

ÜBUNG

Einen Maßnahmenplan erstellen

Benennen Sie ein Problem in Ihrem Leben, das Sie gern lösen möchten, und schreiben dieses Ziel in die Kopfzeile von Arbeitsblatt 10.2. Füllen Sie den Maßnahmenplan so präzise wie möglich aus. Legen Sie fest, wann Sie mit der Umsetzung beginnen wollen, überlegen Sie, welche Probleme dabei auftreten könnten, und entwickeln Sie Strategien, wie Sie sie lösen wollen. Außerdem dokumentieren Sie Ihre Fortschritte in der 5. Spalte. Für weitere problematische Themenbereiche in Ihrem Leben, die veränderungswürdig sind, füllen Sie weitere Maßnahmenpläne aus.

ARBEITSBLATT 10.2

Maßnahmenplan

Ziel: _____

Maßnahmen	Beginn	Mögliche Hürden	Strategien zur Problemlösung	Fortschritt

Zu überprüfende Annahme					
Experiment	Voraussage	Mögliche Probleme	Strategien zur Problemlösung	Ergebnis des Experiments	Was habe ich aus dem Experiment über meine Annahme gelernt?
				<p>Was passierte (im Vergleich zu Ihrer Vorhersage)?</p> <p>Entspricht das Ergebnis Ihrer Vorhersage?</p> <p>Passierte irgendetwas Unerwartetes?</p> <p>Wenn etwas nicht so passiert ist, wie Sie es gern gehabt hätten, wie sind Sie damit umgegangen?</p>	
Alternative Annahme, die mit den Ergebnissen des Experiments übereinstimmt					

ÜBUNG

Fakten dokumentieren, die Ihre neue Grundüberzeugung belegen

Übertragen Sie Ihre neue Grundüberzeugung von Arbeitsblatt 12.5 oben auf Arbeitsblatt 12.6.

Notieren Sie in den kommenden Wochen all die kleinen Begebenheiten und Ereignisse, die Ihre neue Grundüberzeugung bestätigen. Führen Sie diese Übung auch in den folgenden Monaten weiter.

Beachten Sie, dass die Fakten, nach denen Sie suchen, manchmal ganz klein sein können. So notierte Marissa zum Beispiel als Beweise dafür, dass sie liebenswert ist, dass Menschen sie anlächelten, Leute sich offensichtlich freuten, sie zu sehen, ihre Freunde sich mit ihr verabreden wollten oder ihre Einladungen annahmen. Außerdem bekam sie Komplimente.

ARBEITSBLATT 12.6

Fakten dokumentieren, die Ihre neue Grundüberzeugung belegen

Neue Grundüberzeugung: _____

Fakten, die meine neue Grundüberzeugung bestätigen:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____

14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____
21. _____
22. _____
23. _____
24. _____
25. _____

ÜBUNG

Vertrauen in neue Grundüberzeugungen einschätzen

Schreiben Sie auf die erste Zeile des Arbeitsblatts 12.7 die neue Grundüberzeugung, die Sie in Arbeitsblatt 12.6 identifiziert und für die Sie bereits Belege gesammelt haben. Fügen Sie in den folgenden Zeilen jeweils das Datum ein und markieren auf der Skala mit einem Kreuz, wie groß Ihr Vertrauen entsprechend Ihrer aktuellen Erfahrungen in die neue Grundüberzeugung ist. Haben Sie keinerlei Zutrauen in Ihre neue Grundüberzeugung, machen Sie das Kreuz bei 0 %. Haben Sie im Gegenteil absolutes Vertrauen in Ihre neue Überzeugung, setzen Sie es unter die 100 %. Um messen zu können, welche Fortschritte sie bei der Stärkung Ihrer neuen Grundüberzeugung machen, stufen Sie Ihre Überzeugung alle paar Wochen aufs Neue ein.

