

# BEGLEITBUCH



zum Metakognitiven Training  
für Depression im Alter  
(MKT-Silber)

## **Inhaltsübersicht**

Teilnehmerinformationsblatt

Gruppenregeln

Nachbereitungsbogen 1: Modul 1 – Denken und Schlussfolgern 1

Nachbereitungsbogen 2: Modul 2 – Gedächtnis

Nachbereitungsbogen 3: Modul 3 – Denken und Schlussfolgern 2

Nachbereitungsbogen 4: Modul 4 – Werte

Nachbereitungsbogen 5: Modul 5 – Denken und Schlussfolgern 3

Nachbereitungsbogen 6: Modul 6 – Verhaltensweisen und Strategien

Nachbereitungsbogen 7: Modul 7 – Denken und Schlussfolgern 4

Nachbereitungsbogen 8: Modul 8 – Selbstwert

# Teilnehmerinformationsblatt

Metakognitives Training bei Depression im Alter (MKT-Silber)



Liebe Patientin, lieber Patient,

das Metakognitive Training bei Depression im Alter (MKT-Silber) ist ein Gruppentraining, das sich speziell an ältere (60 Jahre plus) Menschen richtet, die an depressiven Verstimmungen leiden.

Diese Broschüre soll Ihnen die wichtigsten Informationen zum Inhalt und Ablauf der Gruppe sowie einige Grundlagen des Metakognitiven Trainings bei Depression im Alter (MKT-Silber) vermitteln. Bitte lesen Sie sich das Informationsblatt bis zur ersten Sitzung durch.

Wann und wo findet die Gruppe statt?

Wann

---

Wo:

---

Ansprechpartner:

---

## Worum geht es im Metakognitiven Training?

»Meta« ist das griechische Wort für »oberhalb« oder »über«. »Kognition« kann vereinfacht als »Denken« übersetzt werden. Zusammengesetzt ergibt sich so für das Wort »Metakognition« die Übersetzung »das Denken über das Denken«. Dieser Ausdruck beschreibt, wie wir uns im Metakognitiven Training mit einem gewissen Abstand, sozusagen aus einer Satellitenposition, Denkvorgänge anschauen (Abb. 1).

Dabei beschäftigen wir uns vor allem mit den Denkmustern, die bei der Entstehung und Aufrechterhaltung von Depression eine Rolle spielen.



Abbildung 1: Vogelperspektive

## Was hat das Denken mit Depression zu tun?

Zur Veranschaulichung, wie das Denken mit depressiven Gefühlen und depressivem Verhalten zusammenhängt, möchten wir Ihnen ein Beispiel vorstellen: Stellen Sie sich vor, ein guter Freund ruft Sie an Ihrem Geburtstag nicht an. Vier unterschiedliche Personen würden in dieser Situation möglicherweise mit ganz unterschiedlichen Gefühlen reagieren: Eine Person reagiert wütend, die andere gelassen, die nächste ängstlich und die letzte traurig (Abb. 2).

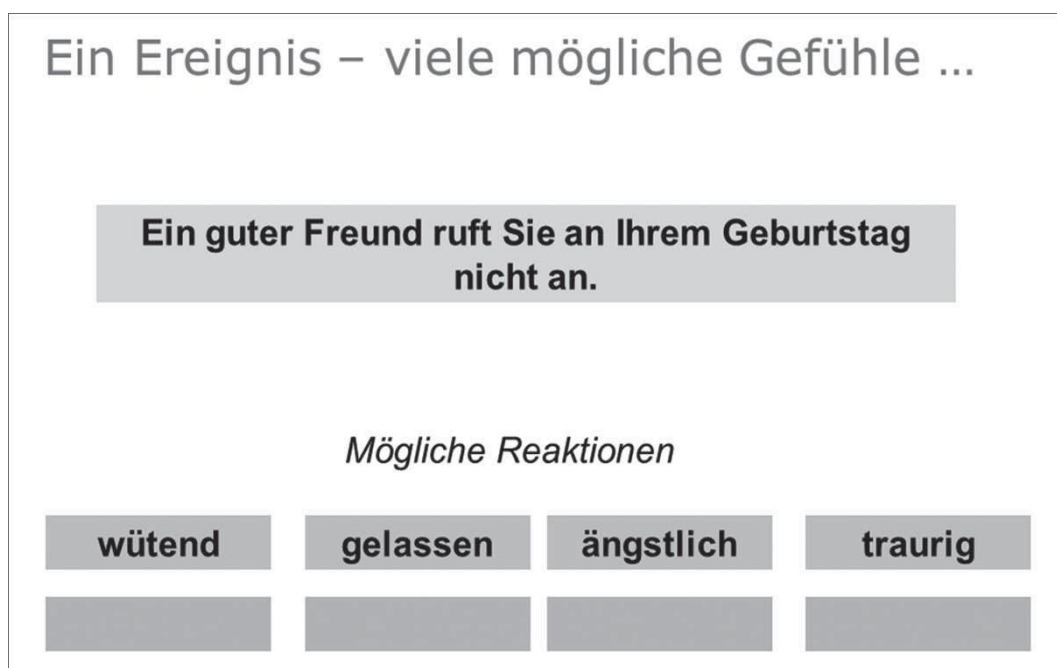


Abbildung 2: Vier unterschiedliche Gefühlsreaktionen auf dieselbe Situation

Was glauben Sie, wie verhält sich wohl die Person, die wütend ist? Möglicherweise beschließt sie, den Kontakt abubrechen. Wie könnten sich Personen verhalten, die gelassen, ängstlich oder traurig reagieren?

Die Person, die gelassen reagiert, feiert wahrscheinlich ungestört ihren Geburtstag, während die Person, die ängstlich reagiert, vielleicht beginnt, sich Sorgen zu machen, dass etwas passiert ist. Die Person, die traurig reagiert, weint eventuell und beginnt zu grübeln (Abb. 3).



Abbildung 3: Vier unterschiedliche Gefühls- und Verhaltensreaktionen auf dieselbe Situation.

Wie kommt es, dass Personen auf ein und dasselbe Ereignis mit so unterschiedlichen Gefühlen und entsprechend unterschiedlichem Verhalten reagieren? Woran könnte das liegen? Genau, die Personen denken unterschiedlich über die Situation. Sie unterscheiden sich darin, wie sie diese bewerten oder was sie daraus schlussfolgern (Abb. 4).

Was könnte z. B. eine Person denken, die in der Situation wütend ist? Was könnte jemand denken, der gelassen, ängstlich oder traurig ist (Abb. 5)?

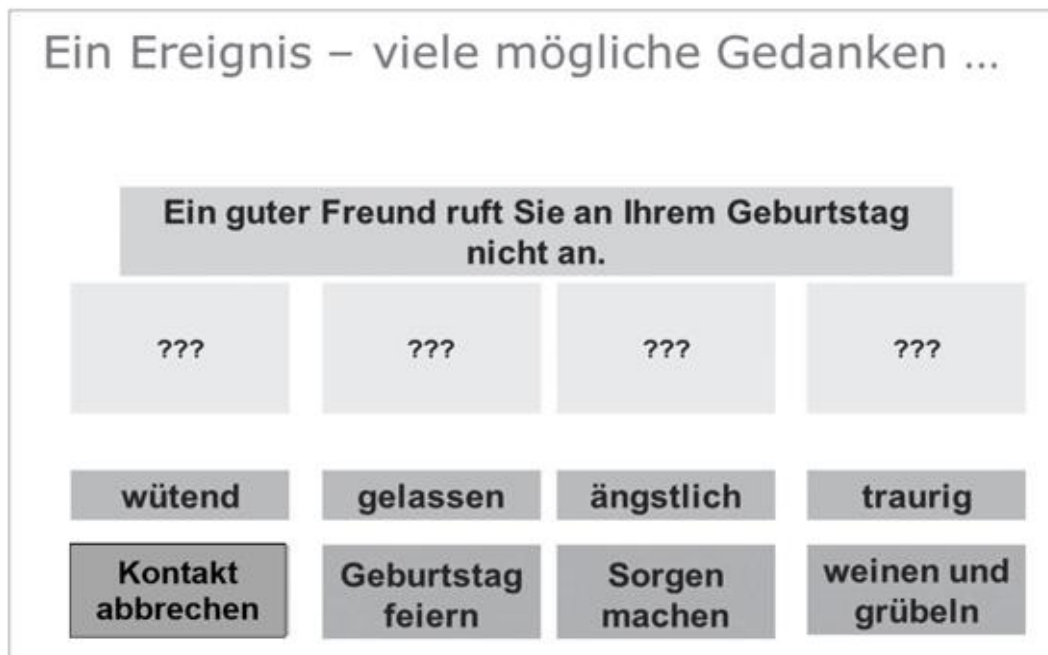


Abbildung 4: Unterschiedliche Gedanken, Bewertungen und Schlussfolgerungen können zu unterschiedlichen Gefühlen und Verhaltensweisen führen.

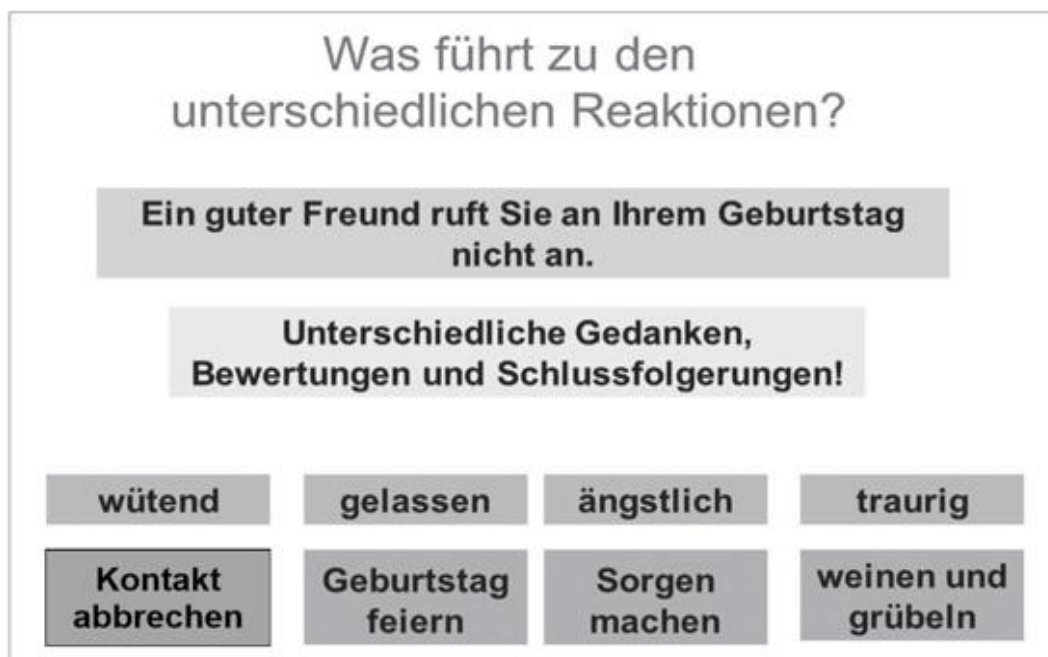


Abbildung 5: Welche Gedanken könnten zu der jeweiligen Reaktion passen?

