


*Depression:
Entstehung und Therapie*

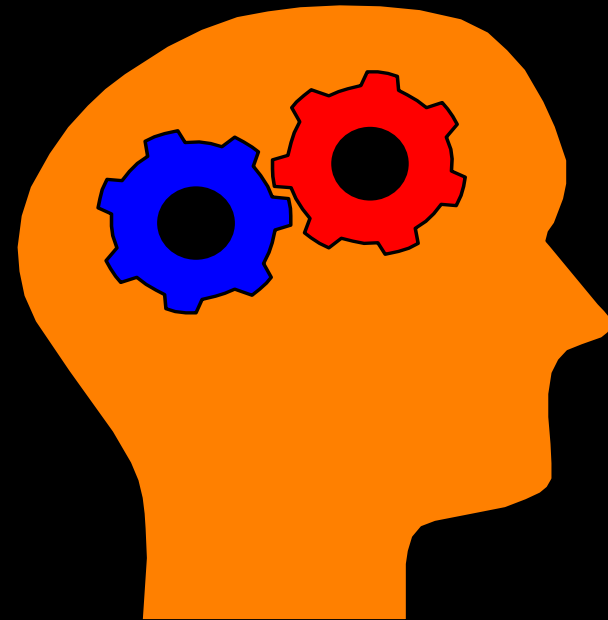


Strategie der Depression und
Strategie der Depressionstherapie

S. Sulz

Welche Symptome?

- Welche Symptome habe ich?
- Depressive Gefühle
- Depressive Gedanken
- Depressive Wahrnehmungen
- Depressive Erinnerungen
- Depressive Handlungen
- Depressive Körperprozesse



Welche Symptome? - Beispiele



- Depressive Stimmung: Niedergeschlagenheit
- Depressive Gefühle: hoffnungslos, sinnlos, schuldig
- Depressive Gedanken: Ich bin nichts wert, habe versagt
- Depressive Wahrnehmungen: Nur Kritik hören
- Depressive Erinnerungen: Nur Mißerfolge erinnern
- Depressive Handlungen: sozialer Rückzug
- Depressive Körperprozesse: antriebslos, verlangsamte, leicht erschöpfbar

Welche Symptome haben Sie?



- Depressive Stimmung:
- Depressive Gefühle:
- Depressive Gedanken:
- Depressive Wahrnehmungen:
- Depressive Erinnerungen:
- Depressive Handlungen:
- Depressive Körperprozesse:

Welches Syndrom? (Differentialdiagnose)

- Welches **Syndrom** bilden meine Symptome?
-
(Depression oder Angst, Zwang, Bulimie, Schmerzsyndrom)
- Ist es wirklich Depression?

Was ist Depression?



- Depression ist eine Krankheit
- Depression ist eine Verstimmung
- Depression ist eine Störung der Affekte

Was unterscheidet Gefühl und Stimmung?

- **Gefühle** wie Freude, Wut
- beziehen sich auf ein Ereignis
- beziehen sich auf einen Menschen
- sind Reaktion auf dessen Verhalten
- beginnen rasch
- ändern sich schnell
- können sehr intensiv werden
- haben eine **kurze Dauer (Minuten)**

Eigene Beispiele 1 - Worauf bezieht sich Ihre Freude?

- Meine Freude bezieht sich auf
- das Ereignis
- den Menschen
- sein Verhalten
- beginnen wie rasch?
- ändern sich wie schnell?
- Wird wie intensiv?
- Dauert wie kurz?

Eigene Beispiele 2 - Worauf bezieht sich Ihre Wut?

- Meine Wut bezieht sich auf
- das Ereignis
- den Menschen
- sein Verhalten
- beginnen wie rasch?
- ändern sich wie schnell?
- Wird wie intensiv?
- Dauert wie kurz?

Was unterscheidet Gefühl und Stimmung?

- Stimmungen wie Depressivität, Gereiztheit
- beziehen sich auf KEIN Ereignis
- beziehen sich auf KEINEN Menschen
- sind KEINE Reaktion auf dessen Verhalten
- beginnen NICHT rasch
- ändern sich NICHT schnell
- werden NICHT so intensiv
- haben NICHT so kurze Dauer

Wie ist das bei Ihnen? Wozu gibt es Ihre (Ver-)Stimmung?

- Meine Verstimmung vermeidet den Bezug auf
- ein Ereignis
- einen Menschen
- auf sein Verhalten
- meine prompte Antwort
- mein emotionales Tun
- mein intensives Gefühl
- und welche Konsequenz?

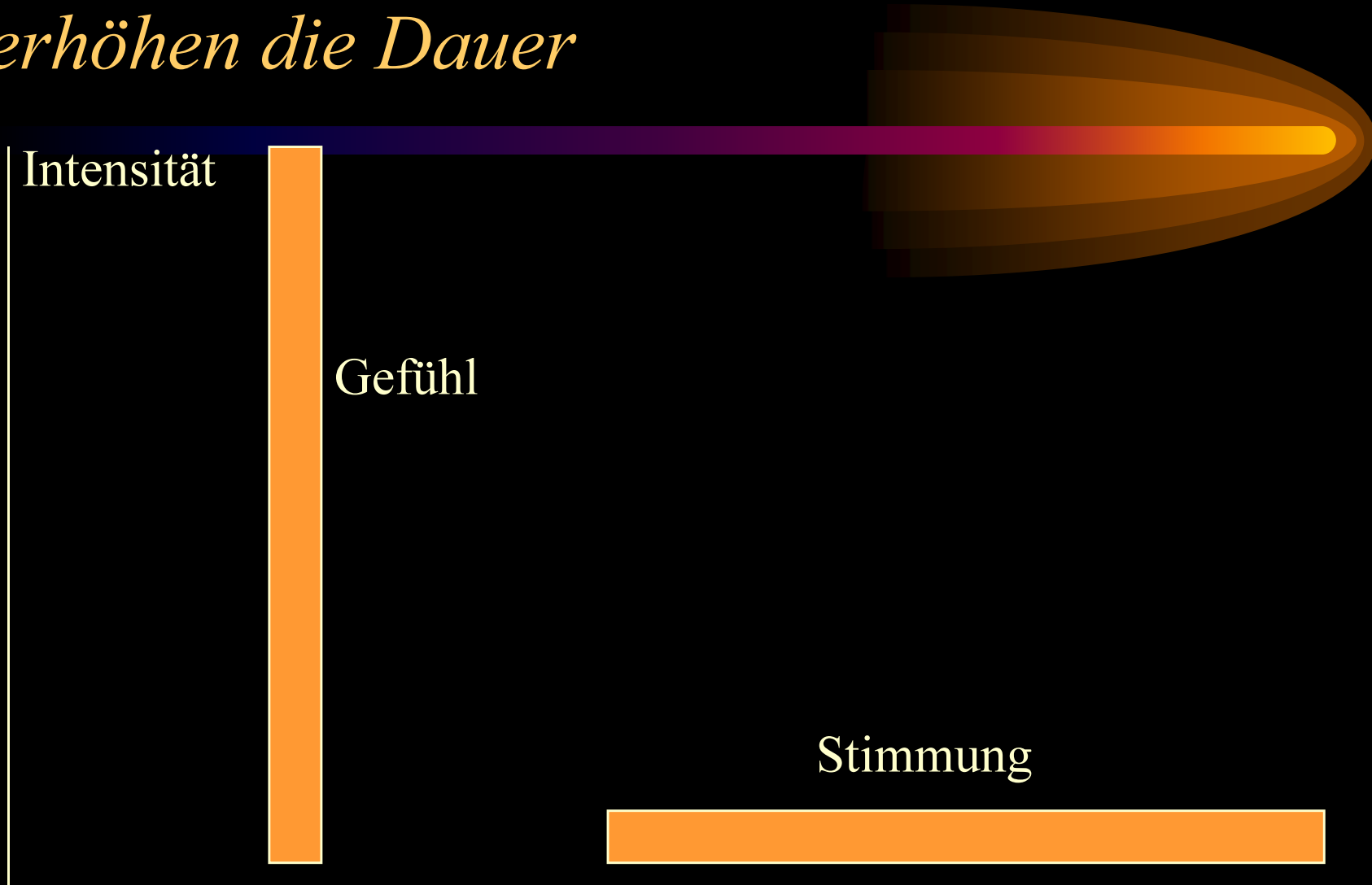
Stimmungen reduzieren Intensität und erhöhen die Dauer

Intensität

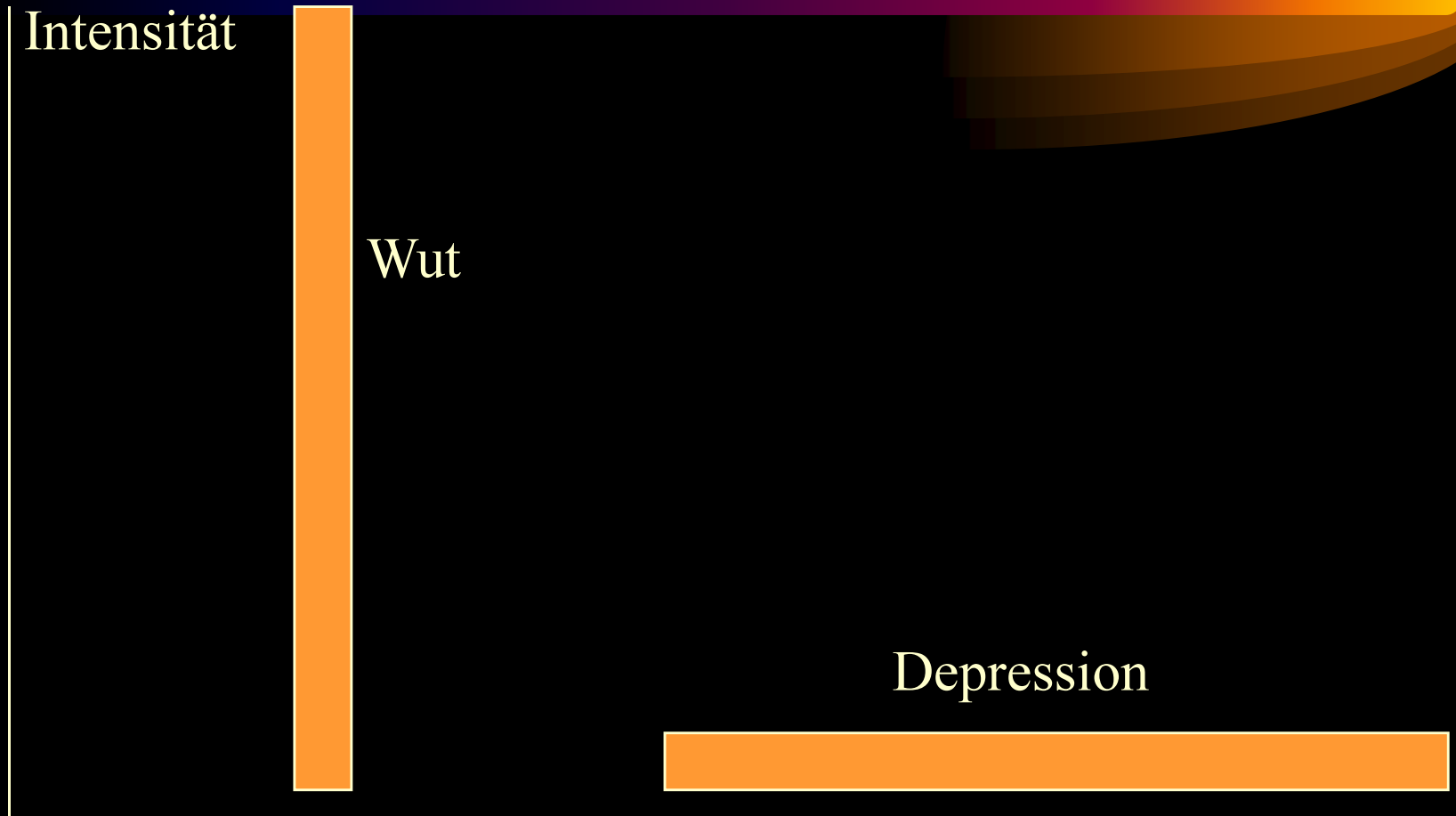
Gefühl

Stimmung

Dauer



*Wozu gibt es Depression?
Sie hemmt intensive Wut*



Größte Wut führt zu schwerster Depression

Intensität

Unendlich
große Wut

Sehr schwere Depression

Der Satz von der Erhaltung der affektiven Energie

Intensität

$E(\text{Wut}) =$
Intensität x 1 Sekunde

$E(\text{Depression})$
= Intensität x Dauer
(gemessen in Sekunden)

Der Satz von der Erhaltung der affektiven Energie

$E (\text{Wut}) = \text{Intensität} \times 1 \text{ Sekunde (Sekunden-Wut)}$

$E (\text{Depression}) = \text{Intensität} \times \text{Dauer (gemessen in Sekunden)}$

$E (\text{Depression}) = E (\text{Wut})$

Beispiel:

Eine Depression dauert 6 Monate

Das sind $6 \times 30 \times 24 \times 60 \times 60 = 15\,552\,000$ Sekunden

Um eine Sekunden-Wut der Intensität 15.5 Millionen Affekteinheiten auf 1 Affekteinheit zu reduzieren, benötigt man eine 6-monatige Depression der Affektintensität 1.

Der Satz von der Erhaltung der affektiven Energie

$$\mathbf{E \text{ (Depression)} = E \text{ (Wut)}}$$

Beispiel:

Nehmen wir an, ein Ehestreit löst eine Wut aus,
die 100 Sekunden lang die Gefahr des Gattenmordes heraufbeschwört
(Intensität 155 520).

Nehmen wir an,
die für diese Ehe erträgliche Grenz-Affektintensität sei 100.

Die noch mit dem Leben vereinbare (also nicht letale)
schwerste Depression habe ebenfalls die Intensität 100.

Um diese Wut auf 100 Affekteinheiten zu reduzieren, benötigt man
eine 6-monatige Depression der Affektintensität 100.

Wozu gibt es Depression?



- Eine affektiv-behaviorale
- Depressions-Hypothese:
- Depression ist ein Vermeidungsverhalten
- Sie dient der Vermeidung von intensiven Affekten (Schmerz, Wut, Trauer) und von affektiven Handlungen
- Sie wird aufrecht erhalten durch negative Verstärkung (Verhindern eines aversiven Ereignisses)

Was wird durch Depression vermieden?

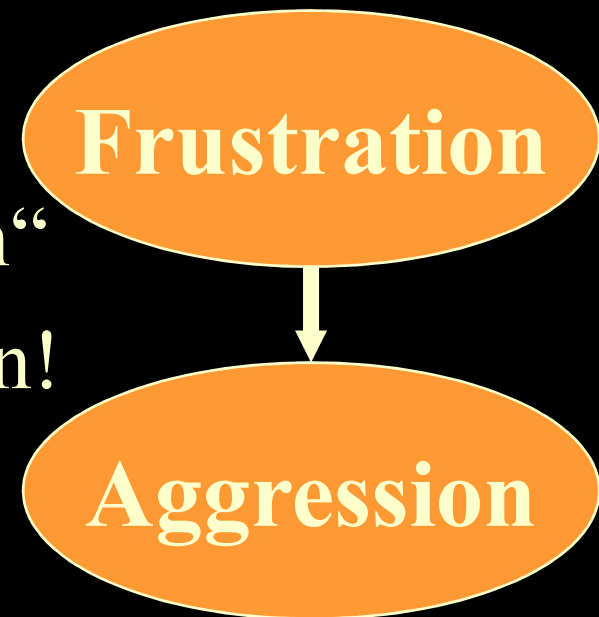
- Im Sinne der Verhaltenstheorie ist Depression ein operantes oder instrumentelles Verhalten.
- Es wird durch seine Konsequenzen aufrecht erhalten.
- Konsequenz einer Depression ist Vermeidung.
- Um eine Depression zu verstehen, müssen wir herausfinden, was genau vermieden wird.
- Meist ist es Wut, Schmerz oder Trauer.

Was wird durch Depression vermieden?

