

Gudrun Görlitz

Selbsthilfe bei Depressionen

Klett-Cotta

beeren!

616.895.1

Inhalt

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

| | |
|---|----|
| 4. Entstehung und Ursachen von Depressionen – Risiko- und Schutzfaktoren | 39 |
| Übung: Ursachen-Lösungs-Mosaik | 42 |
| 5. Die hilfreiche Seite einer Depression | 43 |
| Übung: Ermutigung statt Entmutigung | 44 |
| 6. Positiver Umgang mit dem Partner, der Familie und Freunden | 45 |
| Übung: Grübelstuhl | 52 |
| Übung: Energiekuchen | 54 |
| 7. Antworten auf drängende Fragen, die Ihnen vielleicht auf der Seele liegen | 55 |
| | |
| Teil III Psychotherapie bei Depressionen – Vorgehensweise und Selbsthilfeübungen | 60 |
| | |
| 1. Wie können die Methoden der Verhaltenstherapie helfen? | 60 |
| Übungsblatt: Selbstbeobachtungsliste | 63 |
| Ziele und Behandlungsbausteine | 64 |
| Die Erlebensebenen des Menschen | 78 |
| | |
| 2. Wege aus der Depression – Übungen zur Selbsthilfe | 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 |

| | |
|--|-----|
| 3. Positives statt negatives Denken – | |
| Positiver Selbstwert | 99 |
| Lieber positive (richtige) als belastende (falsche) | |
| Gedanken | 99 |
| Übung: Zwei-Spalten-Technik | 102 |
| Übung: Hilfreiche Gedanken automatisieren | 103 |
| 4. Den Selbstwert stärken | 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 |
| 5. Zum Schluss | 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 |
| | |
| Danke! | 145 |
| Alphabetisches Verzeichnis der Übungen, Informationen | |
| und Übungsblätter | 146 |
| Literatur | 148 |