**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



Bibliografische Informationen
http://d-nb.info/1080533117

digitalisiert durch DEUTSCHE NATIONAL BIBLIOTHEK

**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 Erlebnisebenen 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