- Was geschah unmittelbar bevor Sie depressiv wurden?
- Wie hätten Sie oder andere an Ihrer Stelle auf dieses Ereignis reagiert, um es zu meistern?
.....
- Was wäre neben der positiven die unangenehme Folge dieses Meisterns gewesen?
.....

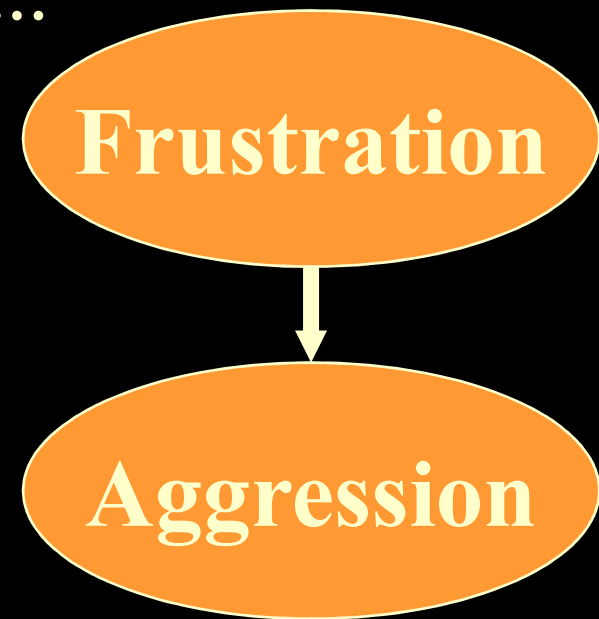
Frustrations-Aggressions-Depressions-Hypothese

- Wut?
- Wir erinnern uns an die Frustrations-Aggressionshypothese der Motivationspsychologie:
- „Frustration führt zu Aggression“
- Dies ist die natürlichste Reaktion!



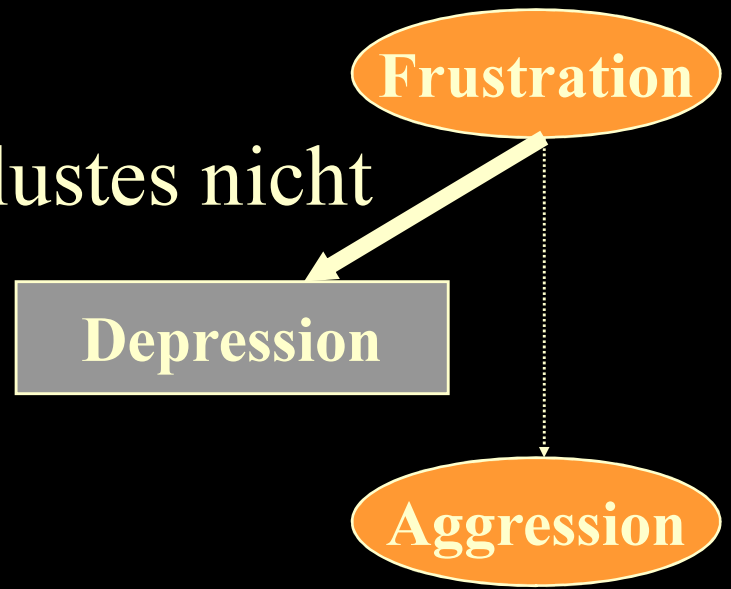
Frustrations-Aggressions-Depressions-Hypothese

- Welche Frustration, Enttäuschung, Zurückweisung, Benachteiligung widerfuhr Ihnen?
- Was war daran ärgerlich?
- Wie groß müßte Ihre Wut sein?



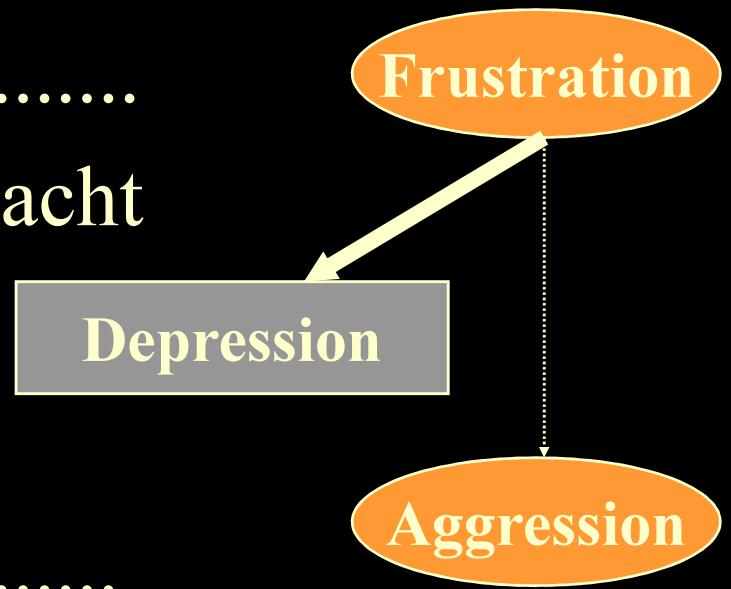
Frustrations-Aggressions-Depressions-Hypothese

- Verlust ist eine Form von Frustration.
- Und Wut ist die natürliche Antwort.
- Wut sagt: Ich will es nicht hergeben, ich will es wieder haben.
- Wut will die Realität des Verlustes nicht hinnehmen.
- Wut will kämpfen.
- Wut kann mörderisch sein.
- Depression vermeidet mörderische Wut.



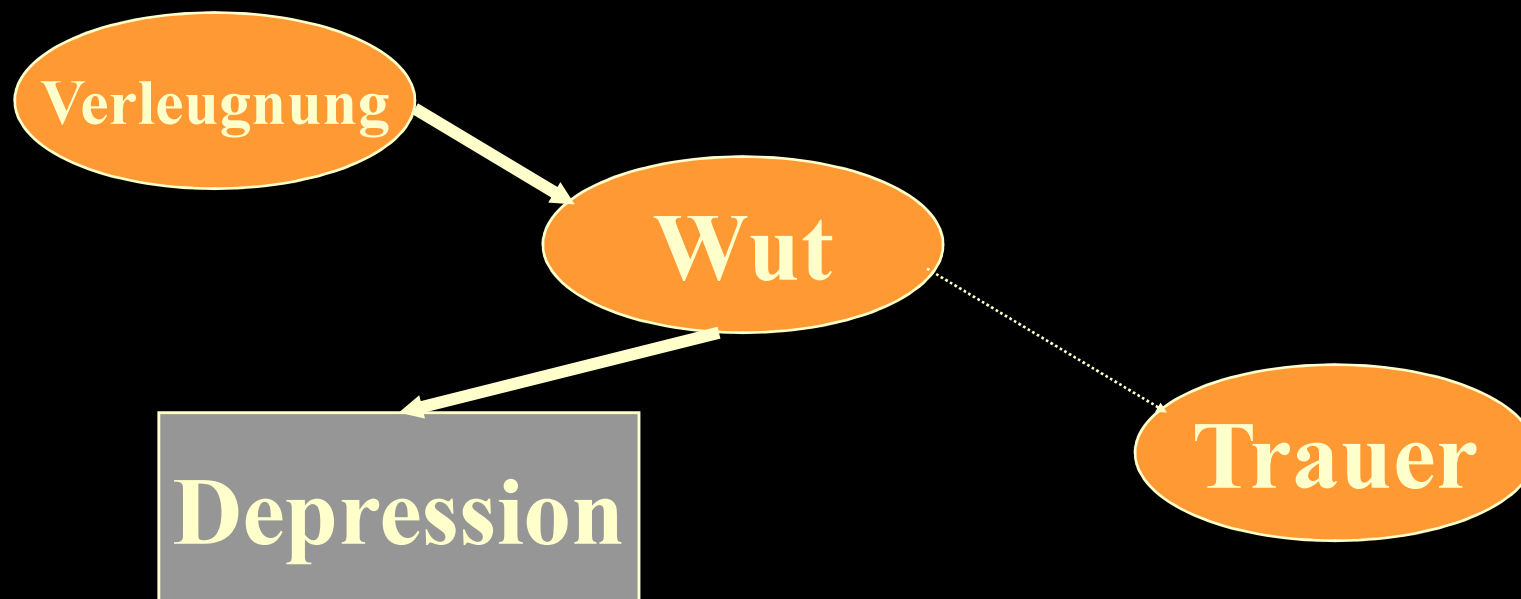
Frustrations-Aggressions-Depressions-Hypothese

- Was will diese Wut tun?
-
- Wie sehr will diese Wut das tun?
-
- Wenn alles ungeschehen gemacht werden könnte, wie weit würde diese Wut gehen?
-



Trauer-Vermeidungs-Hypothese

- Wut ist auch eine Phase des Trauerprozesses.
- Wir kennen die Phasen der Trauer:
- Verleugnen - Wut - Trauern



Trauer-Vermeidungs-Hypothese



- Depression vermeidet den Übergang in die nächste Phase der Trauer: Das Loslassen.
- Was ich nicht loslasse, verliere ich nicht.
- Oder: Ich kann ohne es nicht leben, also kann ich auch nicht trauernd loslassen.
- Oder: Loslassen ist so schmerzlich - ich würde diesen Schmerz nicht aushalten.

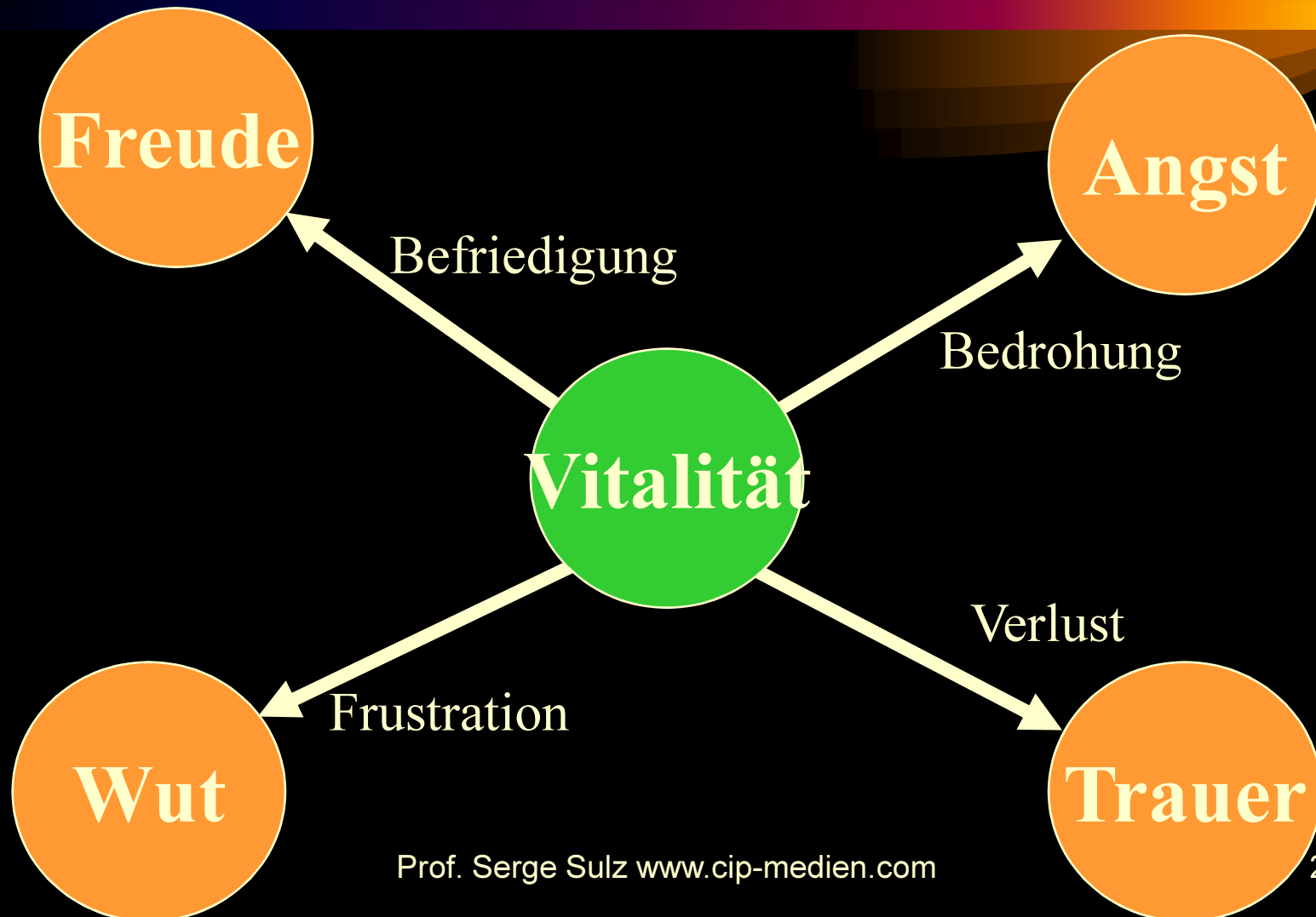
Trauer-Vermeidungs-Hypothese



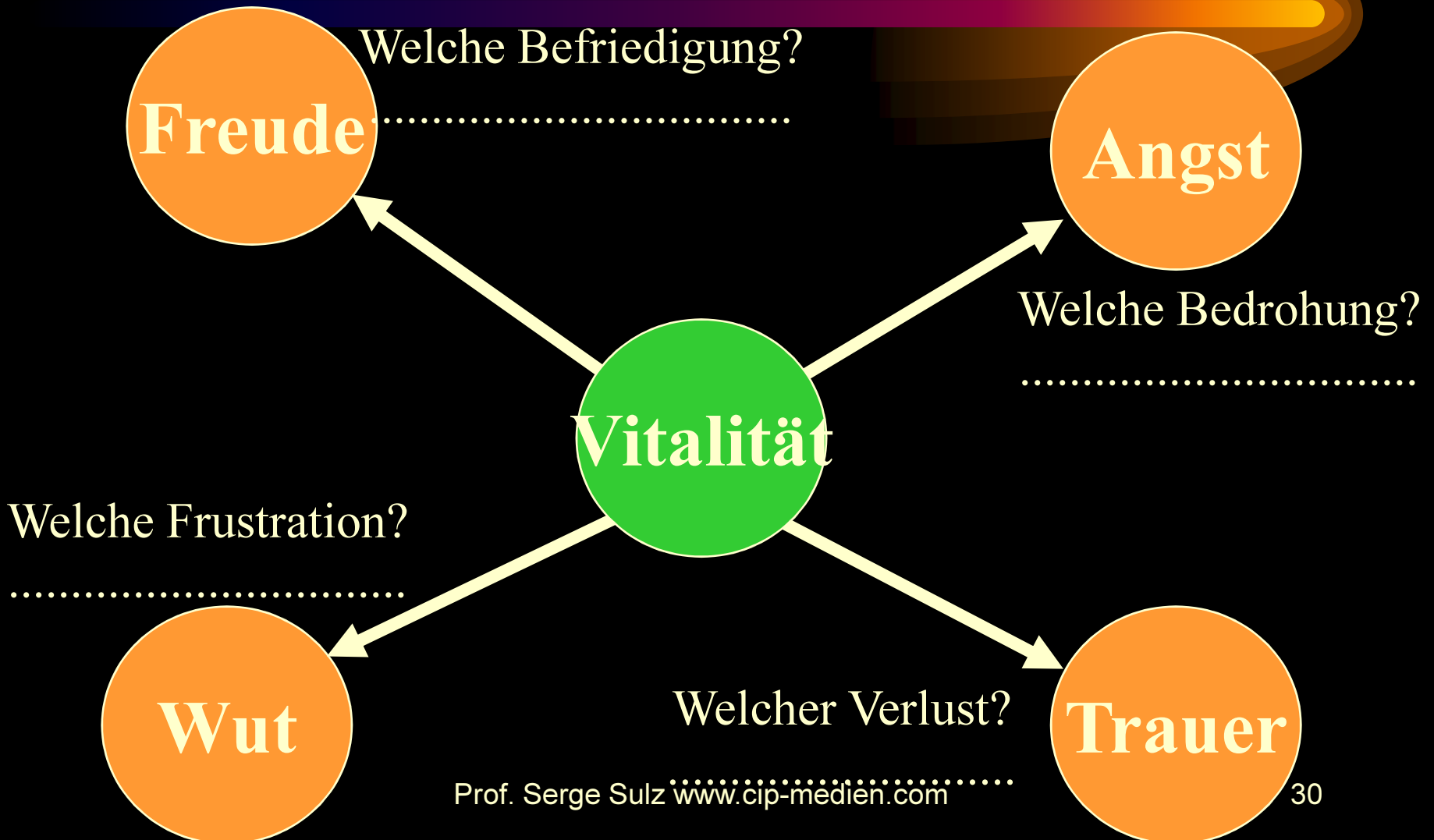
- Was müßten Sie verloren geben?
- Was loslassen?
- Ohne was müßten Sie leben können?
- Welchen Schmerz müßten Sie aushalten?