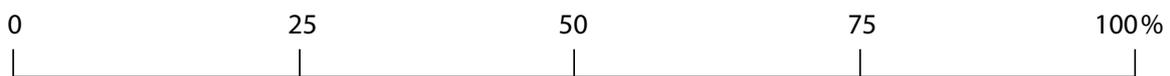
ARBEITSBLATT 12.7

Vertrauen in meine neue Grundüberzeugung einschätzen

Neue Grundüberzeugung: _____

Einschätzung meines Vertrauens in die Überzeugung

Datum:



Datum:



Datum:



Datum:



Datum:



Datum:



Datum:



ÜBUNG

Statt „Alles oder nichts“: Verhalten auf einer Skala einstufen

Notieren Sie in Arbeitsblatt 12.8 einige Verhaltensweisen, die zu Ihrer neuen Grundüberzeugung passen. Haben Sie sich beispielsweise vorgenommen, die Grundüberzeugung „Ich bin liebenswert“ zu entwickeln, können Sie Ihr Verhalten gegenüber anderen einschätzen. Lautet Ihre neue Grundüberzeugung „Ich werde geschätzt“, können Sie sich auf das Verhalten konzentrieren, das Ihrer Meinung nach für diese Haltung steht. Wählen Sie für diese Übung Verhaltensweisen aus, die Sie normalerweise im Sinne von alles oder nichts betrachten. Notieren Sie bei jeder Skala, die Situation und das Verhalten, um das es geht. Achten Sie darauf, wie es sich anfühlt, das eigene Verhalten auf dem Spektrum einer Skala einzustufen anstatt im Sinne von alles oder nichts. Nachdem Sie verschiedene Verhaltensweisen bewertet haben, fassen Sie am Ende der Seite zusammen, was Sie daraus gelernt haben. Vic zum Beispiel schrieb: „Ich werde als Person akzeptiert, auch wenn ich nur teilweise erfolgreich bin. Das sind Schritte in die richtige Richtung. Ich gebe mir Mühe, mich zum Positiven zu verändern, und allein das zeigt schon, dass ich akzeptabel bin, obwohl ich nicht ganz perfekt bin.“

ARBEITSBLATT 12.8

Verhalten auf einer Skala einstufen

Situation: einstufendes Verhalten:

0 25 50 75 100%



Situation: einstufendes Verhalten:

0 25 50 75 100%



Situation: einstufendes Verhalten:

0 25 50 75 100%



Situation: einstufendes Verhalten:

0 25 50 75 100%



Situation: einstufendes Verhalten:

0 25 50 75 100%



Zusammenfassung: _____

Verhaltensexperimente zur Stärkung neuer Grundüberzeugungen

Dies ist vielleicht der richtige Zeitpunkt, um ein paar Verhaltensexperimente durchzuführen, um einige Ihrer neuen Grundüberzeugungen zu stärken. Nutzen Sie Arbeitsblatt 12.9, um folgende Aufgaben zu machen:

1. Notieren Sie zwei oder drei neue Verhaltensweisen, die zu Ihrer neuen Grundüberzeugung passen. Wahrscheinlich fällt Ihnen das nicht so leicht oder Sie sind dabei ein bisschen unsicher. Das ist aber nur ein Zeichen dafür, dass Sie auf dem richtigen Weg sind.
2. Treffen Sie Vorhersagen, was passieren wird, die auf ihren alten und den neuen Grundüberzeugungen basieren.
3. Probieren Sie wenn möglich diese neuen Verhaltensweisen zuerst bei Fremden (z. B. Verkäufern, Leuten auf der Straße etc.) aus. Das ist sinnvoll, weil Fremde von Ihnen keine besondere Verhaltensweise erwarten.
4. Sobald Sie diese Experimente einige Male bei Fremden ausprobiert haben, wenden Sie sie bei Ihnen bekannten Menschen an. Wo angemessen, können Sie Ihren Verwandten und Freunden davon erzählen, dass Sie neue Verhaltensweisen ausprobieren möchten und warum Ihnen das wichtig ist.
5. Schreiben Sie die Ergebnisse der Experimente auf und was Sie aus ihnen gelernt haben, besonders hinsichtlich Ihrer neuen Grundüberzeugungen und Ihrer Vorhersagen (s. 2.). Stützen Ihre Verhaltensweisen und deren Resultate wenigstens teilweise Ihre neuen Grundüberzeugungen?