Die wütende Person denkt vielleicht: »Dieser Blödmann, denkt immer nur an sich selbst und nie an andere. Mit dem will ich nicht mehr befreundet sein«. Wohingegen die Person, die gelassen reagiert, wahrscheinlich eher denkt, dass es eine einfache Erklärung geben wird: »Vielleicht war der Akku seines Telefons leer, er hat seinen Kalender verlegt, er ist im Urlaub oder im Stress«. Die Person, die ängstlich reagiert, denkt womöglich: »Es muss irgendetwas Schlimmes passiert sein! « und die Person, die traurig wird, denkt vielleicht: »Er hat mich vergessen, weil ich ihm nicht wichtig bin« (Abb. 6).



Abbildung 6: Vier mögliche Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen auf dieselbe Situation.

Insgesamt beeinflussen unsere Gedanken also, wie wir uns fühlen und uns verhalten. Andersherum beeinflussen unsere Gefühle auch unsere Gedanken. So fällt es z. B. den meisten Menschen schwerer, positive, freudige Gedanken zu haben, wenn sie gerade in negativer, trauriger Stimmung sind. Eine negative Stimmung führt wiederum dazu, dass wir Metakognitives Training bei Depression im Alter (MKT-Silber)



vermehrt negative Gedanken haben. Auch unser Verhalten kann unsere Gedanken beeinflussen: Z. B. gehen häufig angenehme Tätigkeiten mit eher positiven Gefühlen einher. Insgesamt kann man sagen: Gefühle, Gedanken und Verhalten beeinflussen sich gegenseitig (Abb. 7).

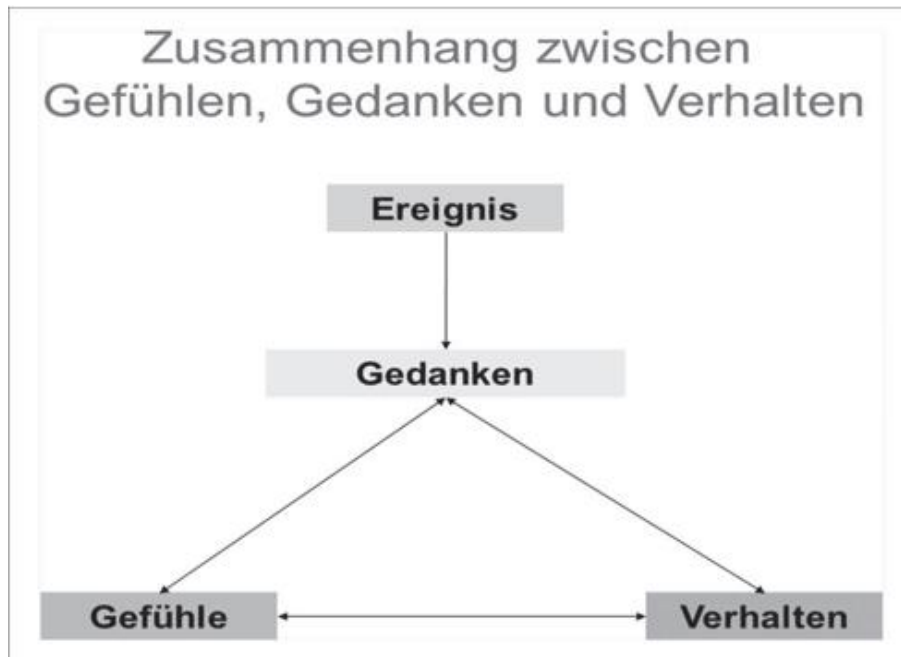


Abbildung 7: Wechselseitiger Zusammenhang zwischen Gedanken, Gefühlen und Verhalten.

Wie kommt es aber dazu, dass verschiedene Personen in der gleichen Situation ganz unterschiedliche Gedanken haben, diese unterschiedlich bewerten und zu ganz anderen Schlussfolgerungen kommen? Was uns in einer Situation für Gedanken in den Kopf schießen, hat viel damit zu tun, wie wir gewohnt sind, zu denken, unserem sogenannten »Denkstil«. Darüber hinaus wird unser Denken von bestimmten »Grundüberzeugungen« geprägt, die wir über unsere Lebensspanne entwickeln (z. B. »Ich muss perfekt sein.«, »Ich darf keinen Fehler machen.«, Abb. 8).

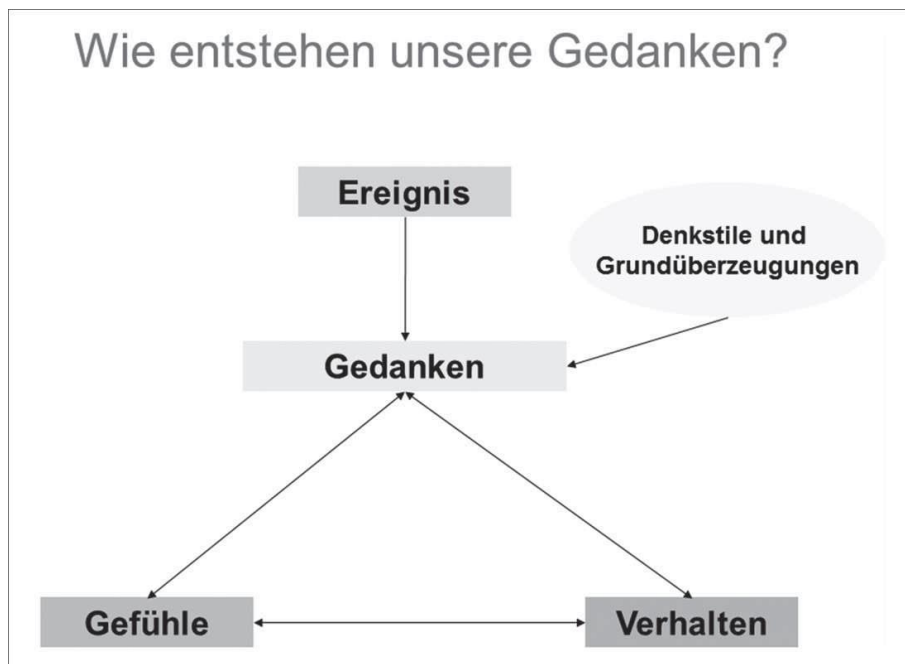


Abbildung 8: Gedanken werden von Denkstilen und/oder Grundüberzeugungen beeinflusst.

Generell können Denkstile und/oder Grundüberzeugungen verzerrt, einseitig und nicht an der Realität orientiert sein und so zu Denkverzerrungen führen (Abb. 9).

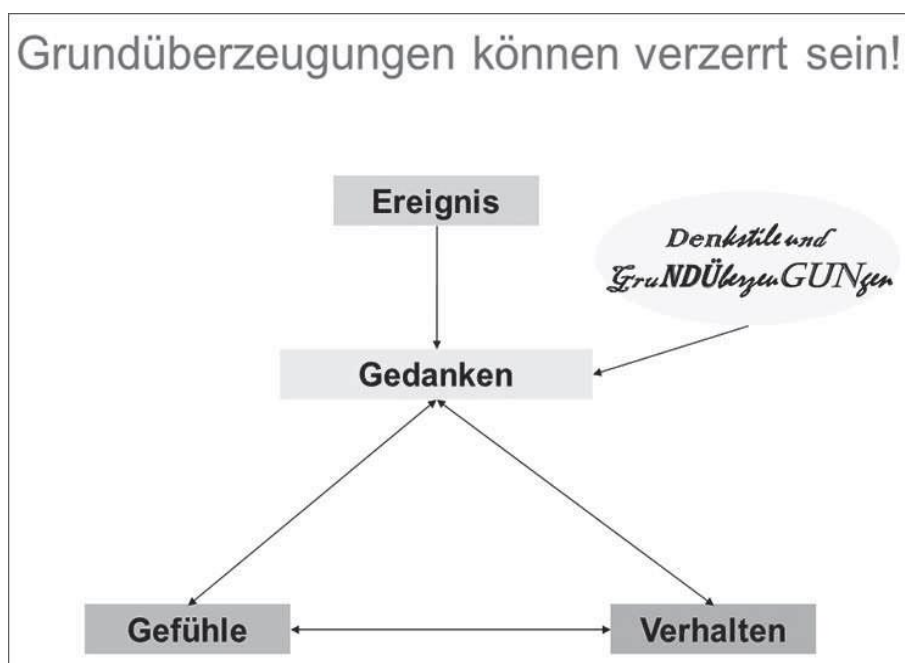


Abbildung 9: Denkstile und/oder Grundüberzeugungen können verzerrt sein.

Bei Depression konnten eine ganze Reihe bestimmter Denkverzerrungen identifiziert werden, die an der Entstehung und Aufrechterhaltung von Depression beteiligt sind. Das MKT bei Depression vermittelt Wissen über diese depressionstypischen Denkverzerrungen. Wir betrachten gemeinsam, wie Denkverzerrungen im Alltag wirken und wie sie erkannt und verändert werden können. Darüber hinaus werden Strategien und Annahmen behandelt, die auf lange Sicht eine Depression verstärken.

Obwohl die Entstehung und Aufrechterhaltung von Depression im Alter ähnlich zu Depression im früheren Leben ist, fokussiert sich das MKT-Silber vor allem auf Themen des späteren Lebens (z.B. Berentung, Verlust von wichtigen Bezugspersonen). Hierbei ist es uns wichtig zu betonen, dass Sie der Expert / die Expertin für sich selbst sind. Sie haben schon eine Reihe von Erfahrungen gesammelt und wissen, was Ihnen gut tut. Natürlich werden Ihre Symptome nicht im Nu, nur auf Grund einer einzelnen Übung oder einer Sitzung verschwinden – das braucht Zeit und Übung! Wir möchten Sie allerdings ermutigen, die Übungen in der Sitzung auszuprobieren und sie Zuhause zu üben. Später können Sie selbst entscheiden, ob Sie die Übungen weitermachen möchten oder nicht.

Folgende Themen erwarten Sie in den insgesamt acht MKT-Sitzungen: Jede zweite Sitzung beschäftigt sich genauer mit dem Denken und Schlussfolgern und den depressionstypischen Denkverzerrungen, wie z. B. dem geistigen Filter, überhöhten Ansprüchen und voreiligen Schlussfolgern. In den anderen vier Sitzungen beschäftigen wir uns mit den Themen: Gedächtnis, Selbstwert, Werte, Akzeptanz und depressions- typischem Verhalten (z. B. sich zurückziehen, Grübeln).

Wir freuen uns, Sie in der nächsten Sitzung zum Metakognitiven Training begrüßen zu dürfen! Bitte beachten Sie dabei auch das Merkblatt zu den Gruppenregeln. Sollten Sie noch Fragen zu dieser Broschüre haben, beantworten die Therapeuten diese gern.