.....

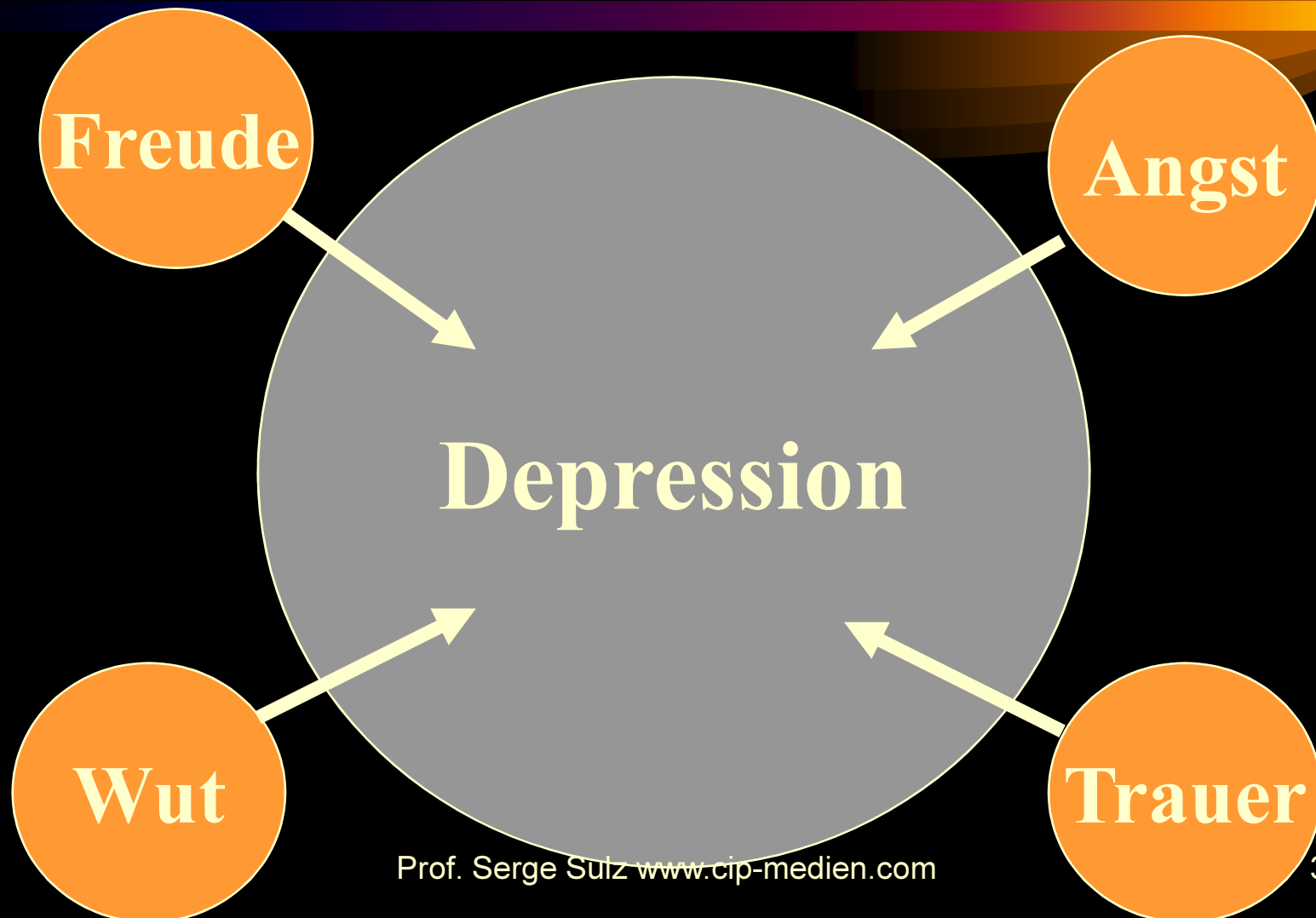
Der Gefühlsstern: vitale Pendelausschläge



Der Gefühlsstern: vitale Pendelausschläge

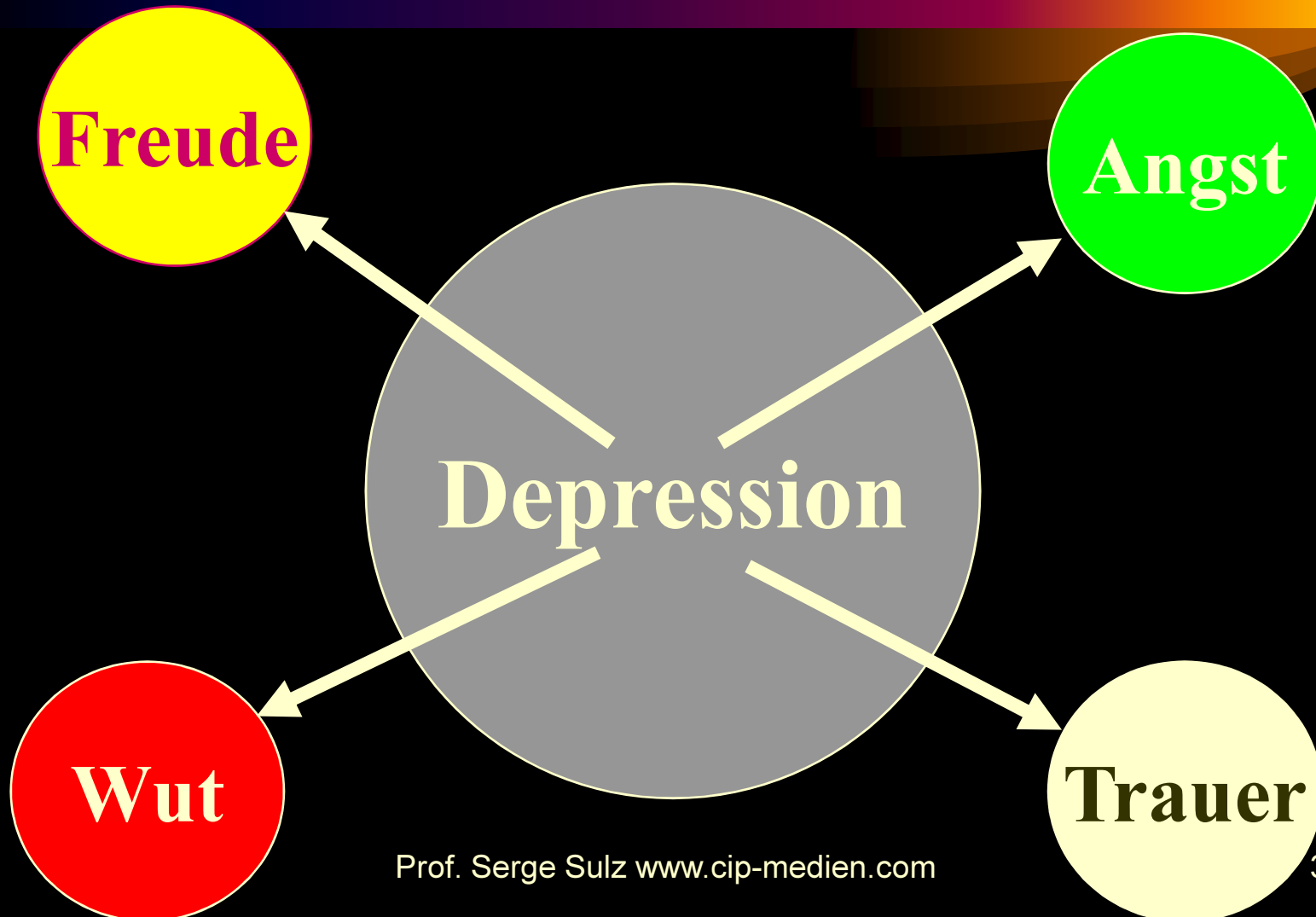


Depression = Verstimmung statt Gefühl



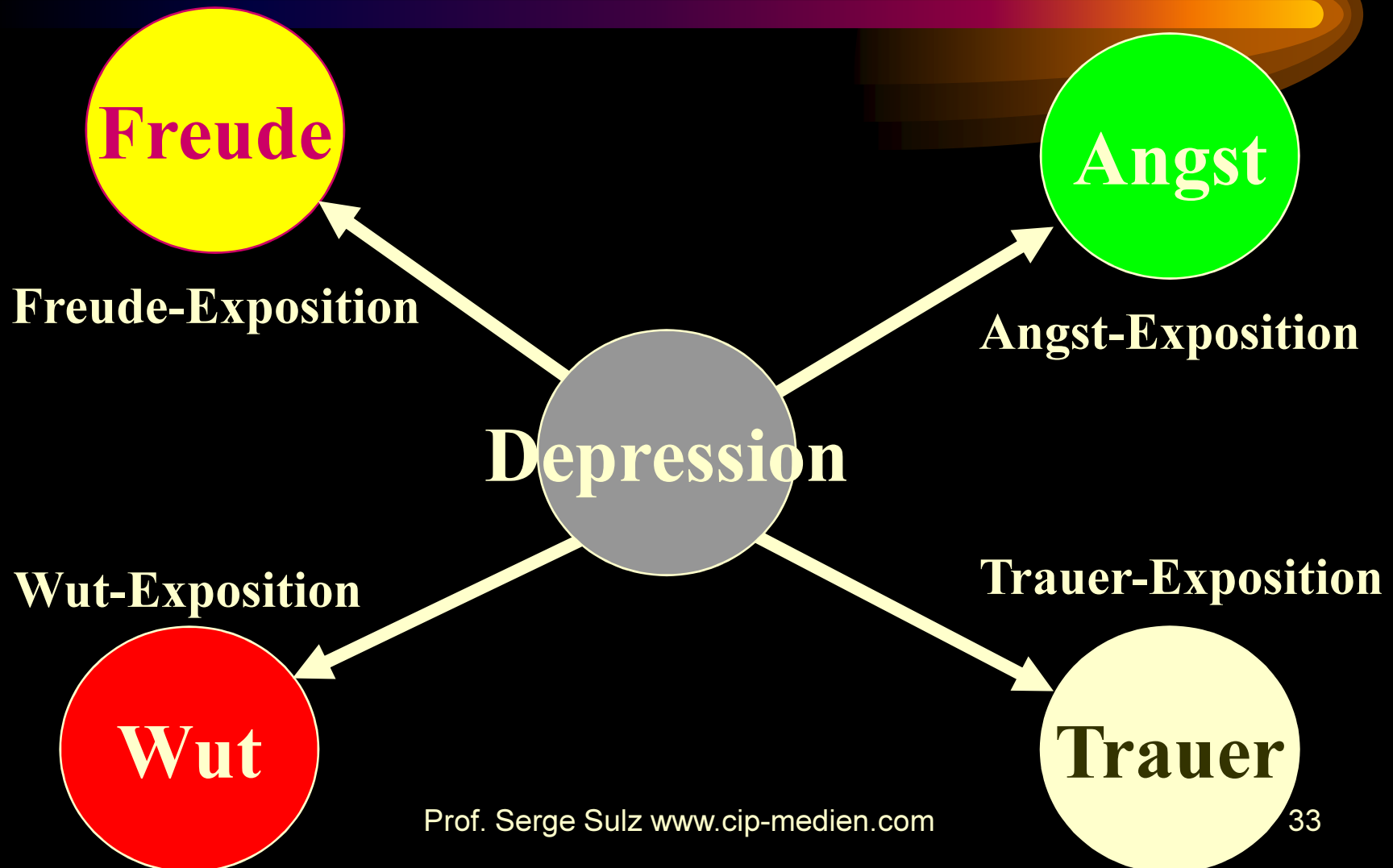
Depressionstherapie

= Gefühl statt Verstimmung



Depressionstherapie

= Gefühl statt Verstimmung



Depressionstherapie
= Freude statt Verstimmung



Freude

Freude-Exposition*:

- a) Genußtraining
- b) Aufbau positiver Aktivitäten
- c) Entspannungstraining
- d) Verwöhnen lassen
- e) Bewegung und Sport

* Positive Verstärkung

(Bedürfnisbefriedigung, angenehmes Erleben, Erfolg)

Depressionstherapie

= Freude statt Verstimmung

Freude-Exposition:

a) Genußtraining

- Wohltuende visuelle, akustische, olfaktorische, gustatorische und kinästhetische Wahrnehmung üben (verstärkende Stimuli in allen Sinnesmodalitäten sammeln und exponieren)
- Bewußt und konzentriert wahrnehmen - Was? Wie? Was löst es in mir aus? Wie geht es mir damit?
- Die Erinnerung daran absichtlich bewahren - gut merken und erinnernd nachspüren des Angenehmen
- Immer mehr Situationen zu diesem konzentrierten Sinneserleben nutzen
- Immer öfter das Bewußtsein weg von Grübeln zur Wahrnehmung des Momentanen lenken

Depressionstherapie *= Freude statt Verstimmung*

Sammeln von genußvollen Sinneseindrücken (je 5):

- **Augenweiden:**

.....

- **himmlische Klänge:**

.....

- **bezaubernde Düfte:**

.....

- **wohlmundender Geschmack:**

.....

- **schmeichelnde Berührungen:**

.....

Depressionstherapie
= Freude statt Verstimmung

Freude-Exposition: a) Genußtraining

Üben von genußvollem Sinneserleben:

**- Augenweiden - himmlische Klänge - bezaubernde Düfte -
wohlmundender Geschmack - schmeichelnde Berührungen**

Situation:

Uhrzeit:

Genießender Sinn:

Wahrnehmungen:

.....

Gefühl danach:

*Depressionstherapie = Freude statt
Verstimmung*

Freude-Exposition: a) Genußtraining

Erinnern von genußvollem Sinneserleben:

**- Augenweiden - himmlische Klänge - bezaubernde Düfte -
wohlmundender Geschmack - schmeichelnde Berührungen**

Situation:

Uhrzeit:

Genießender Sinn:

Erinnern:

.....

Gefühl danach:

Symptom 23aD:

*Depressionstherapie = Freude statt
Verstimmung*

Freude-Exposition: a) Genußtraining

Protokoll der Übungen zu genußvollem Sinneserleben:

Montag, den: () Ich habe eine Genußübung gemacht

Dienstag, den: () Ich habe eine Genußübung gemacht

Mittwoch, den: () Ich habe eine Genußübung gemacht

Donnerstag, den: () Ich habe eine Genußübung gemacht

Freitag, den: () Ich habe eine Genußübung gemacht

Samstag, den: () Ich habe eine Genußübung gemacht

Sonntag, den: () Ich habe eine Genußübung gemacht

Depressionstherapie

= Freude statt Verstimmung

Freude-Exposition:

b) Aufbau positiver Aktivitäten

Positive Aktivitäten sind Aktivitäten, die verstärkend wirken. Sie hellen die Stimmung auf bzw. verhindern Depressivität.

- Erstellen einer individuellen Liste von kleinen, mittleren und großen verstärkenden Aktivitäten**
- Planen der Aktivitäten des nächsten Tages**
- Protokollieren einer Aktivität sofort nach Durchführung**
- Schätzung der Stimmung während der Aktivität (0 - 10)**
- Am Abend Schätzen der durchschnittlichen Stimmung des Tages**
- Künftig die Aktivitäten öfter einplanen, die mit größerer Stimmungsaufhellung einhergehen**

*Depressionstherapie = Freude statt
Verstimmung*

b) Aufbau positiver Aktivitäten

- Erstellen einer individuellen Liste von kleinen, mittleren, großen und ganz großen verstärkenden Aktivitäten.

