungen auslösen. Dies kann sich dann ungünstig auf den Hirnstoffwechsel, die Konzentration und die Stimmungslage auswirken. Meiden Sie nach 17 Uhr koffeinhaltige Getränke und nehmen Sie nur wenig oder keinen Alkohol oder andere Genussmittel zu sich.

## Gesundheitsprofil

Hier können Sie Ihr persönliches Gesundheitsprofil erstellen, indem Sie die Gesamtzufriedenheit der einzelnen Bereiche ankreuzen und die Kreuze miteinander verbinden.

(0 = große Unzufriedenheit, 50 = durchschnittlich, 100 = optimale Zufriedenheit)

	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: