

Depressions-Therapie = Freude statt Verstimmung

d) Genussstraining – Sammeln

BEISPIEL

1. Sammeln von genussvollen Sinneseindrücken (je 3 bis 5):
 - Augenweiden: ... z. B. Bienen, schönes Holzstück, schöner Stein, Landschaft, ...
 - Himmlische Klänge: ... z. B. Klageschrei, Herolden, Vogelzwitschern, Gesang
 - Bezaubernde Düfte: ... z. B. Parfüm, Rosen, Lavender, Morgenfrische, Heuwiese
 - Wohlumwundener Geschmack: ... z. B. Bonbon, Obst, Schokolade, Wein, Saft
 - Schmeichelnde Berührungen: ... z. B. Sonne, Seide, ein lächelndes Tier, Hand eines ...

Depressions-Therapie = Ärger statt ...

Ärger-Exposition Schritte*:

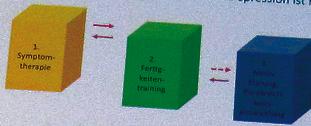
- Wahrnehmen von Ärger und Wut
- Zulassen von intensivem/r Ärger/Wut
- Diskriminieren von Gefühl und Handeln
- Aussprechen von Ärger und Wut
- Prüfen der Adäquatheit von Ärger/Wut
- Konstruktiv Verhandeln

* Lernen, mit Ärger umzugehen statt ihn wegzudrücken

Modul Symptom-Verständnis

- Karte 2: Symptome auflisten
- Karte 3: Symptome einteilen
- Karte 4: eigene Symptome einteilen
- Karte 5: Depression ist Krankheit
- Karte 6: Gefühl und Stimmung
- Karte 7: Was Depression vermeidet
- Karte 8: Depression vermeidet Ärger

- Karte 9: Depression vermeidet Trauer
- Karte 10: Verlust vor der Depression
- Karte 11: Der Gefühls-Stern
- Karte 13: Verstimmung statt Gefühl
- Karte 14: Depressionstherapie
- Karte 15: Therapie verändert Gefühle



Therapie verändert das Gefühls-Erleben



Depressions-Therapie = Gefühl statt Verstimmung

Rückblick und Ausblick
Gemeinsam wird das Therapieergebnis gewürdigt. Auch wenn es anstrengend war, es hat sich gelohnt:

Freude-Exposition: Es resultierte Zufriedenheit
Ich weiß, was ich kann.

Angst-Exposition: Es resultierte Selbstwirksamkeit
Ich traue mich jetzt was.

Ärger-Exposition: Es resultierte Selbstbehauptung
Ich wehre mich jetzt.

Trauer-Exposition: Es resultierte Offensiv für Neues.
Ich lasse jetzt Verlorenes los.

Hausaufgabe: Diese Sätze täglich wie ein Morgengebet sagen.

Depressions-Therapie = Angst statt Verstimmung

eigenes Hobby aufbauen – ohne den Partner

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?
Woher ich ...

Modul Trauer-Exposition

Erinnern an den verlorenen Menschen
Spüren, wie sehr ich ihn brauchte
Vergegenwärtigen des Moments des Verlusts
Tägliche Trauer-Exposition – Schmerz, Trauer spüren
Trauer da sein lassen, bis sie von selbst verschwinden ist