Was ich gerne mehrmals täglich gemacht habe:

.....
.....

Was ich gerne einmal am Tag gemacht habe:

.....

Was ich gerne einmal in der Woche gemacht habe:

.....

Was ich gerne einmal im Monat gemacht habe:

.....

Depressionstherapie = Freude statt Verstimmung

b) Aufbau positiver Aktivitäten

- Planen der Aktivitäten des nächsten Tages

Meine positiven Aktivitäten am		
Nr.	Uhrzeit	Aktivität
1.
2.
3.
4.
5.

Depressionstherapie *= Freude statt Verstimmung*

b) Aufbau positiver Aktivitäten

- Protokollieren einer Aktivität sofort nach Durchführung

Meine positiven Aktivitäten am			
Nr.	Uhrzeit	Aktivität	durchgeführt?
1.	Ja/Nein
2.	Ja/Nein
3.	Ja/Nein
4.	Ja/Nein
5.	Ja/Nein

Depressionstherapie = Freude statt Verstimmung

b) Aufbau positiver Aktivitäten

- Schätzung der Stimmung während der Aktivität (0 - 10)

0 = schwerst depressiv

10 = völlig depressionsfrei

Meine positiven Aktivitäten am

Nr.	Uhrzeit	Aktivität	durchgeführt?	Stimmung
1.	Ja/Nein
2.	Ja/Nein
3.	Ja/Nein
4.	Ja/Nein
5.	Ja/Nein

Depressionstherapie *= Freude statt Verstimmung*

b) Aufbau positiver Aktivitäten

- Am Abend Schätzen der durchschnittlichen Stimmung des Tages

Durchschnittlich war
meine Stimmung heute:

Völlig depressionsfrei

10

9

8

7

6

5

4

3

2

1

0

Depressionstherapie

= *Freude statt Verstimmung*

b) Aufbau positiver Aktivitäten

- Den Stimmungsverlauf der Woche zeichnen

(0 = schwerst depressiv 10 = völlig depressionsfrei)

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
10	10	10	10	10	10	10
9	9	9	9	9	9	9
8	8	8	8	8	8	8
7	7	7	7	7	7	7
6	6	6	6	6	6	6
5	5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1	1
0	0	0	0	0	0	0

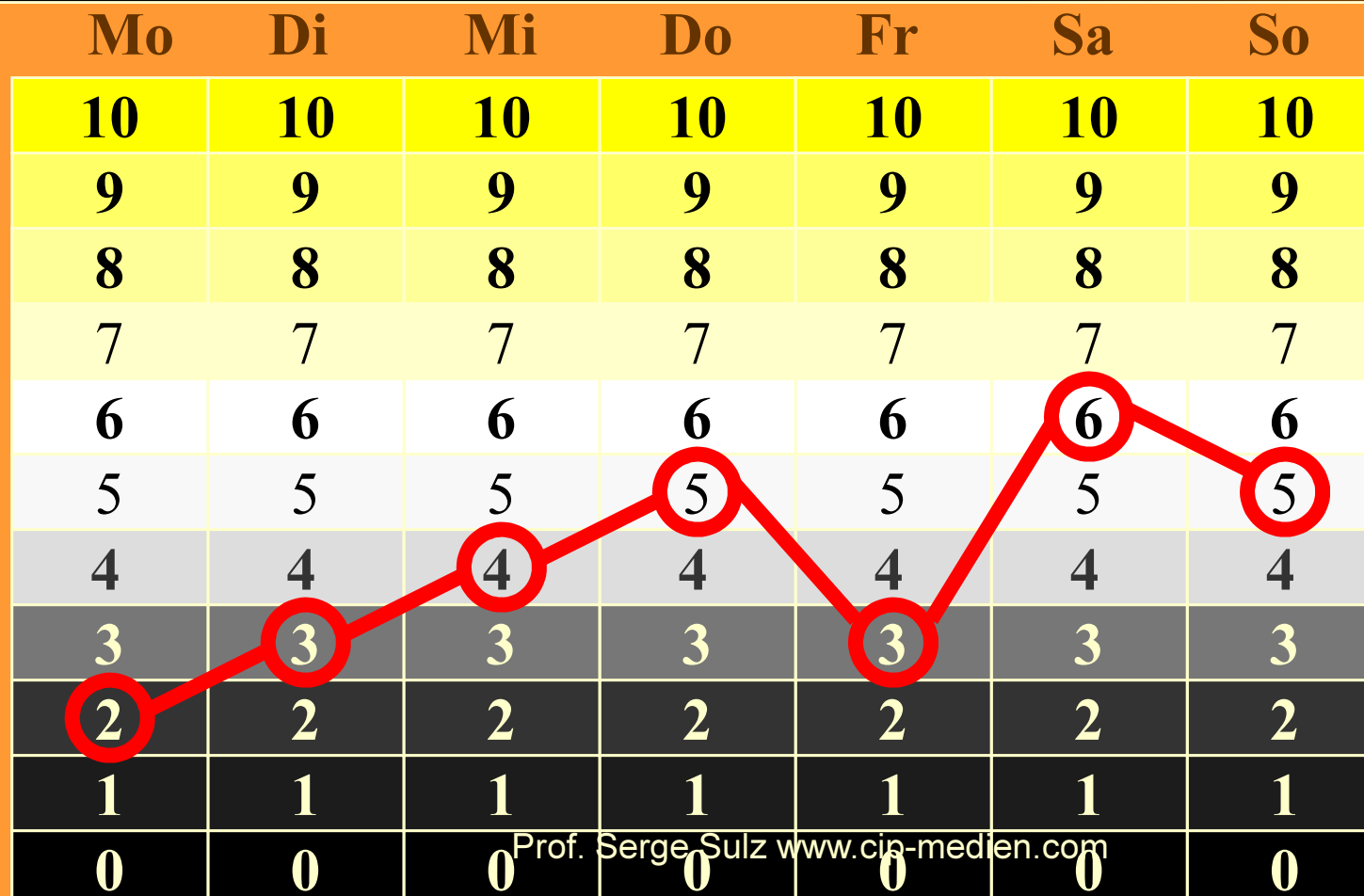
Depressionstherapie

= Freude statt Verstimmung

b) Aufbau positiver Aktivitäten

- Den Stimmungsverlauf der Woche zeichnen

(0 = schwerst depressiv 10 = völlig depressionsfrei)



Depressionstherapie = Freude statt Verstimmung

b) Aufbau positiver Aktivitäten

- Künftig die Aktivitäten öfter einplanen, die mit größerer Stimmungsaufhellung einhergehen

Folgende Aktivitäten

gingen mit großer Stimmungsaufhellung einher:

1.
2.
3.
4.
5.

Ich werde sie gleich wieder in meinen nächsten Tagesplan aufnehmen und zwar ...

*Depressionstherapie = Freude statt
Verstimmung*

Freude-Exposition:

c) Entspannungstraining

Entspannungstraining hat sich in einigen Studien als wirksamer erwiesen als Aktivitätsaufbau.

- Einweisung in die Methode der Progressiven Muskelrelaxation
- In jeder Therapiestunde 1 x Entspannung mit dem Patienten durchführen (anfangs 20 Minuten, später 10 Minuten)
- Dem Pat. ein Tonband mitgeben, nach dem er 2 x tägl. Entspannung durchführen soll
- Den Pat. ein Protokoll schreiben lassen mit Angabe der Entspannungswirkung (z.B. von 70 % Spannung auf 30 % reduziert) je Übung
- Dem Pat. zeigen, wie er PMR im Alltag einsetzen kann.

*Depressionstherapie = Freude statt
Verstimmung*

Freude-Exposition: c) Entspannungstraining

Entspannungsprotokoll: 0 % = völlig entspannt 100 % völlig angespannt

Datum:	Spannung vorher	Spannung nachher	Bemerkungen
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.

Depressionstherapie

= Freude statt Verstimmung

Freude-Exposition:

d) Verwöhnen lassen

Wieder Verstärkung vom anderen Menschen annehmen lernen.

- Mit der Bezugsperson eine Stunde (z.B. abends nach dem Abendessen) als Verwöhnstunde vereinbaren

- Es sich im gemeinsamen Wohnraum gemütlich machen

- Die Bezugsperson läßt sich kleine Gesten und Gaben einfallen, die verwöhnend wirken (ein bequemes Kissen, ein Getränk, etwas zum Naschen, ein stimmungsvolles Licht, eine angenehme Musik, ein guter Duft, eine Auswahl interessanter Lektüre, eine Massage (nur nach Einwilligung))

- Konzentrieren auf das Angenehme der Geste oder Gabe

- Aussprechen, daß es angenehm ist

- Zum Schluß bedanken für das Verwöhnen

Depressionstherapie *= Freude statt Verstimmung*

Freude-Exposition:

d) Verwöhnen lassen

- Meine Bezugsperson ist:
- Mit ihr habe ich diese Woche als Verwöhnstunde vereinbart: (Wochentag und Uhrzeit)
- Unser Ausweichtermin ist
- Meine Bezugsperson ließ sich folgende Gesten und Gaben einfallen:
.....
- Ich konzentrierte auf das Angenehme der Geste oder Gabe
- Ich sprach aus, daß es angenehm ist
- Ich bedankte mich zum Schluß für das Verwöhnen

*Depressionstherapie = Freude statt
Verstimmung*

Freude-Exposition:

e) Bewegung und Sport

Für viele Menschen ist Körperbewegung ein Antidepressivum.

- Was ist die tägliche Bewegungsart, die schon vorhanden ist und ausgedehnt werden kann? (Gehen, Radeln)

- Zu welchem Sport, der leicht verfügbar ist, besteht die größte Motivation? Z.B. Gymnastik, Joggen, Wandern, Schwimmen, Fitness-Studio.

- Ist es möglich einen Spilsport zu finden, der zugleich Geselligkeit vermittelt? Volleyball, Federball, Tischtennis, Tennis

- Wenn viel aufgetauter Ärger im Menschen ist, kann eine Kampfsportart gefunden werden? z.B. Aikido, Karate, Fechten

*Depressionstherapie = Freude statt
Verstimmung*

Freude-Exposition:

e) Bewegung und Sport

Folgende Sportarten stehen zur Auswahl:

1.
2.
3.
4.
5.

TÄGLICH eignet sich am besten:

WÖCHENTLICH ist am besten:

*Depressionstherapie = Freude statt
Verstimmung*

Freude-Exposition: e) Bewegung und Sport

Mein Sportplan für die Woche vom bis

Tag	Sportart	gemacht?	Stimmung (0-10)*
Montag	JA/NEIN
Dienstag	JA/NEIN
Mittwoch	JA/NEIN
Donnerstag	JA/NEIN
Freitag	JA/NEIN
Samstag	JA/NEIN
Sonntag	JA/NEIN

* 0 = schwerste Depressivität, 10 = völlig depressionsfrei

*Depressionstherapie = Angst statt
Verstimmung*



Angst-Exposition

Angst-Exposition*:

- a) Selbstbehauptungstraining
- b) Kommunikationstraining
- c) Selbständigkeitstraining
- d) Lust-statt-Pflicht-Training

*Depressionstherapie = Angst statt
Verstimmung*

Angst-Exposition:

a) Selbstbehauptungstraining

Sich selbst behaupten heißt zweierlei:

Nein Sagen und Fordern Können.

- Alltagssituationen mit diesen beiden Themen protokollieren

- Situations- und Verhaltensanalyse durchführen

- das gewünschte selbstbehauptende Verhalten definieren

- dieses im Rollenspiel üben

- Festlegen, wann und wo es das erste Mal ausgeführt wird

- Verhaltens-Vertrag abschließen

- Ergebnis protokollieren

- In der nächsten Stunde nachbesprechen: Bestätigung und/oder

Modifikation des Verhaltens. Weiter Üben bis Automatisierung.

Depressionstherapie
= Angst statt Verstimmung

Angst-Exposition: a) Selbstbehauptungstraining
(Fordern können, Nein-Sagen können)

Welche Situation?

Bedeutung der Situation?

Welche Person?

Deren Anliegen?

Deren Verhalten?

Mein Anliegen?

Mein Verhalten?

Wie mache ich es?

Welches Ergebnis erreiche ich?

Depressionstherapie

= *Angst statt Verstimmung*

Angst-Exposition: a) Selbstbehauptungstraining
(Fordern können, Nein-Sagen können)

In der Therapiestunde:

1. Schreiben des Drehbuches (Festlegen der Dialoge)
2. Vorbereiten des Rollenspiels (Was mache/sage ich? Worauf achte ich dabei? Was mache/sage ich nicht? Wie mache/sage ich es nicht?)
3. Rollenspiel
4. Feedback (möglichst mit Video)
5. Verbessertes Rollenspiel mit Feedback
6. Vertragsabschluß: Ich werde am so handeln!
Als Belohnung gebe ich mir

Depressionstherapie

= Angst statt Verstimmung

Angst-Exposition: a) Selbstbehauptungstraining
(Fordern können, Nein-Sagen können)

Bis zur nächsten Therapiestunde:

- 1. Täglich Visualisieren der Meisterung der Situation**
- 2. Konkretes Planen der Übungssituation**
- 3. Üben der Situation**
- 4. Protokollieren der Übung**
- 6. Vertrag einlösen: Ich habe am so gehandelt!**
Als Belohnung gebe ich mir jetzt

*Symptom 24aD: Depressionstherapie
= Angst statt Verstimmung*

Angst-Exposition: a) Selbstbehauptungstraining
(Fordern können, Nein-Sagen können)

Protokoll der Selbstbehauptungs-Übung:

Datum	Situation	was geübt?	Ergebnis
1.
2.
3.

*Depressionstherapie = Angst statt
Verstimmung*



Angst-Exposition:

b) Kommunikationstraining

Die Angst vor unangenehmen Gefühlen oder Reaktionen des andern verhindert offene Aussprache.

- Sprecherrolle lernen (Ich-Form, Konkretes, Gegenwart)**
- Zuhörerrolle lernen (Aussprechen fördern, Fragen, Wiederholen)**
- Konfliktgespräch lernen (Gefühle, Wünsche, Bereitschaft)**
- Alle wichtigen Themen mit der betreffenden Person besprechen (schwierige Gespräche vorher im Rollenspiel üben)**
- Weitere Gespräche bis aus Kommunikationsvermeidung eine Kommunikationsfreude wird**

Depressionstherapie *= Angst statt Verstimmung*

Angst-Exposition: b) Kommunikationstraining

Sprechen lernen:

- 1. Nur Sätze sagen, die mit „Ich“ anfangen.**
- 2. Nur über mich und mein Anliegen sprechen.**
- 3. Nur über aktuelle Ereignisse reden.**
- 4. Nur über konkretes Verhalten des andern sprechen.**
- 5. Nur über meine Gefühle sprechen.**

Denn: Du-Sätze sind oft Vorwürfe. Über den anderen sprechen löst keine Probleme. Uralte Ereignisse lenken ab. Allgemeine Eigenschaften des anderen stehen nicht zur Debatte. Meinungen und Überzeugungen reizen nur zur Gegenrede.

Depressionstherapie

= Angst statt Verstimmung

Angst-Exposition: b) Kommunikationstraining

Zuhören lernen:

- 1. Den anderen aussprechen lassen.**
- 2. Aufmerksamkeit signalisieren durch Blickkontakt, kurze bestätigende Laute wie „mhm“, „aha“, „ja?“**
- 3. Das Weitersprechen des anderen fördern durch offene Fragen, die genaueres oder umfassenderes erfragen („Und was passierte dann?“, „Wie war das für Dich?“, „Welche Bedeutung hat das für Dich?“**
- 4. Rückmeldung geben durch Wiederholen des Gesagten in eigenen Worten.**

Depressionstherapie
= Angst statt Verstimmung

Angst-Exposition: b) Kommunikationstraining

Konfliktgespräch führen lernen:

A Beide Personen einigen sich über das Gesprächsthema

B Person 1 spricht über ihr Gefühl

Person 2 sagt, wie es ihr damit gefühlsmäßig geht

C Person 1 sagt, welche Bedürfnisse sie hat

Person 2 sagt, welche Bedürfnisse sie hat

D Person 1 sagt, welche Forderung sie hat

Person 2 sagt, welche Forderungen sie hat

E Person 1 sagt, zu welchem konkretem Kompromiß sie bereit ist

Person 2 sagt, zu welchem Kompromiß sie bereit ist

F Beide Personen treffen eine konkrete Vereinbarung

Depressionstherapie
= Angst statt Verstimmung

Angst-Exposition: b) Kommunikationstraining

Regelmäßig Problemgespräche führen lernen:

Unsere wichtigen Problemthemen sind:

Thema	Datum	Ergebnis
1.
2.
3.
4.

Depressionstherapie = Angst statt Verstimmung

Angst-Exposition:

c) Selbständigkeitstraining

Wer Wut nicht zulässt, hat oft Angst vor Liebesverlust.

Wer Trauer nicht zulässt, hat oft Angst vor dem Alleinsein.

Wer Durchschnittlichkeit nicht zulässt, fürchtet das Nichts.

- **Üben, ohne das höchste Gut zu leben (z.B. Partner, Beruf, Kinder, Ansehen, Erfolg), um nicht mehr abhängig zu sein**
- **Einen eigenen Freundeskreis ohne den Partner aufbauen**
- **Ein eigenes Hobby ohne den Partner aufbauen**
- **Einen eigenen Geschmack entwickeln**
- **Dinge tun, die andere nicht so leicht akzeptieren**
- **Eine Meinung vertreten, die andere nicht teilen**
- **Mittelmäßig sein lernen, wenn ich bisher Bester war**

*Depressionstherapie = Angst statt
Verstimmung*

Angst-Exposition: c) Selbständigkeitstraining

- Üben, ohne das höchste Gut zu leben (z.B. Partner, Beruf, Kinder, Ansehen, Erfolg), um nicht mehr abhängig zu sein

Welchen Verlust konnte ich nicht verkraften und wurde darüber depressiv?

Ohne was muß ich also zur Not leben lernen?

Welche Art von Selbständigkeit muß ich also gewinnen?

Ich muß selbständig werden von

Wie kann ich das konkret üben?

Was wäre eine leichte Übung für den Anfang?

.....

Wann übe ich das? Ergebnis:

Was wäre die schwere Übung, die das Ziel wäre?

.....

*Depressionstherapie = Angst statt
Verstimmung*

Angst-Exposition: c) Selbständigkeitstraining
- Einen eigenen Freundeskreis ohne den Partner aufbauen

Gibt es alte Freunde, die von mir kommen und zu denen der Kontakt in den letzten Jahren (fast) abgerissen ist?

.....

Wer war zuletzt mein bester Freund/meine beste Freundin?

.....

Mit wem fällt es mir am leichtesten, wäre es mir am liebsten wieder mehr Kontakt aufzunehmen?

Wann rufe ich an und vereinbare ein Treffen?

Wann werde ich das zweite Treffen haben?

Wie werden regelmäßige Treffen gestaltet?

.....

*Depressionstherapie = Angst statt
Verstimmung*

Angst-Exposition: c) Selbständigkeitstraining

- Ein eigenes Hobby ohne den Partner aufbauen

Welche Hobbys habe ich bisher gehabt?

.....

Welches würde ich am liebsten wieder ausprobieren?

.....

Welche Hobbys hätte ich gerne begonnen und tat es nie?

.....

Welches würde ich am liebsten mal ausprobieren?

.....

Was werde ich konkret tun, um mein Hobby zu finden?

.....

Wann? Ergebnis:

*Depressionstherapie = Angst statt
Verstimmung*

Angst-Exposition: c) Selbständigkeitstraining
- Einen eigenen Geschmack entwickeln

**In welchem Lebensbereich drückt sich mein Geschmack am
ehesten aus?**

Wie könnte ich meinem Geschmack mehr Ausdruck geben?

.....

Was könnte ich dazu ändern, machen, besorgen?

.....

Wer hat einen ähnlichen Geschmack wie ich?

.....

Wann werde ich diese Person einladen, um uns auszutauschen?

..... **Ergebnis:**

*Depressionstherapie = Angst statt
Verstimmung*

Angst-Exposition: c) Selbständigkeitstraining
- Dinge tun, die andere nicht so leicht akzeptieren

Was würde ich am liebsten mal oder öfter machen, wenn ich mich trauen würde?

Ich selbst fände das o.k. aber die andern mögen das nicht:

.....

Was werde ich als erstes tun, um zu mir zu stehen?

.....

Wem werde ich das ankündigen?

.....

Wann werde ich es tun?

Ergebnis:

*Depressionstherapie = Angst statt
Verstimmung*

Angst-Exposition: c) Selbständigkeitstraining
- Eine Meinung vertreten, die andere nicht teilen

Welche Meinung habe ich und traue mich nicht zu äußern?

.....

Ich empfinde das so, aber die andern sind dagegen:

.....

In welcher Situation kann ich sie äußern, um zu mir zu stehen?

.....

Ich probiere es jetzt mal im Rollenspiel aus:

Ergebnis:

Wann werde ich es tun?

Ergebnis:

*Depressionstherapie = Angst statt
Verstimmung*

Angst-Exposition: c) Selbständigkeitstraining
- Mittelmäßig sein lernen, wenn ich bisher Bester war

In welchen Bereichen muß ich besser sein als andere?

.....

**Was wäre, wenn ich mal ein bißchen schlechter als
andere wäre?**

.....

In welcher Situation könnte ich das mal ausprobieren?

.....

Wann werde ich es tun?

Ergebnis:

*Depressionstherapie = Angst statt
Verstimmung*

Angst-Exposition:

d) Lust-statt-Pflicht-Training

Wer bisher Verstärkung nur aus Leistung und Pflichterfüllung gewann, kann jetzt lernen, Pflichten zu vergessen.

- Tagesprotokoll aller Aktivitäten des Tages erstellen
- Je Aktivität fragen: Habe ich es aus Pflicht getan? (= P)
- Je Aktivität fragen: Habe ich es zum Spaß, aus Lust getan? (= L)
- Den nächsten Tag planen, so daß mindestens so viel Spaß- wie Pflichtaktivitäten vorkommen. Überzählige P-Aktivitäten streichen
- Statt „aus Pflicht müssen“
möglichst oft „aus Verantwortung wollen“:
- Bewußt selbst entscheiden: „Will ich das jetzt tun?“

Depressionstherapie *= Angst statt Verstimmung*

Angst-Exposition: d) Lust-statt-Pflicht-Training

Tagesprotokoll aller Aktivitäten des Tages

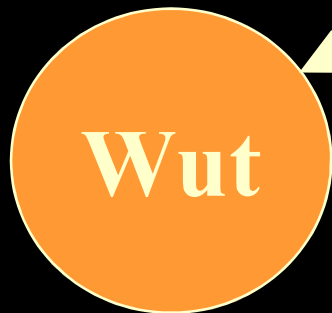
Aktivität	Pflicht?	Lust?	Streichen?
1.	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
2.	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
3.	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
4.	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
5.	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
6.	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
7.	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein

*Depressionstherapie = Wut statt
Verstimmung*

Wut-Exposition*:

- a) Wahrnehmen von Ärger und Wut
- b) Zulassen von intensivem/r Ärger/Wut
- c) Diskriminieren von Gefühl und Handeln
und von Phantasie und Realität
- d) Aussprechen von Ärger und Wut
- e) Prüfen der Adäquatheit von Ärger/Wut
- f) Konstruktiv Verhandeln

Wut-Exposition



Prof. Serge Sulz www.cip-medien.com
* Lernen, mit Wut umzugehen statt sie zu wegzudrücken

*Depressionstherapie = Wut statt
Verstimmung*



Wut-Exposition:

a) Wahrnehmen von Ärger und Wut

- Situationen sammeln, die ärgerlich/wütend machen oder andere Menschen wütend machen würden
- Sich die Bedeutung des ärgerlichen Geschehens vergegenwärtigen
- Das Gefühl des Ärgers spüren
- Sich bei der (emotionalen oder kognitiven) Flucht aus dem Ärger ertappen
- Versuchen, zurück zum Ärger zu gelangen.

Depressionstherapie = Wut statt Verstimmung

Wut-Exposition: a) Wahrnehmen von Ärger und Wut

Situation	Ärgerlich daran ist ...	Mein Ärger geht weg durch ...
1.
.....
.....
2.
.....
.....
3.
.....
.....

*Depressionstherapie = Wut statt
Verstimmung*

Wut-Exposition: a) Wahrnehmen von Ärger und Wut

Situation, die ärgerlich/wütend macht:

.....

Das Ärgerliche daran ist für mich:

.....

Ich spüre meinen Ärger (Wie?):

.....

Ich ertappe mich, wie ich aus dem Ärger fliehen möchte:

.....

**Ich spüre wieder meinen Ärger, indem ich mir wieder bewußt
mache, was mich daran so ärgert:**

Depressionstherapie = Wut statt Verstimmung

Wut-Exposition:

b) Zulassen von intensivem/r Ärger/Wut

Dies ist die eigentliche Wutexposition.

- **Die gegenwärtig am wütend machendste Situation mit einer wichtigen Person auswählen**
- **Das wütend machende, empörende des Handeln des anderen vergegenwärtigen**
- **mit geschlossenen Augen die Situation imaginieren und das Gefühl der Wut spüren**
- **sich vorstellen, daß der andere noch empörender reagiert**
- **sich vorstellen, daß der andere nicht abläßt**
- **das Anwachsen der eigenen Wut spüren und zulassen**
- **sich vorstellen, sich voll Wut zu wehren, aus Wut zu handeln, so lange bis die Wut verraucht ist.**

Depressionstherapie = Wut statt Verstimmung

Wut-Exposition: b) Zulassen von intensivem/r Ärger/Wut

Die am wütendsten machende Situation mit einer wichtigen Person:

Das wütend machende, empörende des Handeln des anderen

-
- Mit geschlossenen Augen die Situation vorstellen und das**
 - Gefühl der Wut spüren**
 - Vorstellen, daß der andere noch empörender reagiert**
 - Vorstellen, daß der andere nicht abläßt**
 - Das Anwachsen der eigenen Wut spüren und zulassen**
 - Vorstellen, sich voll Wut zu wehren, aus Wut zu handeln, so lange bis die Wut verrauch ist.**

Depressionstherapie
= Wut statt Verstimmung



Wut-Exposition:

c) Diskriminieren von Gefühl und Handeln und von Phantasie und Realität

- **Kognitiv erfassen, daß mein intensives Gefühl der Wut in mir drin ist und ohne meinen Willen nicht heraustritt**
- **Kognitiv erfassen, daß ich mein Gefühl steuern kann und mein Gefühl nicht automatisch zum wütenden Handeln führt**
- **Kognitiv erfassen, daß eine phantasierte wütende Handlung niemandem weh tut und keinen Schaden anrichtet**
- **Affektiv erfassen, daß ich mich durch Wut und Phantasie einer wütenden Handlung nicht schuldig gemacht habe**

Depressionstherapie

= Wut statt Verstimmung

Wut-Exposition: c) Diskriminieren von Gefühl und Handeln und von Phantasie und Realität

- Während ich mir die Situation vorstelle und meine Wut spüre -**
- () weiß ich, daß mein intensives Gefühl der Wut in mir drin ist und ohne meinen Willen nicht austritt**
 - () weiß ich, daß ich mein Gefühl steuern kann und mein Gefühl nicht automatisch zum wütenden Handeln führt**
 - () weiß ich, daß eine phantasierte wütende Handlung niemandem weh tut und keinen Schaden anrichtet**
 - () fühle ich, daß ich mich durch Wut und Phantasie einer wütenden Handlung nicht schuldig gemacht habe**

Depressionstherapie
= Wut statt Verstimmung

Wut-Exposition: d) Aussprechen von Ärger und Wut

Die am wütend machendste Situation mit einer wichtigen Person:

.....

Das wütend Machende, Empörende des Handeln des anderen ist:

.....

Wie spreche ich aus, daß mich das wie wütend macht?

.....

Ich mache jetzt ein Rollenspiel, um es zu probieren.

Ergebnis:.....

Wann werde ich es machen?

Ich schließe einen Vertrag mit mir: Ich mache es und werde mich so dafür

belohnen:

Übungs-Ergebnis:

*Depressionstherapie = Wut statt
Verstimmung*



Wut-Exposition:

e) Prüfen der Adäquatheit von Ärger/Wut

Erst wenn ich gelernt habe, Wut wahrzunehmen, sie mir zu erlauben und sie auszusprechen, kann ich mir ein Urteil machen, wie berechtigt sie ist

- Situationen sammeln, die wütend machen**
- Das Anliegen beider Parteien würdigen und abwägen**
- Verständnis für mich und für den anderen entwickeln**
- Wenn der andere nicht vorsätzlich oder fahrlässig gegen mich handelte, den geringen Nutzen meiner Wut erkennen**
- In diesem Falle meine Wut bei mir behalten**

Depressionstherapie
= Wut statt Verstimmung

Wut-Exposition: e) Prüfen der Adäquatheit von Ärger/Wut

Die am wütend machendste Situation mit einer wichtigen Person:

.....

Mein Anliegen in dieser Situation ist:

.....

Das Anliegen meines Gegenübers ist:

.....

Sein Anliegen ist in folgender Hinsicht berechtigt:

.....

Also ist das Ausmaß meiner Wut zu groß, weil:

.....

Ich gestehe ihm sein Recht zu und lasse meine Wut in mir. Ich sage mir:

.....

Und ich gehe kooperativ auf den anderen zu:

.....

Depressionstherapie

= Wut statt Verstimmung



Wut-Exposition:

f) Konstruktiv Verhandeln

Wenn zwei sich streiten und der Ärger ausgiebig ausgedrückt wurde, so kann - wenn nicht zu viele Verletzungen erfolgten - zum Schluß ein Kompromiß ausgehandelt werden.

- Jeder sagt, was er will**
- Jeder sagt, was er nicht will**
- Jeder sagt, wozu er bereit ist**
- Jeder sagt, ob dieser Kompromiß als erster Schritt ausreicht**
- Jeder sagt, daß er sich an diese Vereinbarung bindet**
- Beide geben sich die Hand und erklären den Streit für beendet**

Depressionstherapie *= Wut statt Verstimmung*

Wut-Exposition: f) Konstruktiv Verhandeln

Die am wütend machendste Situation mit einer wichtigen Person:

.....

Ich spreche mein Anliegen (meinen Wunsch) aus:

.....

Mein Gegenüber spricht sein Anliegen (seinen Wunsch) aus:

.....

Ich sage, was ich nicht will:

.....

Er sagt, was er nicht will:

.....

Ich sage, wozu ich bereit bin:

.....

Er sagt, wozu er bereit ist:

.....