## Gruppenregeln

... für das Metakognitive Training bei Depression im Alter (MKT-Silber):

- (1) Bitte kommen Sie pünktlich, damit wir gemeinsam beginnen können.
- (2) Teilnehmer und Therapeuten verpflichten sich über persönlich geäußerte Informationen Stillschweigen gegenüber Außenstehenden zu bewahren: Alles was in der Gruppe besprochen wird, bleibt auch in der Gruppe!
- (3) Jede/r hat das Recht zu reden oder zu schweigen! Jede/r kann also selbst bestimmen, was, wie viel und wann sie/er erzählen möchte!
- (4) Bitte gehen Sie respektvoll miteinander um und respektieren Sie andere Meinungen! Wenn Sie Kritik üben wollen, beziehen Sie sich auf die Sache/das Verhalten, nicht auf den Menschen.
- (5) Bitte hören Sie zu und lassen Sie Andere ausreden!
- (6) Bitte sprechen Sie möglichst in der Ich-Form! (»ich« statt »man«)
- (7) Scheuen Sie sich nicht Fehler zu machen. Im MKT-Silber sind Fehler willkommen, denn aus Fehlern lernen wir!
- (8) Wer aufgrund einer anderen Verpflichtung das Training nicht besuchen kann oder es früher verlassen muss, teilt dies bitte vor der Sitzung den Therapeuten mit!
- (9) In Fällen von Krisen (dies gilt vor allem für ambulante Patienten) oder bei offenen Fragen, melden Sie sich bitte bei den Therapeuten nach der Sitzung!

## Modul 1

### »Geistiger Filter« oder auch das »Haar in der Suppe«

- Herausfiltern einzelner negativer Details und deren ausschließliche Beachtung.
- Die gesamte Sicht der Realität ist verdunkelt, wie ein Tropfen Tinte, der einen Becher Wasser trübt.

### »Übertriebene Verallgemeinerung«

- Ein einzelnes negatives Ereignis wird als Teil einer andauernden Misserfolgsserie angesehen.
- Bei Beschreibungen solcher Begebenheiten werden häufig Worte wie »immer« oder »niemals« verwendet.

## *Übersicht*

### **Zusammenfassung der Lernziele**

- Achten Sie im Alltag auf die besprochenen depressiven Bewertungen (»geistiger Filter«, »übertriebene Verallgemeinerung«)!
- Ziehen Sie hilfreichere Bewertungen heran:
  - Machen Sie konkrete, situationsgebundene Aussagen, die sich auf das Hier und Jetzt beziehen!
  - Nehmen Sie eine andere Perspektive ein (»Was würde ich einem guten Freund sagen, dem das Gleiche oder etwas Ähnliches passiert ist?«).
  - Gewinnen Sie Abstand, indem Sie Ihre Bewertung bewusst übertreiben (Szenario ins Groteske steigern / witzig ausschmücken).

## Übungen

### Geistiger Filter

Achten Sie in der nächsten Woche auf Situationen, in denen Sie die Realität durch einen »geistigen Filter« wahrnehmen und beschreiben Sie eine dieser Situationen beispielhaft auf den folgenden Seiten. Das bereits ausgefüllte Beispiel ist dabei als Anregung gedacht:

#### *Beispiel*

Frau Müller und ihr Mann feiern ihre goldene Hochzeit. Frau Müller hat die ganze Feier geplant und organisiert. Auf der Feier bekommt sie viel positive Rückmeldung von den Gästen. Einer der Gäste äußerte jedoch auch, dass er die Stühle unbequem fände.

Geistiger Filter: „Meine Gäste sind genervt und fühlen sich hier nicht wohl!“

Ihre Situation:

---

---

---

Welche Konsequenzen hatte der geistige Filter, also wie beeinflusste er Ihre Gefühle und Ihr Handeln?

#### *Beispiel*

Frau Müllers Stimmung sinkt. Sie macht sich Sorgen, dass die Gäste genervt sind und kann die Feier dadurch nicht richtig genießen.

Bezogen auf Ihre Situation:

---

---

---

Ist dieser Gedanke gerechtfertigt? NEIN! Daher: Was könnte ein hilfreicherer, alternativer Gedanke sein?

---

---

---

*Beispiel*

»Ich habe von den Gästen viele Komplimente bekommen. Alle scheinen die Feier zu genießen. Nur weil eine einzelne Person die Stühle unbequem findet, heißt das nicht, dass alle Gäste so denken und dass die Feier ein Reinform ist. Außerdem muss man ja auch nicht die ganze Zeit nur sitzen.«

Bezogen auf Ihre Situation?

---

---

---

Welche Konsequenzen hat dieser alternative Gedanke für Ihr Fühlen und Handeln?

*Beispiel*

Frau Müller kann die Feier noch genießen. Vielleicht fragt sie, ob es eine alternative Sitzgelegenheit für den Gast gibt.

Bezogen auf Ihre Situation:

---

---

---

**Wenn bei der von Ihnen erlebten Situation auch vertraute Menschen anwesend waren:** Finden Sie heraus, ob andere Menschen genauso denken wie Sie, indem Sie eine der vertrauten Personen fragen, wie er/sie die Situation bewertet.



*Beispiel*

»Ein Gast findet die Stühle unbequem. Findest du das auch? Meinst du, dass sich alle Gäste unwohl fühlen? «

Wer war in der von Ihnen erlebten Situation anwesend? Was könnten Sie die Person fragen?

---

---

Was könnte die Person antworten? (Manchmal reicht es, Personen »im Geiste« zu befragen.)

---

---

---

**Übertriebene Verallgemeinerung**

Achten Sie in der nächsten Woche auf Situationen, in denen Sie übertrieben verallgemeinern, und versuchen Sie, zu einer hilfreicherer Bewertung zu gelangen.

Folgende Beispiele sollen Ihnen dabei eine Unterstützung sein:

*Beispiel*

Wenn Sie den Geburtstag einer Freundin vergessen haben, versuchen Sie, anstatt einer Verallgemeinerung wie:

**»Immer vergesse ich wichtige Termine. «**,

... eine konkrete, situationsgebundene Aussage zu machen, zum Beispiel:

**»Ich habe in diesem Jahr ihren Geburtstag vergessen. Das ist unangenehm, ich kann ihr aber auch verspätet von ganzem Herzen gratulieren. Wichtige Termine werde ich in Zukunft in meinem Kalender notieren.«**

In welcher Situation verwenden Sie die Worte »immer« oder »nie«?

---

---

---

Was würden Sie einem guten Freund in der gleichen Situation sagen?

---

---

---

Was wäre in Ihrer Situation eine konkretere, situationsgebundene Aussage?

---

---

### *Beispiel*

Versuchen Sie die Bewertung einer Situation bewusst witzig zu übertreiben.

**Situation:** Sie haben einen Kuchen gebacken, der nicht gelungen ist.

Sie sagen sich: **»Ich bin eine Niete, nichts kann ich richtig. Den Kuchen kann ich meiner Familie nicht vorsetzen.«**

#### **Bewusste Übertreibung:**

Steigern Sie das Szenario ins Absurde, schmücken Sie es nach Möglichkeit sogar witzig aus! Nehmen Sie Ihre eigene Denkverzerrung ein wenig auf die Schippe. Dies kann helfen, Abstand zu gewinnen:

**»Meinen Kindern schmeckt der Kuchen außerordentlich gut. Sie sind von dem ungewöhnlichen Geschmack begeistert und bitten mich für ein anstehendes Fest gleich mehrere Kuchen dieser Art zu backen. Auf dem Fest wird ein Mitarbeiter von Dr. Oetker auf den Kuchen aufmerksam. Es wird eine Backmischung für diesen Kuchen entwerfen, die es schnell in jedem Supermarkt zu kaufen gibt...«**

Ihr eigenes Beispiel:

---

---

---

Bewusste Übertreibung:

---

---

---

### **Notizen**

Raum für offene Fragen, Probleme, die aufgetaucht sind, oder Erfahrungen, über die Sie in der nächsten Sitzung berichten möchten:

---

---

---

---

---

---

---

Andere Notizen:

---

---

---

## Modul 2

### Warum beschäftigen wir uns mit dem Gedächtnis bei Depression?

- Viele Menschen mit Depression klagen über Konzentrations- und/oder Gedächtnisprobleme.
- Eine verminderte Konzentrationsfähigkeit ist sogar ein mögliches Diagnosekriterium bei Depression.

### Wäre es theoretisch möglich sich an alles zu erinnern?

- Nein! Die Speichermöglichkeit unseres Gedächtnisses ist begrenzt.
- Nicht alles, woran wir uns erinnern, hat sich genauso abgespielt! Unser Gedächtnis funktioniert nicht wie eine »Videokamera«!
- Etwas zu vergessen ist normal.

### Älter werden heißt schlechter denken? Nein - das Denken wird anders!

- Die meisten Menschen erleben mit zunehmendem Alter eine Veränderung ihrer geistigen Fähigkeiten. Diese Änderungen finden schrittweise statt und fangen schon ab dem 40. Lebensjahr an.
- Manche kognitiven Bereiche sind gar nicht betroffen oder werden sogar besser (z.B. der Wortschatz, Erfahrung).
- Die Veränderungen sind oft wenig dramatisch!

#### *Beispiel:*

Nach dem Lernen einer aus 15 Wörtern bestehenden Wortliste erinnert ein 20-jähriger nach 30 Minuten durchschnittlich 13 Wörter, ein 65-jähriger durchschnittlich 11 Wörter.

### *Übersicht*

#### **Zusammenfassung der Lernziele**

- Altersbedingte Gedächtnisveränderungen sind z.T. normal. Wie gut Sie in einem bestimmten Moment denken können, hängt von vielen Faktoren ab (z.B. Konzentration, Grübeln, Energie).
- Generell können uns unsere Erinnerungen trügen! Unser Gedächtnis ist anfällig für Verzerrungen. Diese sind vor allem auch von unserer Stimmung abhängig.
- Benutzen Sie in Zeiten der Depression Gedächtnisstützen (Kalender; Post-its).
- Niemand ist perfekt: Wir alle vergessen Dinge. Das ist normal und manchmal auch gut so!

### **Gedächtnis und Konzentration**

- Unsere Aufmerksamkeit funktioniert ähnlich wie ein Scheinwerfer, der nur ein Objekt zur gleichen Zeit auf der Bühne beleuchten kann.
- Wir können uns nur an Dinge richtig erinnern, auf die wir vorher unsere Aufmerksamkeit gerichtet haben!
- Es ist unmöglich, unsere Aufmerksamkeit auf alle Informationen in unserer Umgebung gleichzeitig zu richten.
- Wie gut wir uns Dinge merken können, hängt auch davon ab, wie gut wir uns in dem Moment konzentrieren.