Notieren Sie hier die Grundüberzeugung(en), die Sie stärken möchten: _____

Listen Sie zwei oder drei neue Verhaltensweisen auf, die zu Ihrer neuen Grundüberzeugung passen. Das können diejenigen sein, die Sie hätten, wenn sie Ihrer neuen Grundüberzeugung vollkommen sicher wären, oder Dinge, vor denen Sie sich scheuen und die Sie dennoch gerne umsetzen würden, um Ihre Überzeugung zu stärken:

Treffen Sie auf der Basis Ihrer alten und neuen Grundüberzeugungen Vorhersagen, was passieren wird:

Vorhersage auf Grundlage meiner alten Grundüberzeugungen:

Vorhersage auf Grundlage meiner neuen Grundüberzeugungen:

Versuchsergebnis mit Fremden (notieren Sie hier, wie Sie sich verhalten haben, wem gegenüber und was geschah):

Versuchsergebnis mit Bekannten (notieren Sie hier, wie Sie sich verhalten haben, wem gegenüber und was geschah):

Was habe ich gelernt (Stützen die Ergebnisse meine neuen Grundüberzeugungen, und sei es auch nur teilweise?):

Diese weiteren Experimente möchte ich machen:

Symptome der Depression erfassen

Um die Symptome Ihrer Depression zu erfassen, bearbeiten Sie die *Gedanken-verändern-Gefühle*-Bestandsaufnahme für Depression (s. Arbeitsblatt 13.1). Greifen Sie im Verlauf Ihrer Lektüre dieses Buches immer mal wieder darauf zurück, um zu schauen, wie sich die Depression verändert und welche der hier gelernten Fertigkeiten für Sie am nützlichsten sind.

Berechnen Sie Ihr Ergebnis, indem Sie die einzelnen Punkte, die Sie bei der jeweiligen Fragen erzielt haben, aufsummieren. Haben Sie beispielsweise bei jeder Frage die 3 eingekreist, lautet Ihr Ergebnis 57 (3 mal 19 Fragen). Wenn Sie sich nicht eindeutig für einen Wert entscheiden können, kreisen Sie beide Zahlen ein und berechnen Sie am Ende die höhere. Kontrollieren Sie Ihr Ergebnis ein- oder zweimal wöchentlich, um zu beobachten, ob einige Symptome nachlassen (und wenn das der Fall ist, welche) oder nicht.

Dokumentieren Sie Ihre Fortschritte in der *Gedanken-verändern-Gefühle*-Ergebnisübersicht für Depression in Arbeitsblatt 13.2. Notieren Sie unten jeweils, wann Sie die Bestandsaufnahme gemacht haben. Dann machen Sie ein Kreuz in das Kästchen für die erzielte Punktzahl. Im Lauf der Zeit ergibt sich daraus eine Kurve. Am besten machen Sie diese Bestandsaufnahme regelmäßig, etwa wöchentlich oder zweiwöchentlich, damit die Kurve ein repräsentatives Abbild Ihrer Stimmungen ist. Füllen Sie den Bogen also nicht nur dann aus, wenn Sie sich besonders schlecht fühlen.