Depressionstherapie
= Wut statt Verstimmung

Wut-Exposition: f) Konstruktiv Verhandeln

Jeder sagt, ob dieser Kompromiß als erster Schritt ausreicht:

Ich:

Er/Sie:

Jeder sagt, daß er sich an diese Vereinbarung bindet

Ich: JA/NEIN

Er/Sie:JA/NEIN

Wir geben uns die Hand und erklären den Streit für beendet

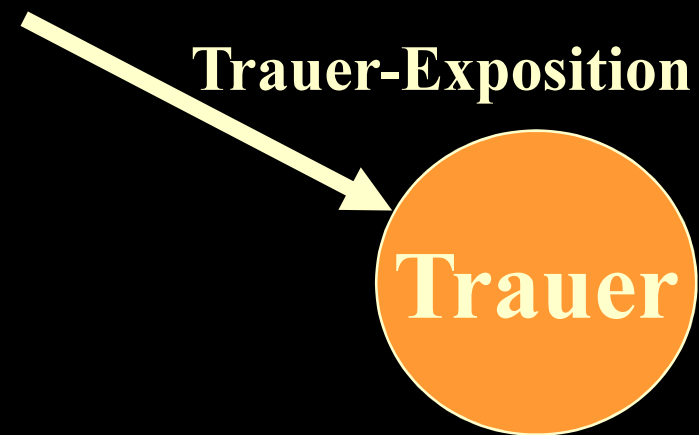
Ich: JA/NEIN

Er/Sie:JA/NEIN

*Depressionstherapie = Trauer statt
Verstimmung*

Trauer-Exposition*:

- a) **Erinnern an das Wertvolle, Geliebte, das ich verlor**
- b) **Spüren, wie sehr ich es brauche**
- c) **Vergegenwärtigen des Moments des Verlustes**
- d) **Wahrnehmen des Schmerzes, der Verzweiflung und der Trauer**
- e) **Das Gefühl da lassen, bis es von selbst verschwunden ist**



* Loslassen und Abschied nehmen,
um frei werden für Gegenwart und Zukunft

Depressionstherapie
= Trauer statt Verstimmung

Trauer-Exposition:

**a) Erinnern an das Wertvolle, Geliebte,
das ich verlor**

Wenn es der Verlust einer Person ist:

- **Erinnern an das Leben mit ihr**
- **Erinnern an alle Situationen mit ihr**
- **Erinnern an mein Erleben dieser Situationen**
- **Erinnern an ihr Wesen, ihre Eigenschaften**
- **Erinnern an die Störungen in der Beziehung**
- **Fotoalben, Tagebücher, Filme, Orte, gemeinsame Bekannte aufstöbern, um Erinnerungen lebendig werden zu lassen**
- **ein Foto aufstellen**

Depressionstherapie *= Trauer statt Verstimmung*

Trauer-Exposition: a) **Erinnern an das Wertvolle, Geliebte, das ich verlor**

Wenn ich einen Menschen verlor: Ich werde täglich ...

- () Erinnern an das Leben mit ihm. Was?**
- () Erinnern an alle Situationen mit ihm. Welche?**
- () Erinnern an mein Erleben dieser Situationen. Wie?**
- () Erinnern an sein Wesen, seine Eigenschaften. Welche?**
- () Erinnern an die Störungen in unserer Beziehung.**
- () Fotoalben, Tagebücher, Filme, Orte, gemeinsame Bekannte aufstöbern, um Erinnerungen lebendig werden zu lassen**
- () Ein Foto aufstellen**

Depressionstherapie
= Trauer statt Verstimmung

Trauer-Exposition:

b) Spüren, wie sehr ich es brauche

Das Ausmaß des Verlustes spüre ich nur, wenn ich das Ausmaß der Bedeutung für mich erinnernd fühle.

- Das Gute, Geliebte erinnernd spüren**
- Erspüren, wie sehr ich es brauche**
- Die Befriedigung, die Erfüllung, die es mir gab, erinnern**
- Sein Fehlen spüren**

Depressionstherapie
= Trauer statt Verstimmung

Trauer-Exposition: b) Spüren, wie sehr ich es brauche

Meine tägliche Exposition des Verlorenen:

1. Das Gute, Geliebte erinnernd spüren. Was ist es?

.....

2. Erspüren, wie sehr ich es brauche. Ich brauche

3. Die Befriedigung, die Erfüllung, die es mir gab, erinnern:

Es war so schön, wohltuend, erfüllend,

4. Sein Fehlen spüren. Es fehlt mir so sehr,

**5. Bei dem entstehenden Gefühl der Trauer so lange bleiben,
bis es von selbst wieder geht.**

Depressionstherapie
= Trauer statt Verstimmung

Trauer-Exposition:

c) Vergegenwärtigen des Moments des Verlustes

**Der Moment des Verlustes ist das Zerbersten meiner selbst,
ist das Zerschneiden meines Körpers und meiner Seele.**

- Die Tage vor dem Verlust erinnernd vergegenwärtigen**
- Den Tag des Verlustes erinnern**
- Den Moment des Verlustes erspüren**
- Die Bedeutung dieses Momentes erfassen.**

Depressionstherapie
= Trauer statt Verstimmung

**Trauer-Exposition: c) Vergegenwärtigen des Moments
des Verlustes**

Meine tägliche Exposition des Verlust-Momentes:

1. Die Tage vor dem Verlust erinnernd vergegenwärtigen

.....*

2. Den Tag des Verlustes erinnern

.....*

3. Den Moment des Verlustes erspüren

.....*

4. Die Bedeutung dieses Momentes erfassen

.....*

***Schreiben Sie oder sprechen Sie**

Depressionstherapie
= Trauer statt Verstimmung

Trauer-Exposition:

d) Wahrnehmen des Schmerzes, der Verzweiflung und der Trauer

Annehmen des Schmerzes ist die Schuldigkeit des Zurückbleibenden

- **Bewußt den Schmerz spüren**
- **Bewußt die Verzweiflung spüren**
- **Alle Gefühle zulassen, die jetzt kommen wollen**
- **Immer wieder zur Bedeutung des Verlustes zurückkehren**
- **Immer wieder zum Schmerz zurückkehren**
- **Und die Trauer spüren**

Depressionstherapie *= Trauer statt Verstimmung*

Trauer-Exposition: d) Wahrnehmen des Schmerzes, der Verzweiflung und der Trauer

Meine tägliche Trauer-Exposition:

- 1. Bewußt den Schmerz spüren:***
 - 2. Bewußt die Verzweiflung spüren:***
 - 3. Alle Gefühle zulassen, die jetzt kommen wollen***
 - 4. Immer wieder zur Bedeutung des Verlustes zurückkehren**
 - 5. Immer wieder zum Schmerz zurückkehren**
 - 6. Und die Trauer spüren:***
 - 7. Das Gefühl der Trauer da sein lassen, bis es von selbst geht.**
- * Sprechen Sie es aus. Schreiben Sie es danach auf.**

Depressionstherapie
= Trauer statt Verstimmung

Trauer-Exposition:

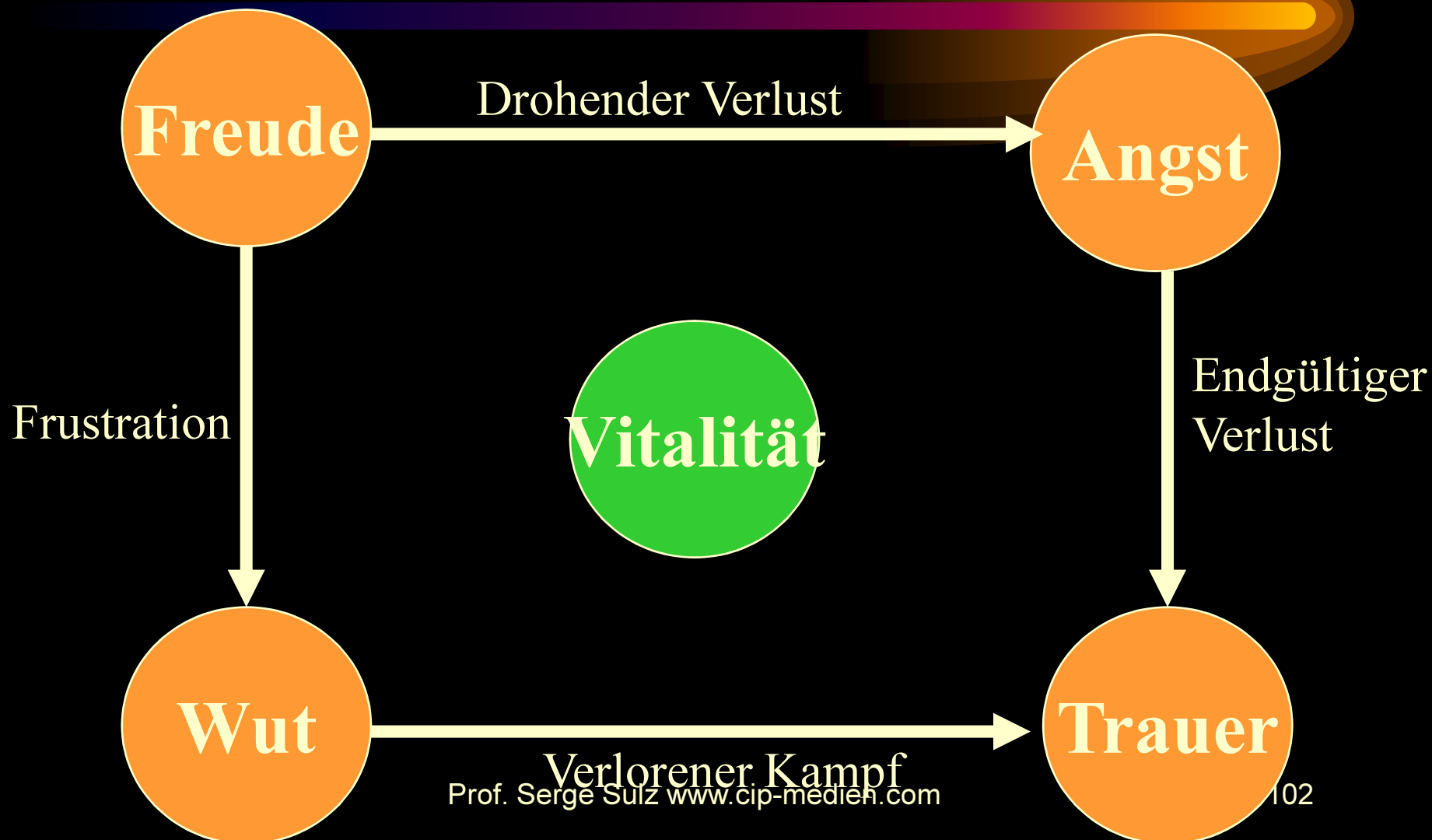
e) Das Gefühl da lassen,

bis es von selbst verschwunden ist

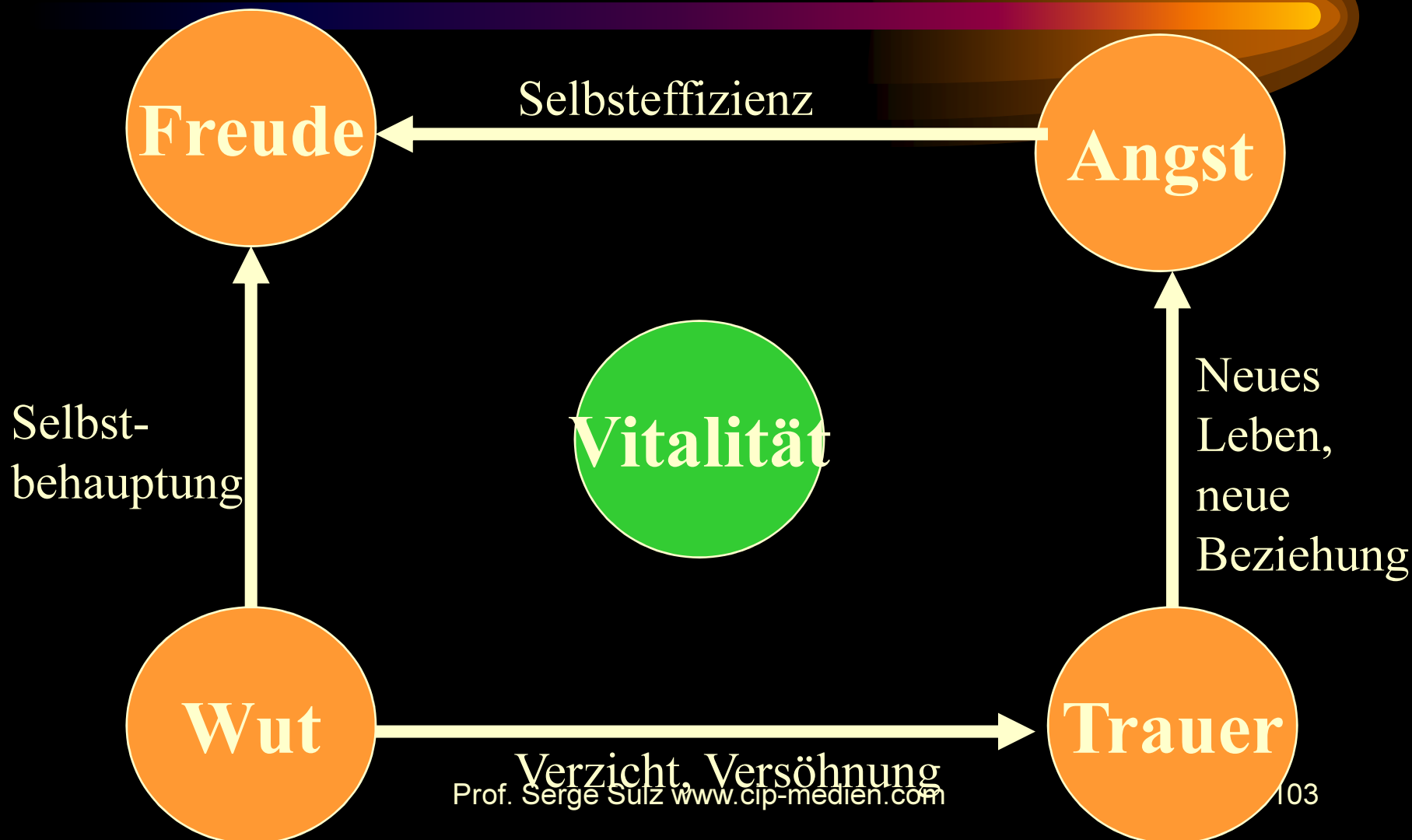
Trauer braucht Raum und Zeit. Sie ist ein natürlicher Heilungsprozeß der Seele. Jeder Schmerz, jedes Gefühl der Trauer zeigt, daß die Seele gerade heilt.

- Trauer spüren
- Trauer da sein lassen
- Trauer anwachsen lassen
- Trauer das Bewußtsein ganz erfüllen lassen
- Trauer dann gehen lassen , wenn sie gehen will
- Trauer wieder kommen lassen, wenn sie wieder kommen will

Das Gefühlsquadrat 1:



Das Gefühlsquadrat 2:



Therapiestrategie - Der Weg der Depressionstherapie

- Von einer passiven, ausgelieferten, befriedigten oder frustrierten, unterlegenen Selbstdefinition
- zu
- einer meisternden, selbstwirksamen, gestaltenden, selbstverantwortlichen, gleichberechtigten Selbstwahrnehmung
- zu
- Balance zwischen Selbst und Beziehung

Therapiestrategie - Der Weg der Depressionstherapie



- Statt Ohnmacht Gleichberechtigung
- statt Ausgeliefertsein Kooperation
- statt Verboten Selbstverantwortlichkeit
- statt Bedürftigkeit Wollen
- statt Komplementarität Begegnung
- statt Polarisierung Beziehungsbalance