### **Wie kommt es zu Konzentrations- und Gedächtnisproblemen bei Depression?**

- Bei starker Grübelneigung beanspruchen die kreisenden Gedanken oft die ganze Aufmerksamkeit.
- Es ist kaum noch Aufmerksamkeitskapazität übrig, die auf andere (wichtige) Dinge in der Umgebung gerichtet werden kann. Der Scheinwerfer ist quasi »nach innen« gerichtet.
- Als Folge können sich Betroffene später an manche Details in der Umgebung kaum erinnern.

### **Was kann ich tun, um meine Aufmerksamkeit für schöne Dinge zu schärfen?**

#### *Beispiel*

»Auf einem Spaziergang kann ich die Dinge um mich herum bewusst wahrnehmen und versuchen, mir das Positive, das mir ins Auge fällt, besonders einzuprägen. Ich versuche mindestens fünf schöne Dinge zu finden.«

### **Fehlerinnerungen**

- Unser Kopf ergänzt und vermischt aktuelle Eindrücke durch frühere, ähnliche Ereignisse. Vieles ergänzen wir durch »Logik« (z.B. in der Strandszene haben Sie sich eventuell an einem Handtuch erinnert, obwohl es gar nicht gezeigt wurde)!

### Erinnerungen und Depression

- Depressive Stimmung führt oft dazu, dass vor allem negative Ereignisse erinnert werden – angenehme oder neutrale Ereignisse werden nicht so leicht erinnert.
- Ereignisse werden also nicht durch eine rosarote, sondern vielmehr durch eine graue Brille erlebt und erinnert!

#### *Beispiel:*

Bei einem Museumsbesuch gab es nur wenige Sitzplätze, wo ich mich hätte ausruhen können. Diese waren alle besetzt und ich bekam erst schwere Beine und dann schlechte Stimmung. Im Nachhinein erinnerte ich v.a. den Mangel an Sitzplätzen und nicht die schöne Ausstellung!

### Kennen Sie das? Gab es Situation in denen Sie vor allem nur die negativen Aspekte erinnert haben?

Mein Beispiel:

---

---

### Fehlerinnerungen und Depression

- Diese emotionale Färbung betrifft auch Fehlerinnerungen!
- Dies kann eine realistische Sicht der Umwelt erschweren und eine depressive Bewertung begünstigen (d. h. zusätzliche »Beweise« im Sinne einer depressiven Verarbeitung liefern).

### Bedeutet das für mich, ich kann meiner Erinnerung nicht mehr trauen?

- **Nein!** Fehlerinnerungen sind normal und betreffen alle Menschen.
- Ziehen Sie aber in Erwägung, dass Sie sich (wie alle Menschen!) irren können, weil das Gedächtnis keine Videokamera ist.
- Beachten Sie bei negativen Situationen, dass diese vielleicht durch eine graue Brille erinnert werden.
- Trainieren Sie im Alltag, sich öfter an positive Ereignisse zu erinnern, und führen Sie z. B. ein Freude-Tagebuch, in welchem Sie jeden Abend schöne Ereignisse des Tages aufschreiben.

## Gedächtnis und Stimmung

Was kann ich tun, um meine Erinnerung an positive Ereignisse zu verbessern?

Sie können das Führen eines Freude-Tagebuchs ausprobieren.

Wie mache ich das?

- 1) Überlegen Sie, welche positiven Ereignisse an dem Tag passiert sind. Auch sogenannte Selbstverständlichkeiten zählen! Versuchen Sie mindestens drei Beispiele zu finden.
- 2) Schreiben Sie diese in Ihrem Freude-Tagebuch auf.

### *Beispiel*

- 1) Heute habe ich zufällig eine alte Freundin getroffen
- 2) Mein Lieblingslied lief im Radio.
- 3) Ich habe es genossen mein neues Buch zu lesen.

Welche positiven Ergebnisse haben Sie heute erlebt?

---

---

---

## Was hilft bei Gedächtnisproblemen im Alltag?

- 1) Versuchen Sie, möglichst viel Struktur in Ihren Tagesablauf zu bringen. Je routinierter Sie handeln, desto geringer ist das Risiko, etwas zu vergessen.
- 2) Es ist ebenfalls hilfreich, eine größtmögliche »äußere Ordnung« zu halten. Sie finden Gegenstände eher wieder und erinnern sich besser, wenn die Dinge einen festen Platz haben.
- 3) Heften Sie sich wichtige Notizen an dafür sinnvolle Orte (z. B. Medikamenteneinnahme an den Kühlschrank oder Badezimmerspiegel; mitzunehmende Unterlagen an die Wohnungstür etc.).
- 4) Nutzen Sie einen Terminkalender und Erinnerungshilfen (z. B. von Handys oder E-Mail-Programmen).

5) Gewöhnen Sie sich an, immer ein Notizbuch und einen Stift bei sich zu haben. Dort können Sie Dinge notieren (z. B. Aufgaben-Listen).

6) Wenn Sie unterwegs sind, sich eine Idee merken möchten, aber keine Möglichkeit haben, diese zu notieren, versuchen Sie diese zu verankern, indem Sie die Idee mit einem Gegenstand verknüpfen (z. B. Knoten ins Taschentuch binden, sich einen Stein in die Tasche stecken).

7) Fragen Sie bei Namen noch einmal nach. Auch Wiederholung und Auseinandersetzung mit Informationen verbessern deren Wiedererinnern.

- *Wiederholen Sie den Namen laut oder im Kopf.*
- *Merken Sie sich möglichst ein lustiges Bild dazu (z.B. Herr Schnabel mit einem Vogelschnabel vorstellen).*
- *Schreiben Sie den Namen auf.*
- *Benutzen Sie den Namen mehrmals in einem Gespräch.*
- *Erzählen Sie einem Freund/ einer Freundin von der Person.*

Welche (der vorgestellten) Gedächtnisstützen möchte ich in dieser Woche ausprobieren (s.o.: »Was hilft bei Gedächtnisproblemen im Alltag?«)?

*Beispiel:*

»Einen festen Ort in der Wohnung für den Haustüschlüssel bestimmen: den Schlüssel in der Haustür stecken lassen.«

Was möchte ich ausprobieren?

---

---

---



**Notizen**

Raum für offene Fragen, Probleme, die aufgetaucht sind, oder Erfahrungen, über die Sie in der nächsten Sitzung berichten möchten:

---

---

---

---

---

---

---

Andere Notizen:

---

---

---

## Modul 3

### **Denkverzerrung 1: »Sollte-Aussagen« oder der »überhöhte Anspruch an sich selbst« – Was ist damit noch mal gemeint?**

- Versuch, sich selbst durch »man sollte«, »man müsste«, »man darf nicht« anzutreiben.
- Rigide, d.h. starre Regeln und Normen aufstellen, die keine Abweichung erlauben!

### **Denkverzerrung 2: »Alles-oder-nichts-Denken«**

### **»Alles-oder-nichts-Denken« oder: »Es gibt nur schwarz oder weiß« beziehungsweise »Keine halben Sachen« – Was ist damit noch mal gemeint?**

- Wenn etwas nicht perfekt ist (Anspruch nicht zu 100 % erfüllt), vom vollständigen Scheitern überzeugt sein!
- Wie ein innerer Kritiker, der Ihnen weismachen will, dass es im Leben nur »alles« oder »nichts« gibt.

## **Akzeptanz**

### **Was ist das?**

- Die Bereitwilligkeit, nicht veränderbare Lebensänderungen anzunehmen und eventuell sogar gut zu heißen ("Lauf des Lebens").
- Erfolgreiches Älterwerden heißt, zu akzeptieren, wer man in diesem Moment ist. Nicht darüber nachzugrübeln, was man hätte sein können oder über die Dinge, die man machen möchte, aber nicht mehr kann.

### **Wie kann ich mehr Bereitschaft schaffen?**

- 1) Identifizieren und beschreiben Sie, wofür Sie Bereitschaft schaffen möchten.
- 2) Erinnern Sie sich, dass die Realität ist wie sie ist, indem Sie sich z.B. sagen: „Es ist wie es sein muss.“
- 3) Sagen Sie sich laut vor oder zu sich selbst, „Ich bin bereit meine Situation gut zu heißen, selbst wenn ich sie nicht unbedingt mag oder frustrierend finde.“
- 4) Üben Sie entgegengesetztes Handeln – tun Sie so, als ob Sie die Situation schon akzeptiert haben.
- 5) Stellen Sie sich vor, wie es sein würde, wenn Sie die Situation akzeptieren könnten. Was könnten Sie (wieder) unternehmen oder genießen? Wie würden ihr Leben dann aussehen?

## Übersicht

### Zusammenfassung der Lernziele

- Achten Sie auf Denkverzerrungen wie »Sollte-Aussagen« und »Alles-oder-nichts-Denken« im Alltag!
- Finden Sie das richtige Maß für eigene Ansprüche – seien Sie fair zu sich, sodass Sie eine Chance haben, Ihren Ansprüchen zu genügen!
- Dies bedeutet auch, sich zu verzeihen, wenn Sie mal wieder in die Fallen dieser Denkverzerrungen tappen!
- Wenn Sie merken, dass eine Aktivität Ihnen nicht mehr so gut gelingt, gehen Sie auf die Suche nach Alternativen.

## Übungen

### Denkverzerrung 1: »Sollte-Aussagen«

Achten Sie in der nächsten Woche auf Situationen, in denen Sie überhöhte Ansprüche an sich stellen. Das bereits ausgefüllte Beispiel ist als Anregung gedacht:

#### *Beispiel*

»Ich sollte bei einem Termin immer pünktlich sein.«

Kennen Sie das von sich? Welche überhöhten Ansprüche haben Sie an sich?

---

---

---

*Beispiel*

»Es gehört sich einfach nicht, zu spät zu kommen. Es ist unhöflich, Menschen warten zu lassen. Sie könnten denken, sie wären mir nicht wichtig, oder sie könnten mich für unorganisiert, rücksichtslos oder unzuverlässig halten.«

Bezogen auf Ihre Ansprüche, warum glauben Sie, ist es für Sie wichtig, diese immer einzuhalten?

---

---

---

Welchen Nutzen und welche Kosten haben überhöhte Ansprüche?

*Beispiel*

»Ich werde als sehr zuverlässig wahrgenommen und bekomme Anerkennung dafür. Ich genieße es, dass die anderen das Gefühl haben, sich auf mich verlassen zu können.«

**Kosten:**

»Ich bin angespannt, weil ich vor jedem Termin sehr auf die Zeit achten muss. Ich habe ein schlechtes Gewissen, wenn ich zu einem Termin zu spät komme, auch wenn mein Gegenüber es gar nicht schlimm findet.«

Bezogen auf Ihre eigenen Ansprüche:

Nutzen:

---

---

---

Kosten:

---

---

---

Was wäre ein nachsichtigerer Umgang / ein fairer Maßstab?