Sie werden vielleicht feststellen, dass sich die Ergebnisse von Woche zu Woche unterscheiden. Möglicherweise verbessern sich die Werte auch nicht jedes Mal, wenn Sie die Bestandsaufnahmen machen. Manchmal wird Ihr Ergebnis höher ausfallen (wenn Sie deprimierter sind) als in der Woche zuvor. Das ist weder ungewöhnlich noch ein schlechtes Zeichen. Ganz im Gegenteil, viele Betroffene erleben das als einen Teil ihrer Genesung. Erzielen Sie mit der Zeit prinzipiell niedrigere Werte, weist das darauf hin, dass die Veränderungen, die Sie durchmachen, zu Ihrer Genesung beitragen.

Im Nachwort sind die Kurven von Ben und Marissa dargestellt (Abbildungen N.1 und N.2), die zeigen, wie die Werte sinken. Steigen Ihre Ergebnisse stetig oder stellen Sie über den Zeitraum von sechs Wochen keinerlei Besserung fest, obwohl Sie die Übungen aus diesem Buch machen, könnte das darauf hinweisen, dass Sie möglicherweise einen anderen Ansatz ausprobieren oder die Hilfe eines Arztes in Anspruch nehmen sollten.

Kreisen Sie bei jedem Symptom die Zahl ein, die am besten wiedergibt, wie häufig es in der vergangenen Woche aufgetreten ist.

	nie	gelegentlich	häufig	meistens
1. traurige oder depressive Stimmung	0	1	2	3
2. Schuldgefühle	0	1	2	3
3. Reizbarkeit	0	1	2	3
4. geringeres Interesse oder weniger Freude an normalen Tätigkeiten	0	1	2	3
5. Zurückgezogenheit	0	1	2	3
6. Dinge zu erledigen fällt mir schwerer als sonst	0	1	2	3
7. Gefühl der Wertlosigkeit	0	1	2	3
8. Konzentrationsschwäche	0	1	2	3
9. Schwierigkeiten, Entscheidungen zu treffen	0	1	2	3
10. Selbstmordgedanken	0	1	2	3
11. wiederkehrende Gedanken an den Tod	0	1	2	3
12. Zeit auf die Planung eines Selbstmords verwenden	0	1	2	3
13. geringes Selbstwertgefühl	0	1	2	3
14. für die Zukunft schwarzsehen	0	1	2	3
15. selbstkritische Gedanken	0	1	2	3
16. Müdigkeit und Energieverlust	0	1	2	3
17. deutlicher Gewichtsverlust und geringer Appetit (unabhängig von einer Diät)	0	1	2	3
18. Veränderung der Schlafgewohnheiten, Einschlafschwierigkeiten, mehr oder weniger Schlaf als gewöhnlich	0	1	2	3
19. verringerter Sexualtrieb	0	1	2	3
Ergebnis (Summe der Punkte)				

ÜBUNG

Angstsymptome erkennen und erfassen

Um genauer festmachen zu können, unter welchen Symptomen Sie leiden, wenn Sie Angst haben, können Sie sie mithilfe von Arbeitsblatt 14.1 einschätzen (*Gedanken-verändern-Gefühle*-Bestandsaufnahme für Angst). Füllen Sie diese Bestandsaufnahme wöchentlich einmal aus. Zugleich lernen Sie Techniken, mit Ihren Angstgefühlen umzugehen. Die regelmäßige Bestandsaufnahme hilft Ihnen herauszufinden, welche Fertigkeiten aus diesem Buch Ihnen am besten helfen und welche Fortschritte Sie machen.

Welches Ausmaß Ihre Angst hat können Sie ermitteln, indem Sie Ihre Werte aus Arbeitsblatt 14.1 aufaddieren. Haben Sie beispielsweise in jeder Zeile die 3 angekreuzt, lautet Ihr Wert 72 (3 x 24 Punkte). Sind Sie sich unschlüssig, welche Antwort auf Sie zutrifft, nehmen Sie den jeweils höheren Wert.