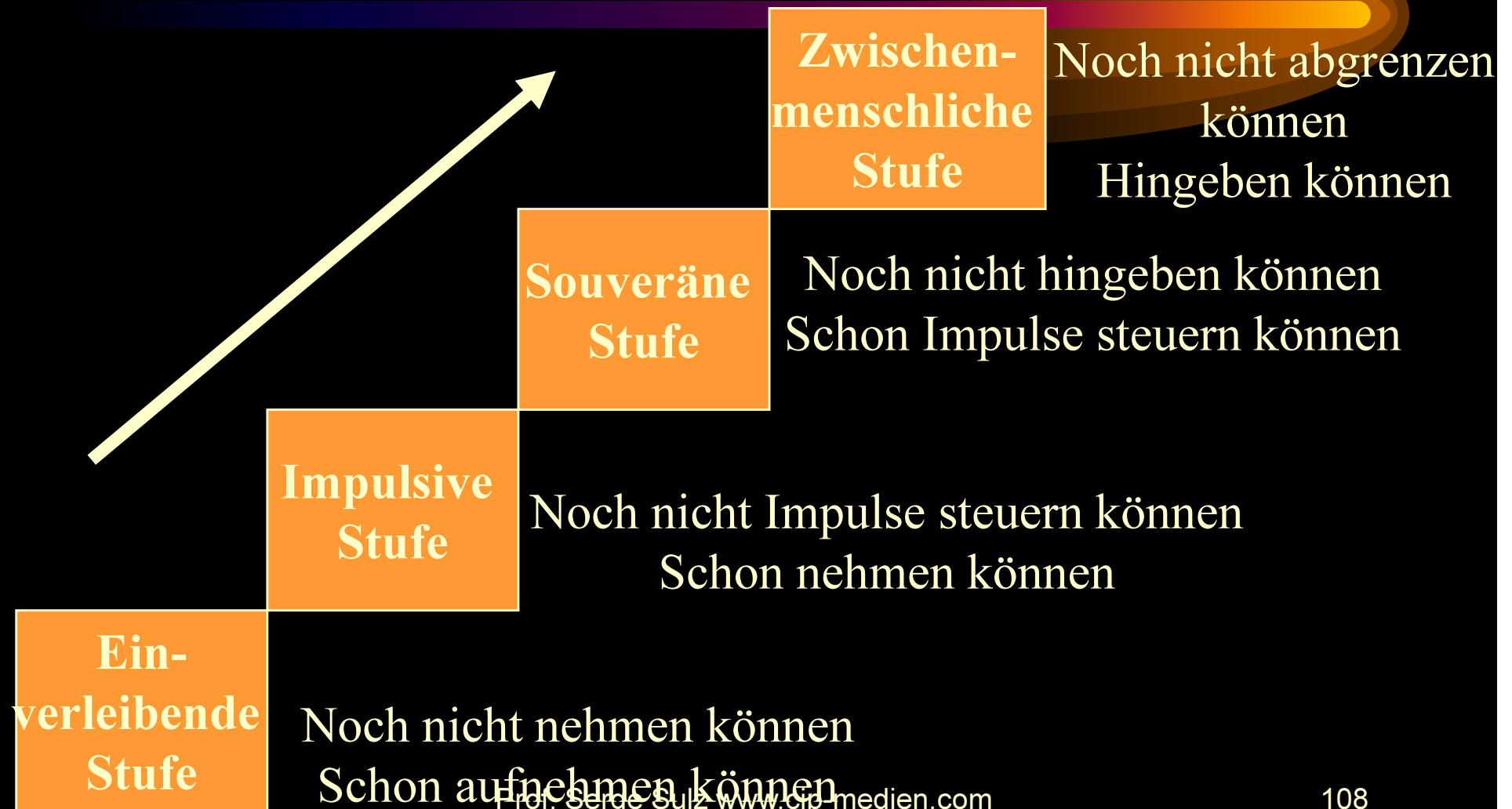
Therapiestrategie - Das Ziel der Depressionstherapie

- Annehmen - Befriedigung - Verstärkung
- Lieben - Geliebtwerden - Selbstwert
- Meistern - Bewirken - Selbsteffizienz
- Streiten - Wehren - Selbstbestimmung
- Verzichten - Loslassen - Selbständigkeit

Therapiestrategie - Entwicklung als Depressionstherapie

- Wir können den affektiv-behavioralen Betrachtungen den Entwicklungsaspekt hinzufügen:
- Auf welcher emotionalen Entwicklungsstufe befindet sich der Patient?
- Muß er sich eine Stufe höher begeben, um aus seiner Depression zu gelangen?

Therapiestrategie - Entwicklung als Depressionstherapie



Abschluß des Vortrags und Abschluß der Therapie:

*Vitalität:
Entstehung und Entwicklung*



Strategie der Vitalität und Strategie
der Gefühle
als gesunderhaltende Homöostase

S. Sulz

Analyse der Entstehung und Aufrechterhaltung der Erkrankung



- Situations-
- Problem-
- -ANALYSE
- Verhaltens-
- Konsequenz-

Symptom 3: Wann begann die Erkrankung?

- Jetzt ist das Symptom da, seit wieviel Monaten und Jahren?
- Wann war es sicher noch nicht da?
- (Monat, Jahr)
- Wann begann es also?
- (Monat, Jahr)

Symptom 4: Auslösende Lebensbedingungen

- Kurz bevor das Symptom begann:
- Was war die damalige Lebenssituation?
.....
- Wer die damals wichtigste Bezugsperson?
- Wer die problematischste Beziehung/Person?
- Was der wichtigste Lebensinhalt ?
- Was das größte Lebensproblem?
- Und das größte Beziehungsproblem?
- Was war die damals wichtigste anstehende oder gerade getroffene Entscheidung?
- Worin bestand der wichtigste Konflikt?

Symptom 5: Auslösende Lebenssituation



- Und: welches Ereignis in dieser Lebenssituation hat schließlich zur Symptomauslösung geführt?
-
-

Symptom 6: Reaktionskette bis zum Symptom

- Eine typische beobachtbare **Situation** (die z.B. extrem frustrierend ist)
- 1. Die primäre **Emotion** als Antwort auf diese Situation
- 2. Der primäre Handlungs-**Impuls** aus dieser Emotion
- 3. Der **Gedanke**: Bedenken der Folgen meines Handelns
- 4. Ein gegensteuerndes **sekundäres Gefühl**
- 5. Im **Körper** die Begleitreaktion dieses Gefühls
- 6. Mein beobachtbares **Verhalten**
- 7. **Symptombildung**

Symptom 7: Diagramm der Reaktionskette bis zum Symptom

Eine konkrete, beobachtbare Situation

primäre Emotion

primärer Impuls

Antizipation der Folgen

gegensteuerndes Gefühl

beobachtbares Verhalten

Symptombildung

Symptom 8: Meine eigene Reaktionskette bis zum Symptom 1

- **Die Reaktionskette bis zum Symptom:**
- Eine typische beobachtbare **Situation** (die z.B. extrem frustrierend ist)
- 1. Die primäre **Emotion** als Antwort auf diese Situation (z.B. Wut)
- 2. Der primäre Handlungs-**Impuls**, der aus dieser Emotion resultiert (z.B. Angriff)
- 3. Der **Gedanke**: Bedenken der Folgen meines Handelns (z.B. Dann werde ich abgelehnt)

Symptom 9: Meine eigene Reaktionskette bis zum Symptom 2

- 4. Ein gegensteuerndes **sekundäres Gefühl** (z.B. Schuldgefühl, Ohnmacht)
- 5. Im **Körper** die psychovegetative Begleitreaktion dieses Gefühls (z.B. Schwächegefühl)
- 6. Mein beobachtbares **Verhalten** (z.B. tun, was mein Gegenüber will)
- 7. **Symptombildung** (z.B. Niedergeschlagenheit : depressives Syndrom)

Symptom 10: In welchen Situationen tritt Ihr Symptom nicht auf?

Ausnahmen 1

- Mein Symptom tritt in folgender Situation nicht auf:
- 1.
- 2.
- 3.

- Der Unterschied zu den „Symptom-“Situationen ist:
- a)
- b)
- c)

Symptom 11: Wie kann ich die Ausnahmen zur Regel machen? Ausnahmen 2

- Ich kann solche Situationen so häufiger werden lassen:
 - 1.
 - 2.
 - 3.
- Den Unterschied zu den „Symptom-“Situationen kann ich so herstellen:
 - a)
 - b)
 - c)

Symptom 12: Wodurch wird das Symptom aufrecht erhalten? Fragen!

- 1. Was änderte sich in Ihrem Leben durch das Symptom?
- 2. Welche Veränderungen ergaben sich in der Beziehung zu folgenden Lebensbereichen: Beruf, Vorgesetzte, Kollegen, Öffentlichkeit, Bekanntenkreis, Hobbies, Freunde, Verwandte, Familie, Ehe, eigene Kinder, zu Ihnen selbst, zu Ihrem Körper, zu Ihrer Zukunft?
- 3. Wie wäre Ihr Leben weitergegangen, wenn das Symptom nicht aufgetreten wäre?
- 4. Was hätte sich wie geändert?
- 5. Was hat sich durch das Symptom geändert und hätte sich ohne es nicht geändert?
- 6. Was hätte jemand, der sich der auslösenden Situation gewachsen fühlt, getan, anstatt ein Symptom zu entwickeln (z.B. mehr für sich kämpfen)?
- 7. Was wären die Folgen eines solchen Verhaltens gewesen, wenn Sie so gehandelt hätten? (unter Berücksichtigung von zentraler Angst und zentralen Bedürfnissen)
- 8. Inwiefern war das Symptom also Hilfe, Schutz, Problemlösung und das Leiden der Preis, den Sie dafür zahlen mußten?

Symptom 13: Wodurch wird das Symptom aufrecht erhalten?

Antworten 1

- 1. Was änderte sich in Ihrem Leben durch das Symptom?
•
- 2. Welche Veränderungen ergaben sich in der Beziehung zu
folgenden Lebensbereichen:
 - im Beruf
 - mit Vorgesetztem
 - mit Kollegen
 - in der Öffentlichkeit
 - Im Bekanntenkreis
 - mit Hobbies
 - mit Freunden

Symptom 14: Wodurch wird das Symptom aufrecht erhalten?

Antworten 2

- mit Verwandten
- mit meiner Familie
- meiner Ehe
- meinen Kindern
- mir selbst
- meinem Körper
- meiner Zukunft
-
- 3. Wie wäre Ihr Leben weitergegangen, wenn das Symptom nicht aufgetreten wäre?

Symptom 15: Wodurch wird das Symptom aufrecht erhalten?

Antworten 3

- 4. Was hätte sich wie geändert?
•
- 5. Was hat sich durch das Symptom geändert und hätte sich ohne es nicht geändert?
•
- 6. Was hätte jemand, der sich der auslösenden Situation gewachsen fühlt, getan, anstatt ein Symptom zu entwickeln (z.B. mehr für sich kämpfen)?
•

Symptom 16: Wodurch wird das Symptom aufrecht erhalten?

Antworten 5

- 7. Was wären die Folgen eines solchen Verhaltens gewesen, wenn Sie so gehandelt hätten? (unter Berücksichtigung von zentraler Angst und zentralen Bedürfnissen)
-
- 8. Inwiefern war das Symptom also Hilfe, Schutz, Problemlösung und das Leiden der Preis, den Sie dafür zahlen mußten?
-

Symptom 17: Mit meinem Symptom umgehen lernen

mein Befindlichkeitssymptom



- a) Ich achte auf **frühe Symptomsignale**
- b) Ich **akzeptiere mein Symptom**
- c) Ich **entscheide mich, auf meinem Weg zum Ziel zu bleiben**
- d) **In der Symptom-Situation** spüre ich deutlich mein Symptom
- e) **Nachher** bestärke ich mich für meinen richtigen Umgang mit dem Symptom

Symptom 18: Mit meinem Symptom umgehen lernen

So mache ich es selbst 1

- **Mein Vorgehen:** Das Prinzip ist Symptom-Exposition
- a) Ich achte auf **frühe Symptomsignale** und lerne auf diese Weise erkennen, wie mein Symptom anfängt.
- b) Ich **akzeptiere mein Symptom**, lasse es da sein, lasse es an mich heran. Ich nehme es an. Es ist verständlich, daß mein Symptom jetzt da ist.
- c) Ich **entscheide mich, auf meinem Weg zum Ziel zu bleiben**. Ich will lernen, mich nicht mehr gegen mein Symptom zu sträuben. Sondern ich will lernen, mit meinem Symptom umzugehen. Mein Symptom darf da sein und es darf jetzt so viel Zeit und Raum einnehmen, wie es einnehmen mag.

Symptom 19: Mit meinem Symptom umgehen lernen

So mache ich es selbst 2

- d) **In der Symptom-Situation** meine Selbstinstruktion:
 - Ich spüre deutlich mein Symptom Ich lasse es da sein. Ich lasse los, entspanne, atme ruhig und langsam. Ich weiß, daß ich jetzt nichts tun muß, um das Symptom einzugrenzen oder zu hemmen. Je mehr ich es zulasse, um so freier kann es wieder gehen, wenn es Zeit zu gehen ist. Ich greife nicht ein, lasse los und entspanne.
- e) **Nachher** (Selbstbewertung):
 - Es war nicht leicht, aber ich bin dabei geblieben. Für den Anfang war das ganz gut. Wichtig war nur, daß ich diesen neuen Umgang mit meinem Symptom probiere, nicht wie ich es mache.

Symptom 20: So reagiere ich ab jetzt in der symptomauslösenden Situation

Welche Situation?

.....
.....

Bedeutung d. Situation für mich:

.....
.....

Welche Person ist da?

.....

Bedeutung d. Person für mich:

.....

Mein primäres Gefühl auf ihr Verhalten:

.....

Ist mein Gefühl angemessen?

.....

Mein primärer Handlungsimpuls

.....

Ist mein Impuls angemessen?

.....

Mein bisheriges gegensteuerndes Gefühl

.....

Jetzt entscheide ich mich für folgende Reaktion:

.....

Symptom 21: So gehe ich mit den Konsequenzen meines Verhaltens um

Die positivsten Folgen meines
Symptoms waren:

.....

In welchem Lebensbereich?

.....

Was habe ich vermieden durch
die Symptombildung?

.....

Welche Änderung kann ich
stattdessen wagen?

.....

Mein bisheriges
gegensteuerndes Gefühl

.....

Ihre Bedeutung für mich:

.....

.....

Bedeutung dieses
Lebensbereichs für mich:

.....

Muß ich es auch künftig
vermeiden und wie?

.....

Ihre Bedeutung für mich:

.....

Jetzt entscheide ich mich für
folgende Reaktion:

.....

Symptom 22: So beginne ich mit der praktischen Umsetzung

- Die nächsten Gelegenheiten werden sein:
- Wann?
- Wo (Situation)?
- Mit wem?
- Worum wird es gehen?
-
- So werde ich handeln:

Symptom 23: Rückfallprophylaxe

Kriterien

- Die Symptomauslösung geschieht
 - - nach einer pathogenen Lebensgestaltung
 - - nach einer pathogenen Beziehungsgestaltung
 - - in einer problematischen Lebenssituation.
- Rückfallprophylaxe berücksichtigt alle drei situativen Aspekte!

Symptom 24: Rückfallprophylaxe durch Lebensgestaltung 1 - WIE?

- Meine Lebensgestaltung ist **BISHER** pathogen
- durch zuviel und durch zu wenig
- Sie wird **JETZT** gesund erhaltend
- durch weniger und durch mehr
-

Symptom 25: Rückfallprophylaxe durch Lebensgestaltung 2 - Wann und wo?

- Die nächsten Gelegenheiten werden sein:
- Wann?
- Wo (Situation)?
- Mit wem?
- Worum wird es gehen?
-
- So werde ich handeln:

Symptom 26: Rückfallprophylaxe durch Lebensgestaltung 3 - Bis zum Ziel!?

Ich übe meine neue Lebensgestaltung

..... am:

.....

Ich reagiere so:

.....

Das Ergebnis ist schon gut

Das Ergebnis ist noch nicht so gut, es fehlt noch

.....

Nach-mal Üben ist es mir zur Gewohnheit geworden

Die Situation ist:

.....

.....

Der andere reagiert so:

.....

.....

Deshalb werde ich das Verhalten beibehalten. Das nächste Mal am

Deshalb werde ich weiter üben. Das nächste Mal am

.....

Und das Ergebnis ist meist befriedigend. Ich bin am Ziel!

Symptom 27: Rückfallprophylaxe durch Beziehungsgestaltung 1 - Wie?

- Meine Beziehungsgestaltung ist **BISHER** pathogen
- durch zuviel und durch zu wenig
- Sie wird **JETZT** gesund erhaltend
- durch weniger und durch mehr
-

Symptom 28: Rückfallprophylaxe durch Beziehungsgestaltung 2 - Wann und wo?

- Die nächsten Gelegenheiten werden sein:
- Wann?
- Wo (Situation)?
- Mit wem?
- Worum wird es gehen?
-
- So werde ich handeln:

Symptom 29: Rückfallprophylaxe durch Beziehungsgestaltung 3 - BIS ZUM ZIEL!?

Ich übe meine neue Beziehungsgestaltung

..... am:

.....

Ich reagiere so:

.....

Das Ergebnis ist schon gut

Das Ergebnis ist noch nicht so gut, es fehlt noch

.....

Nach-mal Üben ist es mir zur Gewohnheit geworden

Die Situation ist:

.....

.....

Der andere reagiert so:

.....

.....

Deshalb werde ich das Verhalten beibehalten. Das nächste Mal am

Deshalb werde ich weiter üben. Das nächste Mal am

.....