*Beispiel*

»Es ist nicht bei jedem Termin gleich wichtig pünktlich zu sein. Bei einem Vorstellungsgespräch wäre es z.B. wichtiger als bei einem privaten Grillabend. Ich bemühe mich, pünktlich zu sein, wenn mal etwas dazwischen kommt, kann ich es nicht mehr ändern und sage kurz Bescheid, dass es später wird oder bitte vor Ort um Entschuldigung.«

Bezogen auf Ihre eigenen Ansprüche: Was wäre ein nachsichtigerer Umgang / ein fairer Maßstab?

---

---

---

### **Bereitschaft schaffen**

Achten Sie in der nächsten Woche auf Momente, in denen Sie grübeln oder brüten. Worüber grübeln Sie in Bezug auf die Vergangenheit oder die Zukunft?

*Beispiel*

**Zukunft:** »Ich habe Angst, dass meine Familie nicht für mich da sein wird, wenn ich sie brauche.«

**Vergangenheit:** »Ich ärgere mich, dass ich meine Familie nicht öfter gesehen habe.«

Worüber grübeln Sie?

---

---

---

Was können Sie, anstatt sich mit diesen Gedanken zu beschäftigen, jetzt tun, um gegenüber dieser negativen Gefühle Bereitwilligkeit zu schaffen? Vielleicht ist die Bereitwilligkeit erstmal nur eine internale Veränderung Ihrer Gedanken. Vielleicht könnten Sie etwas Aktives tun, um die negativen Gefühle und Gedanken zu ändern.

---

---

---

### *Beispiel*

»Statt mir darüber weitere Sorgen zu machen, habe ich mich entschieden meine Weihnachtsplätzchen zu backen. Weihnachten steht ja bevor.«

»Statt mich ständig darüber aufzuregen, was mit mir passieren wird, werde ich mich über Seniorenbetreuung und Seniorenzentren informieren. Dann habe ich zumindest ein paar Informationen und vielleicht bekomme ich dadurch auch das Gefühl, mehr Kontrolle über meine Situation zu haben.«

Sind Sie momentan in der Lage Ihre gewünschte alternative Aktivität zu unternehmen? Was steht Ihnen im Weg? Überlegen Sie, ob Sie auf die Suche nach Alternativen gehen können! Was können Sie tun, damit Sie diese Aktivität oder etwas Ähnliches machen können?

---

---

---

### *Beispiel*

»Ich schaffe es nicht mehr, so viele Plätzchen zu backen, wie ich früher gebacken habe. Ich könnte meine Familie einladen, mit mir die Plätzchen zu backen, da sie die Plätzchen gerne essen. Mein Sohn hat mich sogar mal nach dem Rezept gefragt.«

Ihr eigenes Beispiel:

---

---

---

### **Notizen**

Raum für offene Fragen, Probleme, die aufgetaucht sind, oder Erfahrungen, über die Sie in der nächsten Sitzung berichten möchten:

---

---

---

---

---

---

---

Andere Notizen:

---

---

---

## Werte

### Was sind Werte?

- Richtungen, die wir im Leben einschlagen können.
- Wie ein Kompass beim Segeltörn können uns unsere Werte Orientierung im Leben geben.
- Wir können uns immer wieder entscheiden in eine andere Richtung zu gehen, indem wir unsere Werte ändern oder anders gewichten.

### Eigenschaften von Werten:

- *Handlungsorientiert* – Werte spiegeln sich in Ihrer inneren Haltung und Ihrem Verhalten wider.
- *Frei gewählt* – Sie entscheiden selbst, welchen Werten Sie folgen wollen.
- *Flexibel* – Werte können sich mit der Zeit verändern.

### Was sind Werte nicht?

- *Ziele* – Werte können nicht „erreicht“ werden – sie werden gelebt.
- *Regeln* – Werte können individuell gewählt werden und eigenverantwortlich umgesetzt werden.
- *Extern* – Werte haben eher wenig mit Anderen zu tun. Sie betreffen in erster Linie eigenes Verhalten.

### Was hat das mit Depression zu tun?

- In einer Depression ist man viel mit negativen Gedanken und den damit verbundenen Verhaltensweisen beschäftigt.
- Veränderungen im Leben, z.B. der Verlust von wichtigen Bezugspersonen oder körperliche Veränderungen/Einschränkungen, können es schwieriger machen, früher festgelegte Werte zu leben.
- Durch die Depression sind Betroffene von Ihren Werten zunehmend distanziert und die Depression kann es erschweren den eigenen, „richtigen“ Weg wiederzufinden (analog zu einem Unwetter beim Segeltörn, das das Ankommen im richtigen Hafen erschwert).

### *Übersicht*

#### **Zusammenfassung der Lernziele**

- Versuchen Sie, persönliche Ziele entsprechend Ihrer Werte zu formulieren. Dabei können Sie überlegen, was Sie in Ihrem Leben noch ergänzen wollen und wie sie Ihr Leben „lebendiger“ gestalten können.
- Überlegen Sie, welchen kleinen Schritt Sie heute noch machen können, um mehr im Einklang mit Ihren Werten zu leben.



- Während einer Depression sind Betroffene vor allem mit ihren Problemen beschäftigt und auf das Negative fokussiert. Dabei kann leicht in Vergessenheit geraten, was einem im Leben wichtig ist.
- Werte sind frei gewählt und flexibel. Sie können sich über die Zeit verändern.

## Übungen

### Was tue ich gerne?

Um persönliche Werte herauszufiltern, ist es manchmal hilfreich, darüber nachzudenken, welchen Aktivitäten oder Hobbys Sie gerne nachgehen, nachgehen möchten oder (früher) nachgegangen sind. Betroffene berichten häufig von Interesselosigkeit und finden es manchmal schwer sich aufzuraffen, um eine Aktivität aufzunehmen. Manche Menschen haben auch eine physische oder körperliche Beeinträchtigung, die sie behindert oder sie wissen nicht mehr, mit wem sie eine gewisse Aktivität unternehmen können. Überlegen Sie was Sie machen möchten/würden, **wenn Ihnen kein Hindernis im Weg stünde** (z.B. körperlich fit, soziale Kontakte, ausreichend Energie). Dann überlegen Sie, ob Sie einen kleinen Schritt machen können, um diese Aktivität (wieder) in Ihren aktuellen Alltag aufzunehmen.

Bitte schreiben Sie unten stichwortartig Aktivitäten/Hobbys/Interessen auf. Falls Sie mehr Platz brauchen, nutzen Sie die Rückseite dieser Seite. Zwei Beispiele sind schon eingetragen.

Aktivität/Hobby/Interesse (wenn kein Hindernis im Weg stehen würde)	Kleinen Schritt, den ich machen könnte, um an dieser Aktivität, diesem Hobby oder diesem Interesse (wieder) nachzugehen (hierbei mögliche Barriere betrachten)
Tanzen gehen	Meine Lieblingslieder hören; in meinem Rollstuhl „tanzen“
Gartenarbeit machen	Zimmerpflanze einpflanzen, mir einen Blumenstrauß gönnen; meinem Sohn bei der Gartenarbeit helfen


Schauen Sie Ihre Liste an. Können Sie aus dieser Liste persönliche Werte ableiten?

*Beispiel*

**Mein Wert:** Kreativ und sportlich sein (Hobby: Tanzen)

**Mein Wert:** Die Natur genießen (Hobby: Gartenarbeit)

### Wie finde ich meine Werte?

Jetzt geht es darum konkret zu sagen, was Ihre Werte sind. Dabei können Ihnen die folgenden Beispielwerte helfen:

- Für ein gemütliches und schönes Zuhause sorgen
- Über Politik informiert sein
- Mit meinen Enkelkindern Kontakt haben
- Meine sexuellen Bedürfnisse ausleben
- Ein offenes Ohr für andere haben
- Anderen helfen
- Kreativ sein
- Reisen
- Tieren helfen
- Die Umwelt schützen
- Mein Wissen über Kunst erweitern
- Neue Sachen entdecken
- Ein christliches Leben führen
- Für meine Gesundheit sorgen

### Was sind Ihre Werte?

Überlegen Sie nun, was Ihre Werte sein können. Behalten Sie dabei die oben genannten Punkte von Seite 1 im Blick (*Was sind Werte? Eigenschaften von Werten, Was sind Werte nicht?*). Fangen Sie am besten mit nicht mehr als drei Werten an.

### Meine Werte

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_

### Wie kann ich meine Werte leben?

Jetzt, da Sie Ihre Werte herausgefiltert haben, können Sie überlegen, wie Sie diese in Ihrem Leben umsetzen wollen. Schauen Sie nochmal auf der Liste von Seiten 2 & 3 nach und überlegen Sie, welchen „kleinen“ Schritt oder „größeren“ Schritt Sie gehen können, um ihr aktuelles Verhalten zu verändern und im Einklang mit Ihren Werten zu leben.

*Beispiel*

**Mein Wert:** Kreativ und sportlich sein

#### ***Was möchte ich tun, um diesen Wert auszuleben?***

»Jeden Samstagnachmittag werde ich meine liebste Tanzmusik hören und in meinem Rollstuhl „tanzen“. «

### Wie möchten Sie Ihre Werte ausleben?

- 1) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Notizen**

Raum für offene Fragen, Probleme, die aufgetaucht sind, oder Erfahrungen, über die Sie in der nächsten Sitzung berichten möchten:

---

---

---

---

---

---

---

**Andere Notizen:**

---

---

---

## Modul 5

### Denkverzerrung 1: »Über- oder Untertreibung«

#### »Über- oder Untertreibung« – Was ist damit nochmal gemeint?

- Übertreiben von Ausmaß und Folgeschwere eigener Fehler und Probleme
- Eigene Fähigkeiten werden übersehen oder als unwichtig betrachtet.

### Denkverzerrung 2: »Zuschreibungsstil«

#### »Zuschreibungsstil« – Was ist damit noch mal gemeint?

- Zuschreibungen = eigene Erklärung für das Zustandekommen von Situationen (z. B. Schuldzuweisungen)
- Oft übersehen wir, dass ein und dasselbe Ereignis ganz unterschiedliche Ursachen haben kann. Darüber hinaus sind meist mehrere Faktoren gleichzeitig beteiligt. Dennoch bevorzugen viele Menschen einseitige Erklärungen.

#### Beispiel für Zuschreibung:

- Sie haben einen Autounfall.

#### Zuschreibungsmöglichkeiten ...

- |                         |   |   |
|-------------------------|---|---|
| <b>Selbst</b>           | → | »Ich bin ein schlechter Fahrer.«                        |
| <b>Andere</b>           | → | »Der andere Fahrer wurde abgelenkt.«                    |
| <b>Situation/Zufall</b> | → | »Durch den starken Regen war die Straße sehr rutschig.« |

→ **alles einseitige Erklärungen!!!**

#### Was hat das mit Depression zu tun?

Viele Menschen mit Depression neigen dazu, komplexe Ereignisse einseitig zu bewerten und auf allgemeine Ursachen zurückzuführen.

- Misserfolge werden dabei häufig der eigenen Person (selbst) zugeschrieben (»sich selbst den Schuh anziehen«).
- Erfolge werden eher günstigen Umständen / Glück (anderen) zugeschrieben als sich selbst oder nicht gewürdigt (»kann jeder«).