Verfolgen Sie, welche Fortschritte Sie machen, und dokumentieren Sie Ihre Werte in der Ergebnisübersicht für die Angst-Bestandsaufnahme (Arbeitsblatt 14.2). Notieren Sie in jeder Spalte das Datum, an dem Sie Arbeitsblatt 14.1 ausgefüllt haben. Danach markieren Sie den jeweiligen Wert in der Spalte mit einem X, um so einen Kurvenverlauf nachvollziehen zu können.

Markieren Sie denjenigen Wert, der am besten beschreibt, wie oft Sie jedes einzelne Symptom in der letzten Woche erlebt haben.

	gar nicht	manchmal	häufig	meistens
1. nervös	0	1	2	3
2. besorgt	0	1	2	3
3. zittrig, zuckend, schlottrig	0	1	2	3
4. angespannte, schmerzende Muskeln, Muskelkater	0	1	2	3
5. Ruhelosigkeit	0	1	2	3
6. schnelle Ermüdung	0	1	2	3
7. Kurzatmigkeit	0	1	2	3
8. schneller Herzschlag	0	1	2	3
9. Schwitzen	0	1	2	3
10. trockner Mund	0	1	2	3
11. Schwindel oder Benommenheit	0	1	2	3
12. Übelkeit, Durchfall, Magenprobleme	0	1	2	3
13. verstärkter Harndrang	0	1	2	3
14. Hitzewallungen oder Kälteschauer	0	1	2	3
15. Schluckprobleme, „Kloß im Hals“	0	1	2	3
16. Anspannung	0	1	2	3
17. Schreckhaftigkeit	0	1	2	3
18. Konzentrationsprobleme	0	1	2	3
19. Einschlaf- oder Durchschlafschwierigkeiten	0	1	2	3
20. Reizbarkeit	0	1	2	3
21. Vermeiden von Orten, an denen ich mich fürchten könnte	0	1	2	3
22. Gedanken an Gefahr	0	1	2	3
23. Ich kann damit nicht fertig werden	0	1	2	3
24. Furcht, dass etwas Schreckliches geschehen wird	0	1	2	3
Ergebnis (Summe der Einzelwerte)				

Ergebnis																				
72																				
69																				
66																				
63																				
60																				
57																				
54																				
51																				
48																				
45																				
42																				
39																				
36																				
33																				
30																				
27																				
24																				
21																				
18																				
15																				
12																				
9																				
6																				
3																				
0																				
Datum																				

ÜBUNG

Die Intensität meiner Gefühle im Lauf der Zeit

Arbeitsblatt 15.1 hilft Ihnen, verschiedene Gefühle wie Wut, Schuld oder Scham, aber auch positive Gefühle wie Glück über einen bestimmten Zeitraum im Auge zu behalten.

ARBEITSBLATT 15.1

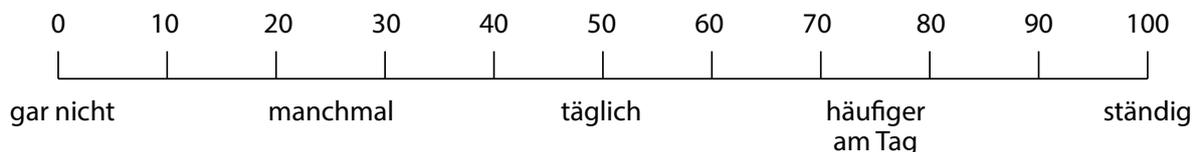
Die Intensität meiner Gefühle beobachten und einstufen

Nutzen Sie dieses Arbeitsblatt, um die Häufigkeit, Intensität und Dauer desjenigen Gefühls zu beobachten, das Sie zum Positiven verändern möchten. Ebenso ist es für die Dokumentation positiver Gefühle wie Glück geeignet.