Und das Ergebnis ist meist befriedigend. Ich bin am Ziel!

Symptom 30: Rückfallprophylaxe durch Erlaubnis des Rückfalls

- Angst vor dem Rückfall beschwört diesen herauf
- Erlaubnis des Rückfalls nimmt ihm das Bedrohliche
- Erkennen des Rückfalls als vorübergehende Symptombildung hilft seine Begrenztheit zu sehen
- Immer wieder an den Rückfall denken, hilft auf ihn gefaßt zu sein
- Den Ernstfall in Gedanken durchspielen mit seiner erfolgreichen Meisterung bereitet mich auf diesen vor
- Erinnerung an erfolgreiche Meisterung eines Rückfalls hilft mir das richtige zu tun

Strategie der Depressionstherapie:



Evaluation der Behandlung

Strategie der Depressionstherapie:



- **Die Therapie wird evaluiert durch einfache Vorher-Nachher-Messungen und Vergleiche**

Strategie der Depressionstherapie:



- **VORHER (*nur bei wissenschaftlichen Anspruch):**
- **1. Erhebung des psychischen Befundes (z.B: VDS-Befund)**
- **2. Syndromdiagnose (depressives Syndrom)**
- **3. ICD-10-Diagnose (z.B. mit den IDCL)**
- **4. Hamilton-Rating-Scale for Depression (HAMD)***
- **5. Symptom-Check-List-90-R (SCL-90-R)**
- **6. Beck-Depressions-Inventar (BDI)**
- **7. Zielerreichungsskalierung**
- **NACHHER:**
- **1,4* - 7**

Strategie der Verhaltensänderung:



**Evaluation durch
Einzelfallanalyse**

Strategie der Verhaltensänderung: Evaluation durch Einzelfallanalyse



- Altes dysfunktionales Verhalten reduzieren und an seiner Stelle funktionales Verhalten aufzubauen, so daß es ebenso automatisch, zuverlässig, dauerhaft und wirksam auftritt wie das alte, ist eine Strategie der Verhaltensmodifikation.
- Wir können unsere therapeutische Intervention evaluieren - bei jedem einzelnen Therapieschritt

Einzelfallanalyse der Verhaltensänderungen:



- Wir folgen dem klassischen Vorgehen des experimentellen Einzelfall-Designs
- A: Baseline der Häufigkeit
 - - des alten dysfunktionalen Verhaltens
 - - des neuen funktionalen Verhaltens
- B: Therapeutische Intervention
- C: Messen der Häufigkeit und Wirksamkeit des Verhaltens
- D: Vergleich von Vorher- und Nachher-Häufigkeiten

Einzelfallanalyse der Verhaltensänderungen: *Die konkreten Schritte*

- Und wir gehen folgende Schritte:
- Operationalisierung des dysfunktionalen und funktionalen Verhaltens (hier Umgang mit Bedürfnis)
- Erhebung der Grundlinie dieser Verhaltensweisen
- Definition des Ziels (= Automatisierung des neuen Verhaltens und Wirksamkeit des Verhaltens)
- Operationalisierung der Zielerreichung (in welcher Situation welches Verhalten mit welchem Ergebnis?)
- Zielerreichungsmessung (neue Häufigkeitszählung)
- Vergleich von Vorher- und Nachher-Häufigkeit

Einzelfallanalyse der Verhaltensänderungen:

a) Auswahl des Verstärkers, der durch das instrumentelle Verhalten erreicht werden soll

Beispiel:

- Ich brauche ...
 - 1. Willkommensein
 - 2. Geborgenheit
 - 3. Schutz
 - 4. Liebe
 - 5. Beachtung
 - 6. Verständnis
 - 7. Wertschätzung

Einzelfallanalyse der Verhaltensänderungen

b) Definition der instrumentellen Funktion des Verhaltens

Beispiel:

- Ich brauche ...
- 1. am meisten/häufigsten
-
- 2. am zweitmeisten/zweithäufigsten
-

Einzelfallanalyse der Verhaltensänderungen

c) Operationalisierung funktionalen und dysfunktionalen Verhaltens

Beispiel:	Ω 1. Ich warte und hoffe, daß jemand mein Bedürfnis spürt und mir gibt, was ich brauche	Ω 2. Ich gehe zum andern hin und hole mir, was ich brauche
	Ω 3. Ich bringe den andern dazu, daß er mir gern gibt, was ich brauche	4. Ich zeige mit viel Gefühl, was ich brauche, daß der andere einfach mein Bedürfnis befriedigen muß
	Ω 5. Ich tue nichts, sage nicht, lasse mir nichts anmerken	Ω 6. Ich gebe anderen, was ich selbst brauchen würde
	Ω 7. Ich vergesse einfach mein Bedürfnis, spüre es nicht mehr	Funktional: 2, 3, 4 Dysfunktional: 1, 5, 6, 7

Einzelfallanalyse der Verhaltensänderungen

d) Erhebung der „Baseline“ = 10 Situationen

Beispiel: Mein Zugehörigkeitsbedürfnis:

Situation: (Protokollieren Sie alle aufeinander folgenden Situationen, bis Sie eine Stichprobe von 10 Situationen haben)	Mein bisheriger (dysfunktionaler) Umgang damit:	Mein künftiger (funktionaler) Umgang damit:
1.		
2.		
3.	Prof. Serge Sulz www.cip-medien.com	149

Einzelfallanalyse der Verhaltensänderungen

e) Planung funktionalen Verhalten

Beispiel:

Mein Zugehörigkeitsbedürfnis ist:	Eine typische Situation ist:
Mein primäres Gefühl ist:	Ich teile mein Gefühl mit:
Mein Gedanke ist:	Ich sage:
Mein Handlungsimpuls ist:	Ich handle so:

Einzelfallanalyse der Verhaltensänderungen

f) Zielerreichungsdefinition

Beispiel:

Meinem Zugehörig.bedürfnis ist:

.....

Die Situation ist:

.....

Ich reagiere so:

.....

Der andere reagiert so:

.....

Das Ergebnis ist gut, wenn mein Verhalten konkret enthält:

.....

.....

Das Ergebnis ist gut, wenn sein Verhalten konkret enthält:

.....

.....

Das Ergebnis ist noch nicht gut, wenn mein Verhalten enthält:

.....

.....

Das Ergebnis ist noch nicht gut, wenn sein Verhalten enthält:

.....

.....

Einzelfallanalyse der Verhaltensänderungen

g) Quantifizierung der Zielerreichungsdefinition

- Quantifizierung des funktionalen Verhaltensziels:
- _____
- In von 10 Situationen muß das funktionale Verhalten mindestens ...-mal auftreten*
- * z.B. in 8 von 10 Situationen

- Quantifizierung des Ergebnisses des funktionalen Verhaltens:
- _____
- In von 10 Situationen muß das funktionale Verhalten mindestens ...-mal ein befriedigendes Ergebnis erreichen*
- *z.B. in $8 - 2 = 6$ von 10 Situationen
- (wenn 8 von 10-mal funktionales Verhalten gezeigt wurde)

Einzelfallanalyse der Verhaltensänderungen

h) Zielerreichungsprüfung

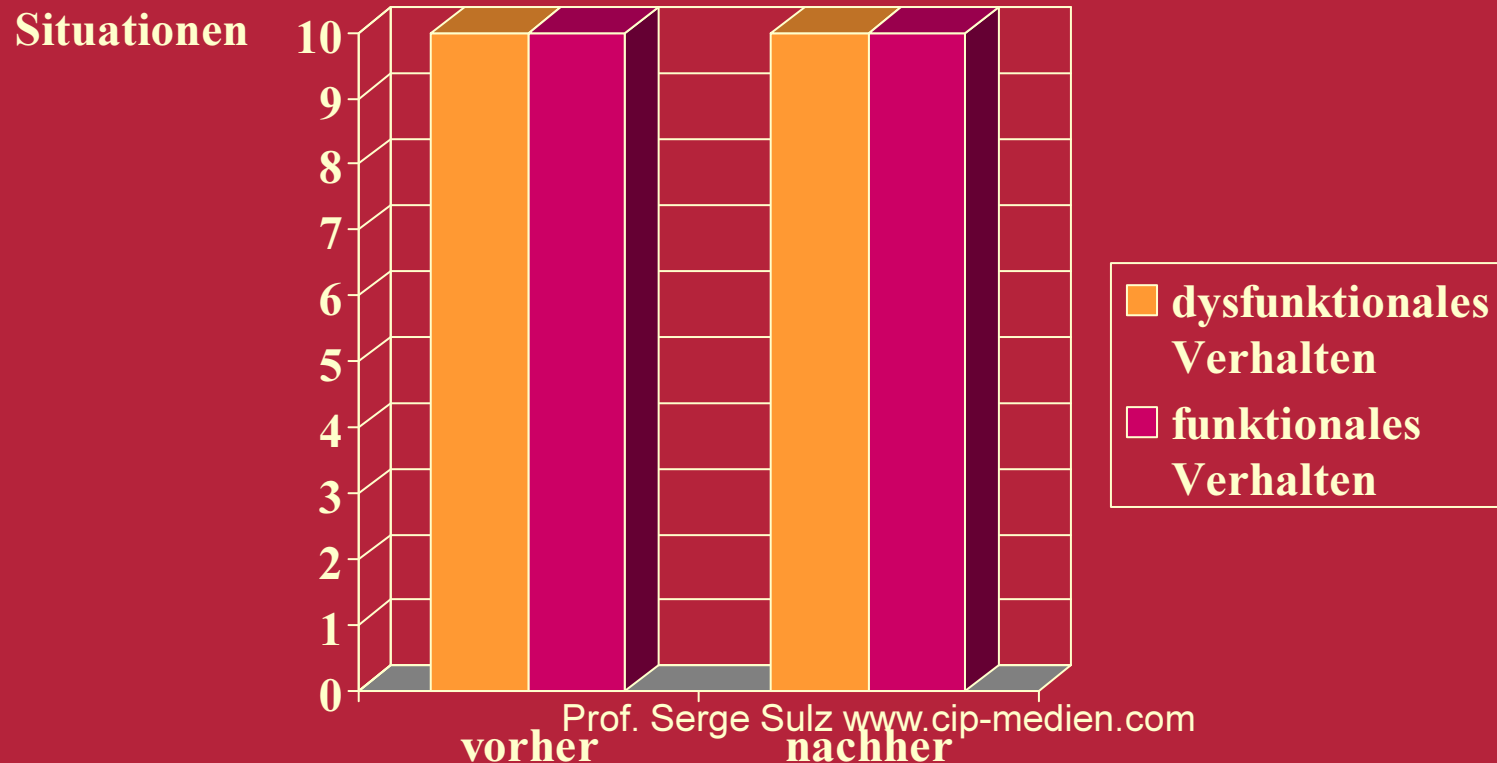
Beispiel:

<p>Ich übe den neuen Umgang mit meinem Zugehörig.bedürfnis am:</p>	<p>Die Situation ist:</p>
<p>Ich reagiere so:</p>	<p>Der andere reagiert so:</p>
<p><input type="checkbox"/> Das Ergebnis ist schon gut (.....)</p>	<p><input type="checkbox"/> Deshalb werde ich das Verhalten beibehalten. Das nächste Mal am</p>
<p><input type="checkbox"/> Das Ergebnis ist noch nicht so gut, es fehlt noch</p>	<p><input type="checkbox"/> Deshalb werde ich weiter üben. Das nächste Mal am</p>
<p>Nach-mal Üben ist es mir zur Gewohnheit geworden. ...-mal von 10-mal gelingt mir funktionales Verhalten</p>	<p><input type="checkbox"/> Und das Ergebnis ist meist (...-mal von 10-mal) befriedigend. <u>Ich bin am Ziel!</u></p>

Einzelfallanalyse der Verhaltensänderungen

i) Zielerreichungsmessung - Häufigkeit

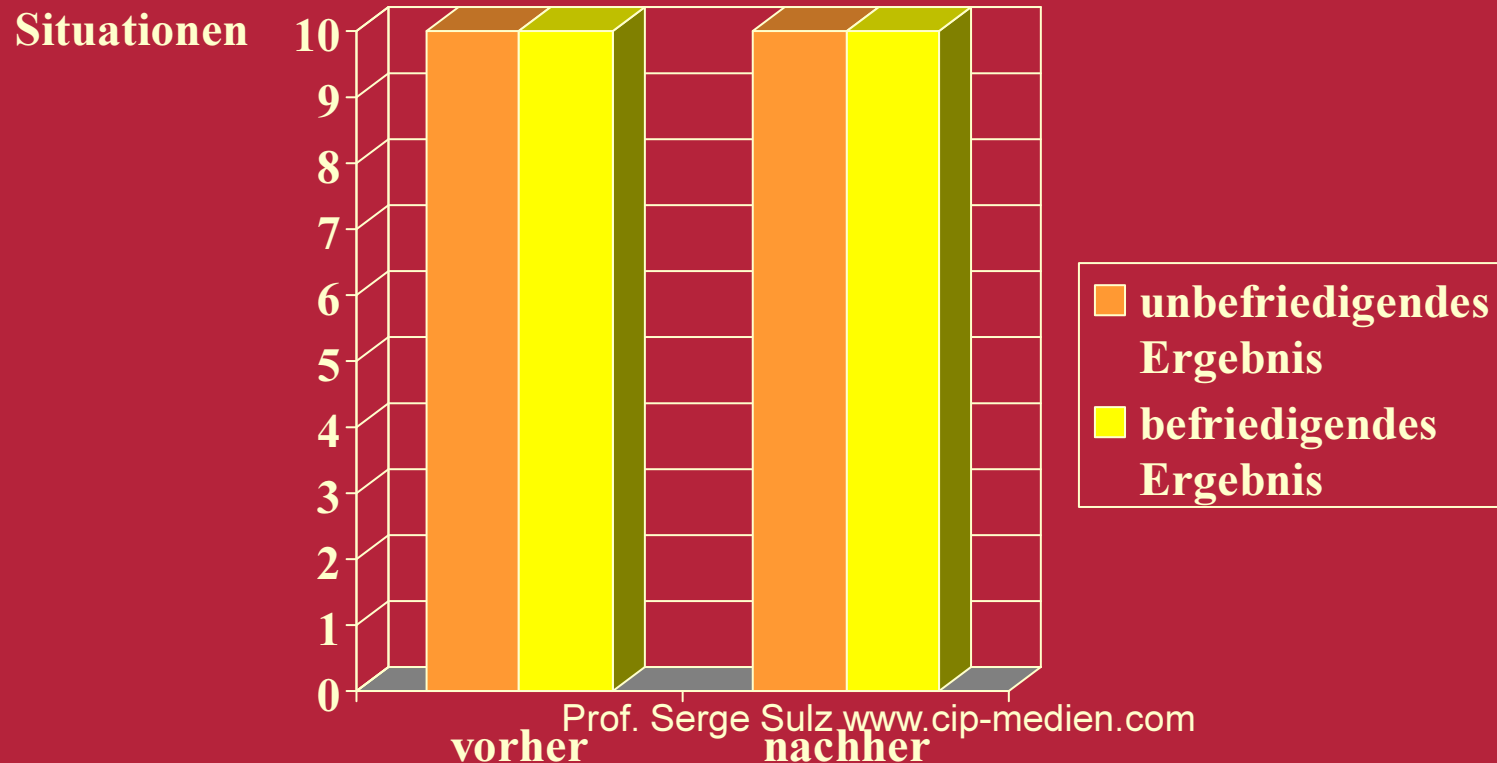
Häufigkeit des funktionalen Verhaltens
(in ... von 10 Situationen)




Einzelfallanalyse der Verhaltensänderungen

j) Zielerreichungsmessung - Wirksamkeit

Wirksamkeit des funktionalen Verhaltens: In ... von 10 Situationen führte es zu einem befriedigenden Ergebnis



*Wir haben den Abschluß erreicht
und es geht weiter*



- Ich bleibe auch ohne dieses Programm am Ball. Mein Leben bringt mir stets neue Herausforderungen. Ich nehme sie an ...
- ... UND ICH LEBE MEIN LEBEN