Dieser Zuschreibungsstil ist nicht besonders realitätsnah und kann zudem das Selbstwertgefühl schwächen und auch ungünstige Verhaltensweisen fördern!

**Achten Sie auf Situationen im Alltag, in denen Ihnen so etwas passiert.**

**Vermeiden Sie allgemeine Ursachenzuschreibung:**

- Betrachten Sie verschiedene mögliche Ursachen für eine Situation (v. a. ich / andere/ Umstände)! Beginnen Sie bei negativen Ereignissen mit den »Umständen« und bei positiven mit »sich selbst«!
- Versuchen Sie sich in »Perspektivübernahme« (Was würden Sie denken, wenn einer anderen Person etwas Ähnliches passiert?).
- Überlegen Sie, wie der Zuschreibungsstil das Verhalten beeinflusst und was langfristig die Konsequenzen sind.

## *Übersicht*

### **Zusammenfassung der Lernziele**

- Auf Übertreibung bei eigenen Fehlern und Untertreibung bezüglich eigener Fähigkeiten achten.
- Einseitige Bewertung oder globale Ursachenzuschreibung im Alltag vermeiden.
- Wir sollten im Alltag bemüht sein, Situationen realistisch zu bewerten: Sie sind nicht immer Schuld, wenn etwas nicht klappt! Durchdenken Sie immer mehrere Möglichkeiten, die am Zustandekommen einer Situation beteiligt sein könnten.
- Überlegen Sie, was Sie einer anderen Person in einer ähnlichen Situation raten würden.
- Die einseitige Bewertung von Ereignissen kann ungünstige Verhaltensweisen und ein geringes Selbstwertgefühl fördern.
- Überlegen Sie die Konsequenzen (Verhalten, Stimmung, Selbstwert) der Ursachenzuschreibung, bevor Sie sich festlegen!

## **Übungen**

### **Denkverzerrung 1: »Über- oder Untertreibung«**

Achten Sie in der nächsten Woche auf Situationen, in denen Sie zu Über- oder Untertreibungen neigen und beschreiben Sie eine dieser Situationen beispielhaft auf den folgenden Seiten. Die bereits ausgefüllten Beispiele sollen dabei eine Anregung sein:

## 1) Übertreibung:

### *Beispiel*

Im Urlaub verfahren Sie sich mit dem Auto bis ein Ortskundiger Ihnen den Weg erklärt. Sie denken sich: »Ich bin unfähig, Straßenkarten zu lesen und habe keinerlei Orientierungssinn. Ohne Hilfe bin ich aufgeschmissen. Ich bekomme langsam Alzheimer.«

Kennen Sie das? Gibt es Situationen, in denen Sie das Ausmaß von Problemen oder Fehlern übertrieben haben?

---

---

---

---

---

Welche Konsequenzen haben diese Gedanken, d. h. wie wirken sie sich – auch langfristig – auf Ihre Gefühle und Ihr Verhalten aus?

### *Beispiel*

»Ich fühle mich unfähig, bin ärgerlich auf mich selbst und habe schlechte Laune, wenn ich bei meinem Freund ankomme. In Zukunft werde ich viel unsicherer sein, wenn ich alleine mit dem Auto unterwegs bin.«

Bezogen auf Ihre Situation:

---

---

---

---

Welche Hinweise gab es, dass es sich um eine Übertreibung handelte?

---

---

---

*Beispiel*

»Die Fahrt verlief ohne Zwischenfälle und Probleme, bis auf die einmalige Frage nach dem Weg.«

Gab es in Ihrer Situation Hinweise darauf, dass Ihre Bewertung eine Übertreibung war?

---

---

---

---

Können Sie sich eine hilfreichere Einschätzung vorstellen?

*Beispiel*

»Es hat ziemlich lange gedauert, weil ich Schwierigkeiten beim Lesen der Straßenkarte hatte. Gut, dass ich jemanden um Hilfe gebeten habe, der sich hier auskennt. Andere verfahren sich auch – nicht umsonst haben viele Leute mittlerweile Navigationsgeräte.«

Bezogen auf Ihre Situation: Können Sie sich eine hilfreichere Einschätzung vorstellen?

---

---

---

Was würden Sie einem Freund in der gleichen Situation sagen (Perspektivwechsel)?

---

---

---



## 2) Untertreibung:

### *Beispiel*

Sie haben einem Freund geholfen, einen Reißverschluss zu reparieren. Er bewundert Sie für diese Fähigkeit, sie aber denken:  
»Das kann jeder. Das ist bedeutungslos.«

Kennen Sie das? Erinnern Sie eine Situation, in der Sie eine Ihrer Fähigkeiten als unwichtig angesehen haben?

---

---

---

Welche Konsequenzen haben diese Gedanken, d. h. wie wirken sie sich auf Ihre Gefühle und Ihr Verhalten aus?

### *Beispiel*

»Mein Selbstbewusstsein bleibt niedrig. Ich kann mich über das Kompliment nicht freuen und es nicht für die Zukunft nutzen, da ich selbst nicht glauben kann, dass es wahr ist.«

Bezogen auf Ihre Situation: Welche Konsequenzen haben die Gedanken?

---

---

---

---

Welche Hinweise gab es dafür, dass es sich um eine Untertreibung handelte?

### *Beispiel*

»Ich habe schon häufig gesagt bekommen, dass ich geschickt beim Flickern von Kleidung bin und habe mir eigenständig viel Wissen über diese Fähigkeit angeeignet. Ich habe schon häufig beobachtet, dass Menschen sich weniger geschickt anstellen.«

Gab es in Ihrer Situation Hinweise darauf, dass Ihre Bewertung eine Untertreibung war?

---

---

---

Können Sie sich eine hilfreichere/realistischere Einschätzung vorstellen?

*Beispiel*

»Einen Verschluss reparieren kann ich gut. Da benötige ich keine Hilfe, sondern kann anderen sogar meine Hilfe anbieten. Reißverschlüsse zu reparieren ist oft knifflig.«

Bezogen auf Ihre Situation: Was könnte ein hilfreicher alternativer Gedanke sein?

---

---

---

---

### **Denkverzerrung 2: »Zuschreibungsstil«**

**Achten Sie auf Situationen im Alltag, in denen Sie zu allgemeinen Ursachenzuschreibungen neigen:**

Die bereits ausgefüllten Beispiele sollen dabei wieder eine Anregung sein:

#### **1) Negatives Ereignis**

*Beispiel*

Ein Nachbar grüßt Sie im Vorbeigehen nicht.

Einseitige Zuschreibung:

»Tja, der merkt wohl auch, dass was mit mir los ist. Wer will mit so einem Versager schon was zu tun haben.«

Ihre eigene Situation:

---

---

Einseitige Zuschreibung:

---

---

---

Welche Konsequenzen – auch langfristig – hat diese Art der Zuschreibung auf Ihre Gefühle und Ihr Verhalten?

*Beispiel*

»Ich fühle mich zurückgewiesen. Ich schaue nach unten und grüße den Nachbarn auch nicht. Ich habe weniger soziale Kontakte mit anderen Menschen. Meine Annahme von anderen abgelehnt zu werden wurde bestätigt.«

Bezogen auf Ihr Beispiel: Welche Konsequenzen hat diese Art der Zuschreibung?

---

---

---

---

Ausgewogene Zuschreibung – man selbst, die andere Person und die Umstände haben zu der Situation beigetragen:

*Beispiel*

»Vielleicht sehe ich so aus, als wäre ich in Gedanken versunken und er wollte mich nicht stören. Vielleicht hat er mich auch nicht erkannt – es war ziemlich dunkel als ich nach Hause kam.«

Bezogen auf Ihr Beispiel:

---

---

---

Welche Konsequenzen – auch langfristig – hat die ausgewogene Art der Zuschreibung auf das Verhalten?

*Beispiel*

»Ich fühle mich nicht zurückgewiesen und halte Kontakt zu anderen aufrecht. Beim nächsten Mal grüße ich aktiv. Ich mache positive Erfahrungen und kann sogar meine Annahmen im Gespräch prüfen.«

Bezogen auf Ihre Situation: Welche Konsequenzen hat diese Art der Zuschreibung?

---

---

---

---

### **Notizen**

Raum für offene Fragen, Probleme, die aufgetaucht sind, oder Erfahrungen, über die Sie in der nächsten Sitzung berichten möchten:

---

---

---

---

---

---

Andere Notizen:

---

---

---

## Modul 6

### Warum beschäftigen wir uns mit Verhaltensweisen und Strategien bei Depression?

- Bestimmte Verhaltensweisen (v. a. Grübeln und sozialer Rückzug) fördern eher eine Depression, als dass sie diese vermindern.

### Grübeln

- Viele Menschen mit Depressionen berichten über endloses »Grübeln« oder »Brüten«. Häufig ist das Grübeln nicht hilfreich, insbesondere bei depressivem Grübeln.

### Besonderheiten des depressiven Grübelns:

#### (1) Inhaltlich

Grübeln über ...

- das »Warum?« (z. B. Gründe für Erkrankung).
- vergangene, bereits eingetretene Ereignisse.
- das Grübeln.

#### (2) Art und Weise

Beim Grübeln ...

- ist es schwer, ein Ende zu finden, wir drehen uns im Kreis (sich ausbreitende »Endlosschleifen«).
- besteht die Gefahr der »Betriebsblindheit«.
- gibt es selten eine »Lösung« (Unterschied zum Problemlösen).
- folgt selten eine Handlung (Unterschied zum Pläneschmieden).
- ist das Denken oft abstrakt, allgemein und unkonkret.

### Was hilft gegen Grübeln?

... unterdrücken von negativen Gedanken? – **Nein!**

- Es ist nicht möglich, unangenehme Gedanken aktiv zu unterdrücken.
- Etwas bewusst nicht denken zu wollen, verstärkt diese Gedanken sogar (z. B. »Denken Sie in der nächsten Minute nicht an einen Elefanten! «).
- Der Effekt ist noch stärker, wenn versucht wird, unangenehme Gedanken wie z. B. Selbstvorwürfe (»Ich bin ein Versager« etc.) aktiv zu unterdrücken.

### Sozialer Rückzug

Woran kann man Rückzug erkennen? Es gibt verschiedene Formen von Rückzug...

- das Haus nicht verlassen
- weniger Kontakt mit Freunden oder Familie herstellen (z.B. durch Telefonate)

- an Konversationen nicht aktiv teilnehmen
- kennen Sie das von sich selbst?

In depressiven Phasen ...

- ...kann der Kontakt mit anderen Menschen anstrengend sein.
- ...fühlen sich Betroffene oft unverstanden von anderen Menschen oder unwichtig (»Die wollen nicht über meine Probleme reden. «).
- ...ist der Antrieb, etwas zu unternehmen, verringert.
- ... kann es schwieriger sein, sozialen Kontakt aufzunehmen, besonders wenn man zusätzlich eine physische Erkrankung/Einschränkung hat.

**Man hat auch manchmal hinderliche Annahmen, die den Rückzug verstärken können....**

- „Andere Leute finden mich nicht mehr interessant.“
- „Leute wollen nur über ihre eigenen Probleme reden.“
- „Ich weiß überhaupt nicht, worüber ich mich mit einer fremden Person unterhalten kann.“

## *Übersicht*

### **Zusammenfassung der Lernziele**

- Bestimmte Verhaltensweisen (v. a. Rückzug und Grübeln) fördern eher Depression, als dass sie diese vermindern!
- Grübeln hilft nicht beim Lösen von Problemen, sondern verstärkt eher die negativen Gedanken und Gefühle.
- Der Versuch, die Grübelgedanken zu unterdrücken, fördert aufdringliche Gedanken und ist daher nicht hilfreich.
- Stattdessen: Üben Sie das bewertungsfreie Wahrnehmen (Atemübung, auch Entspannungsübungen, Yoga etc.).
- Es gibt viele verschiedene Faktoren, die zum Rückzug beitragen (z.B. Änderungen in Beziehungen, physische Hindernisse).

## Übungen

Kennen Sie Grübeleien? Um welche Themen geht es dabei häufig?

---

---

---

---

Hilft Ihnen Grübeln dabei ...

- dieses Thema abzuschließen,
- Probleme in der Zukunft zu vermeiden oder,
- sich von anderen Problemen abzulenken?

---

---

---

Folgende Übungen sollen Anregungen für einen hilfreicherer Umgang mit dem Grübeln sein:

### **(1) Üben Sie bewertungsfreies Wahrnehmen – Suchen Sie Abstand, z. B. indem Sie die Gedanken wahrnehmen, aber nicht bewerten:**

Sehen Sie einen Gedanken als das an, was er ist ...

- ein Gedanke! Nicht die Realität!
- ein »Ereignis im Kopf«. Versuchen Sie, den Gedanken zu registrieren, aber nicht zu bewerten.
- Betrachten Sie also das innere Geschehen, ohne einzugreifen oder sich dafür abzuwerten (»Ich Idiot, ich grübele schon wieder«).
- Suchen Sie sich ein geeignetes Bild, um den Gedanken wahrzunehmen, ihn zu beschreiben, aber nicht auf ihn »einzusteigen«.
- Welches Bild nehmen Sie zur Hilfe?

*Beispiel*

»Ich stelle mir vor, ich stehe am Bahnhof. Die Gedanken kommen und gehen wie Züge, ich sehe, wohin sie fahren – ich steige aber nicht in die Züge ein! «

---

---

---

**(2) Verbinden Sie das bewertungsfreie Wahrnehmen mit einer dreiminütigen Atemübung:**

Versuchen Sie regelmäßig kurze Atemübungen (ähnlich der Atemübung in der MKT-Silber Trainings Sitzung) einzubauen:

- Setzen Sie sich dafür in eine aufrechte Position und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem.
- Beobachten Sie, wie der Atem durch die Nase ein- und ausströmt. Gedanken und Empfindungen nehmen Sie wahr, bewerten diese aber nicht.
- Weiten Sie zunehmend die Aufmerksamkeit aus und spüren Sie den Atem im ganzen Körper.

Umsetzung in den Alltag: Wann möchten Sie die Atemübung konkret durchführen?

*Beispiel*

»Ich werde die Übung jeden Morgen nach dem Frühstück durchführen. «

Wann möchten Sie Ihre Atemübung einplanen?

---

---

---



**Sozialer Rückzug**

Welche Annahmen bezüglich sozialer Kontakte haben Sie bei sich selbst schon bemerkt?

---

---

---

Was wären hilfreichere Gedanken?

*Beispiel*

„Ich finde auch nicht jede Person, die ich treffe, interessant. Aber es gibt bestimmt einige Leute, mit denen ich Interessen teile.“ „Nicht jeden, den ich treffe, muss mich mögen. Aber ich habe schon ein paar interessante Begegnungen gehabt.“

Ihr eigener hilfreicher Gedanke?

---

---

---

Gerade in depressiven Phasen ist es wichtig, den Kontakt zu wichtigen anderen Menschen aufrechtzuerhalten und weiter Aktivitäten zu unternehmen (kleine Schritte).

**Aller Anfang ist schwer!**

- Aber: Überwinden Sie sich, machen Sie einen kleinen Schritt nach vorne!
- Wichtig: Planen Sie machbare Aktivitäten!

*Beispiel*

Sie hatten sich vorgenommen, bei schönem Wetter einen Spaziergang zu machen, konnten sich aber nicht dazu aufraffen? Machen Sie einen ersten Schritt, indem Sie sich an das geöffnete Fenster stellen und die frische Luft und die Wärme der Sonne auf sich wirken lassen.

Welche langfristige Aktivität haben Sie sich vorgenommen?

---

---

---

Was könnte ein erster Schritt nach vorne sein, und wann werden Sie ihn konkret durchführen?

---

---

---

**Erledigen Sie regelmäßig Pflichten ...**

... aber tun Sie auch Dinge, die Ihnen Freude bereiten. Achten Sie auf eine Balance!

*Beispiel*

»Heute werde ich den Einkauf erledigen. Das ist wichtig, aber danach gehe ich in mein Lieblingscafé und trinke in Ruhe einen Milchkaffee. Vielleicht kann ich mich beim nächsten Mal mit einem Freund kurz verabreden, um zusammen mit ihm einen Kaffee zu trinken.«

Ihr eigenes Beispiel:

---

---

---

**Setzen Sie der Tendenz zum Rückzug, der Antriebslosigkeit und schlechten Stimmung etwas entgegen:**

- Sammeln Sie möglichst viele konkrete Verhaltensweisen (kleine Schritte) und legen Sie auch fest, wann Sie sie genau durchführen möchten.
- Gerade in depressiven Phasen ist es wichtig, den Kontakt zu wichtigen anderen Menschen aufrechtzuerhalten und weiter Aktivitäten zu unternehmen (kleine Schritte).

- Versuchen Sie die hinderlichen Annahmen, die Sie haben, bewusst wahrzunehmen, aber auch sie kritisch zu hinterfragen!

Beispiel Ziel	Beschreibung (Was genau, wann, wie, mit wem)
Kontakt mit meiner Familie aufrechterhalten.	»Selbst wenn es mir nicht gut geht, kann ich meiner Schwester eine nette Begrüßungskarte schicken, um „Hallo“ zu sagen. Sie würde sich bestimmt über das schöne Gemälde auf der Karte freuen. «

### Notizen

Raum für offene Fragen, Probleme, die aufgetaucht sind, oder Erfahrungen, über die Sie in der nächsten Sitzung berichten möchten:

---



---



---



---



---



---

Andere Notizen:

---



---



---

## Modul 7

### Denkverzerrung 1: »Voreiliges Schlussfolgern«- Was ist damit noch mal gemeint?

- Dinge negativ zu interpretieren, obwohl es keine eindeutigen Fakten gibt, die diese Schlussfolgerung stützen.
- Depressionstypische Strategien sind dabei:
  1. die Versuche, negative Gedanken anderer zu lesen
  2. die Zukunft vorherzusagen

### Negative Gedanken anderer lesen

...oder auch: »Von sich auf andere schließen«

- Hineinlesen oder Unterstellen von negativen Gedanken bei anderen
- Denken, dass sich jemand ablehnend verhält, ohne dies zu überprüfen

### Ist es hilfreich zu versuchen, die Gedanken anderer Menschen zu lesen? Gewinn?

- Wenn wir richtig liegen, können wir unser Verhalten ggf. anpassen (z.B. uns von »Feinden« fernhalten).

### Gefahr?

- Wenn wir falsch liegen, machen wir uns möglicherweise unnötig Sorgen.

### Kann ich wissen, was jemand anderes denkt?

- Wenn ich jemanden gut kenne, ist die Wahrscheinlichkeit höher. Ich kann aber nie zu 100 % wissen, was jemand denkt.

### Denkverzerrung 2: Die Zukunft voraussagen

#### Was ist damit noch mal gemeint?

- Erwarten, dass Dinge schlecht ausgehen – »düstere« Vorhersagen treffen oder Katastrophen voraussagen (»worst case scenario«).

## Übersicht

### Zusammenfassung der Lernziele

- Achten Sie auf voreiliges Schlussfolgern (negative Gedanken anderer lesen, Zukunft vorhersagen) im Alltag.
- Bedenken Sie, schnelle Entscheidungen führen häufig zu Fehlern (Gemälde und die Bildgeschichte in der Sitzung dienen der Veranschaulichung).
- Es sollten mehr Informationen gesammelt werden und andere Erklärungsmöglichkeiten, z. B. statt negativer auch positive und neutrale Gedanken anderer, erwogen werden.
- Wenn Sie eine Katastrophe vorhersagen, versuchen Sie, Alternativen zu finden.

## Übungen

### Negative Gedanken anderer lesen

Achten Sie in der nächsten Woche auf Situationen, in denen Sie **die negativen Gedanken anderer lesen**, und beschreiben Sie eine dieser Situationen beispielhaft auf den folgenden Seiten. Das bereits ausgefüllte Beispiel ist dabei als Anregung gedacht.

#### *Beispiel*

„Leute stehen zusammen und lachen. Ein Blick trifft sie.“

#### **Negative Gedanken anderer lesen:**

„Die lachen über mich, weil sie mich nicht mögen!“

Ihre Situation:

---

---

---

Negative Gedanken anderer lesen:

---

---

Welche Konsequenzen hat diese Sichtweise, also wie beeinflusst sie Ihre Gefühle und Ihr Handeln?

#### *Beispiel*

„Ich fühle mich ausgegrenzt und wertlos. Ich werde sie in Zukunft vermeiden.“

Bezogen auf Ihre Situation: Welche Konsequenzen hat diese Sichtweise?

---

---

---

Können Sie mit hundertprozentiger Sicherheit wissen, ob Sie mit Ihrer Interpretation richtig liegen?

**Nein!** Daher: Was gibt es noch für Interpretationsmöglichkeiten?

*Beispiel*

„Ich kann nicht mit Sicherheit wissen, worüber sie sprechen. Vielleicht hat jemand gerade einen Witz erzählt. Oder vielleicht freuen sie sich sogar mich zu sehen. Ich könnte auch nachfragen.“

Bezogen auf Ihre Situation: was könnte eine hilfreichere alternative Sichtweise sein?

---

---

---

Welche Konsequenzen hat diese alternative Interpretation für Ihr Fühlen und Handeln?

*Beispiel*

„Meine Stimmung bleibt gut und ich bin gelassen. In einem ruhigen Moment frage ich eine Person aus der Gruppe worüber sie gesprochen haben.“

Bezogen auf Ihre Situation: Welche Konsequenzen hat diese Sichtweise?

---

---

---

### Die Zukunft voraussagen

Achten Sie in der nächsten Woche auf Situationen, in denen Sie **vorschnell Katastrophen voraussagen**, und beschreiben Sie eine dieser Situationen beispielhaft auf den folgenden Seiten. Das bereits ausgefüllte Beispiel ist als Anregung gedacht:

*Beispiel*

“Ich möchte meinem Bruder zu seiner Berentung mit einem ganz besonderen Geschenk eine große Freude machen.”

**Negative Voraussage:**

“Gute Geschenke kosten viel Geld. Ich habe zu wenig Geld, um ihm eine wirkliche Freude zu machen. Ich werde kein gutes Geschenk haben und ihn enttäuschen.”

Ihre Situation:

---

---

---

Ihre negative Voraussage:

---

---

---

Wie wirkt sich dieser Gedanke auf Ihre Gefühle und Ihr Verhalten aus und welche langfristigen Konsequenzen könnte der Gedanke haben?

*Beispiel***Verhalten:**

„Ich werde nervös. Mir fallen nur Geschenke ein, die ich mir nicht leisten kann. Ich bin sicher, dass ich ihn enttäuschen werde und verliere meinen Mut. Ich beschließe, ohne ein passendes Geschenk, gar nicht zu seiner Berentungsfeier zu gehen.“

**Langfristige Konsequenzen:**

„Die Feier rückt immer näher heran. Ich ziehe mich von meinem Bruder zurück und vermeide seine Anrufe. Mein Bruder reagiert irritiert und ist traurig über mein Nicht-Erscheinen bei der Feier.“

Bezogen auf Ihre Situation: Was ist Ihr Verhalten?

---

---

---

Bezogen auf Ihre Situation: Was sind die Konsequenzen?

---

---

---

Welche Vorhersage wäre in dieser Situation **hilfreicher**?

*Beispiel*

“Ich werde ein gutes Geschenk finden. Das ist nicht einfach, aber es muss auch nicht immer teuer sein. Vielleicht kann ich ihm auch mit einem besonderen Beitrag zum Essensbuffet (z.B. seinem Lieblingskuchen) eine große Freude machen. Er weiß, dass ich nicht viel Geld zur Verfügung habe.“

Welche Vorhersage wäre in dieser Situation hilfreicher?

---

---

---

Wie wirkt sich diese alternative Vorhersage auf Ihr Verhalten aus und welche langfristigen Konsequenzen könnte sie haben?

---

---

---



*Beispiel***Verhalten:**

“Ich bin etwas angespannt, da ich meinem Bruder immer noch etwas Besonderes schenken will. Aber ich werde offener für Ideen, mit denen ich ihm auch mit wenig Geld eine Freude machen kann.“

**Langfristige Konsequenzen:**

„Ich backe seinen Lieblingskuchen. Ich bin damit zufrieden und glaube meinem Bruder damit eine Freude zu machen. Ich gehe zu der Feier und freue mich mit ihm.“

Bezogen auf Ihre Situation: Wie möchten Sie sich idealerweise verhalten?

---

---

---

Bezogen auf Ihre Situation: Was wären die Konsequenzen?

---

---

---

**Notizen**

Raum für offene Fragen, Probleme, die aufgetaucht sind, oder Erfahrungen, über die Sie in der nächsten Sitzung berichten möchten:

---

---

---

---

---

---

Andere Notizen:

---

---

---

## Modul 8

### Selbstwert: Was genau ist das?

- Der Wert, den wir uns selbst zuteilen
- *subjektive* Größe
- *unabhängig* von der Einschätzung anderer Menschen

### Wie stellen Sie sich selbst vor?

- Was für ein Bild würden Sie aussuchen, um sich zu charakterisieren?
- Wenn Sie dabei an ein negatives Bild (z.B. einen hässlichen Blobfisch) denken, versuchen Sie dieses Bild bewusst wahrzunehmen und dann (mit Hilfe der Anleitung unten) zu transformieren.

### Was hat das mit Depression zu tun?

- Nicht nur Erfahrungen und Gedanken bestimmen wie wir uns fühlen, sondern auch damit verbundene gedankliche Bilder.
- Viele Betroffene berichten, dass sie bestimmte innere Bilder oder Metaphern mit Depression verknüpfen.
- Diese bildlichen Vorstellungen können negative Auswirkungen auf das Selbstbild haben.

### Selbstwert und Älterwerden:

- Während einer Depression, neigen Betroffene dazu Vergleiche mit ihrem „schöneren“ oder „besseren“ und auch jüngerem Selbst von früher zu machen.
- Das führt dazu, dass oft nur auf die negativen Aspekte des Älterwerdens oder des aktuellen Selbst geachtet wird.
- Dabei geraten auch Aspekte des Alters und Älterwerdens, die tatsächlich positiv und schön sind, in Vergessenheit!

### *Übersicht*

#### Zusammenfassung der Lernziele

- Selbstwert ist der Wert, den wir uns selbst zuteilen.
- Überlegen Sie, was Sie für bildliche Vorstellungen von sich haben. Versuchen Sie, ein positives, starkes Bild von sich zu finden.
- Trainieren Sie eine ausgewogene Selbstwahrnehmung, indem Sie z.B. ein Freude-Tagebuch führen.
- Wenn Sie sich mit anderen oder mit Ihrem früheren Selbst vergleichen, versuchen Sie fair zu bleiben! Erinnern Sie sich auch daran, welche positiven Aspekte das Älterwerden mit sich bringt.

## Übungen

### Imaginationsübung

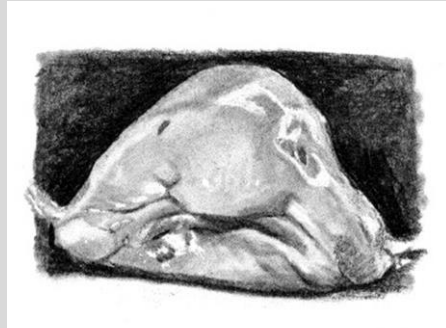
Unsere Stimme und unser Selbstbild beeinflussen sich gegenseitig. Dies geschieht auf zwei Weisen: ganz direkt, indem wir uns als minderwertig und schwach sehen und zum anderen indirekt, indem wir uns negative Bilder zuschreiben und uns mit diesen auch verbal titulieren. Negative bildliche Vorstellungen können auch negative Auswirkungen auf das Selbstbild haben. Um dem entgegenzuwirken, kann eine Imaginationsübung helfen. Die Übung erfolgt in den folgenden drei Schritten:

- 1) Wählen Sie ein Bild, welches Sie vielleicht selbst schon mal benutzt haben, um sich zu charakterisieren.

*Beispiel*

**Wie stelle ich mich selbst vor?**

»Ich stelle mir einen hässlichen Blobfish am Grund des Ozeans vor. Er blickt zu allen anderen auf und sie verachten ihn wegen seiner Hässlichkeit.«



**Wie stellen Sie sich vor? Denken Sie jetzt einen Moment darüber nach.**

---

---

---

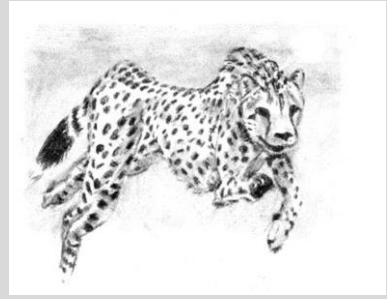
**Wenn Sie möchten, können Sie hier (oder auf der Rückseite) entweder ein Bild malen oder ein Foto (z.B. aus einer Zeitschrift oder dem Internet) aufkleben.**

2) Versuchen Sie jetzt dieses Bild vor Ihrem geistigen Auge zu transformieren, indem Sie es zu etwas Schönerem, Erhabenem und Stolzem ändern – zu Ihrem Ideal-Ich sozusagen. Um das zu erschaffen, denken Sie an ein Bild, das repräsentiert, wie Sie sich sehen möchten. Wie möchten Sie sich fühlen und sich der Welt zeigen?

*Beispiel*

**Was ist mein Ideal-Ich?**

»Ich möchte stolz auf mich sein. Ich möchte meine Positivität als Zeichen der Akzeptanz von mir selbst in die Welt strahlen. Vielleicht wäre ein Jaguar ein gutes Bild für mein Ideal-Ich.«



**Wie sieht Ihr Ideal-Ich aus? Lassen Sie dabei Ihrer Phantasie freien Lauf. Denken Sie jetzt einen Moment darüber nach.**

---

---

---

**Wenn Sie möchten, können Sie hier entweder ein Bild malen oder ein Foto aufkleben. In was könnten Sie Ihr negatives, innerliches Bild transformieren?**

3) Während Sie sich Ihr neues Bild vorstellen, drücken Sie die Schultern durch. Recken Sie sich empor! Dabei könnten Sie auch passende Sätze laut aussprechen, wie: „Ich bin ein starker Jaguar“, oder: „Ich darf stark und stolz sein“.

**Was können Sie zu sich über Ihr Ideal-Ich sagen? Finden Sie jetzt ein Paar positive Sätze, die Sie benutzen können.**

---

---

---

**Üben Sie es jetzt! Denken Sie an Ihre negative bildliche Vorstellung von sich. Transformieren Sie dann das Bild vor Ihrem geistigen Auge zu Ihrem Ideal-Ich Bild. Stehen oder sitzen Sie dabei aufrecht und sagen Sie Ihre positiven Sätze. Sie können wie ein Phoenix aus der Asche aufsteigen!**



### **Tipps, um den Selbstwert zu steigern**

- 1) Machen Sie eine Lebensfreude-Liste. Gehen Sie Schritt für Schritt durch Ihr Leben und überlegen Sie, worauf Sie stolz sein können oder was Sie Schönes erlebt haben.
- 2) Überlegen Sie, was Sie anderen anbieten könnten. Was können Sie oder was für Kenntnisse haben Sie gesammelt?
- 3) Überlegen Sie, was andere über Sie sagen würden. Was würden Ihre besten Freunde oder Ihr Partner über Sie sagen?
- 4) Treffen Sie sich mit anderen! Machen Sie zusammen mit einer anderen Person etwas, das Spaß macht.
- 5) Hören Sie Ihre Gute-Laune-Lieblingslieder.
- 6) Wenn es Ihnen gut tut – schauen Sie sich alte Fotos an. Dabei können Sie überlegen, welche Herausforderungen Sie schon überwunden haben.
- 7) Freude-Tagebuch: Schreiben Sie jeden Abend stichwortartig Dinge auf,

die an diesem Tag schön/positiv waren. Auch „Kleinigkeiten“ können dazuzählen! Gehen Sie diese im Geiste durch.

**Was möchten Sie diese Woche ausprobieren, um Ihr Selbstwertgefühl zu steigern? Schreiben Sie unten auf, was Sie machen möchten. Es könnte einer der obengenannten Tipps oder die Imaginationsübung sein oder etwas, das Sie sich selber überlegt haben.**

---

---

---

### Notizen

Raum für offene Fragen, Probleme, die aufgetaucht sind, oder Erfahrungen, über die Sie in der nächsten Sitzung berichten möchten:

---

---

---

---

---

---

---

Andere Notizen:

---

---

---