Gefühl, das ich beobachte: _____

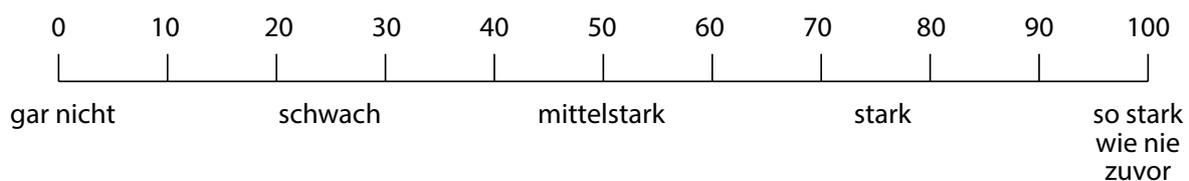
Häufigkeit

Markieren Sie die Ziffer, die am besten beschreibt, wie häufig Sie dieses Gefühl in dieser Woche gespürt haben:



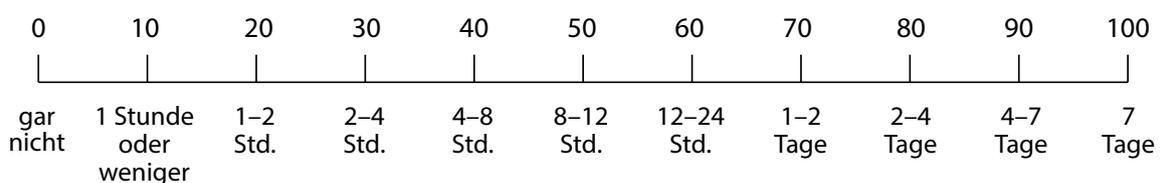
Intensität

Markieren Sie die Ziffer, wie stark in dieser Woche das Gefühl war. Geben Sie den Wert an für den Moment, in dem Sie das Gefühl am stärksten gespürt haben, auch dann, wenn Sie es vielleicht ansonsten kaum gespürt haben. Eine 0 auf der Skala bedeutet, dass Sie das Gefühl in der betreffenden Woche nicht gehabt haben. Auf der anderen Seite bedeutet die 100 auf der Skala, dass das Gefühl so stark wie nie zuvor in Ihrem Leben gewesen ist. Sehr intensive Gefühle erreichen einen Wert über 70, mittelstarke liegen zwischen 30 und 70. Nur wenig intensive Gefühle werden zwischen 1 und 30 eingestuft.



Dauer

Markieren Sie unten die Ziffer, die am besten beschreibt, wie lange das Gefühl angedauert hat. Auch hier gilt: Machen Sie die Zeitangaben für den Moment, in dem Sie das Gefühl am stärksten gespürt haben. Nehmen Sie als Anhaltspunkt Ihre Einstufung auf der Intensitäts-Skala. Haben Sie das fragliche Gefühl diese Woche gar nicht erlebt, kreuzen Sie die 0 an.



ÜBUNG

Gefühlswerte erheben

Dokumentieren Sie Ihre Einschätzungen bezüglich Häufigkeit, Intensität und Dauer des Gefühls (bzw. der Gefühle), das / die Sie auf Arbeitsblatt 15.1 beschrieben haben. Kürzen Sie die einzelnen Dimensionen mit H (Häufigkeit), I (Intensität) und D (Dauer) ab oder nutzen Sie dazu unterschiedliche Farben. Indem Sie diese Dimensionen zusammen in Arbeitsblatt 15.2 aufzeichnen, lassen sich Ihre Fortschritte leichter erkennen. Erstellen Sie für jedes Gefühl eine eigene Dokumentation. Geht es Ihnen beispielsweise sowohl um Scham und Glücksgefühle, brauchen Sie zwei Kopien von Arbeitsblatt 15.2.

ARBEITSBLATT 15.2

Übersicht Gefühlswerte

Beobachtetes Gefühl: _____

100																			
90																			
80																			
70																			
60																			
50																			
40																			
30																			
20																			
10																			
0																			
Datum																			

5. (Vergebung beginnt häufig damit, dass man die Person, die einen verletzt hat, versteht und Mitgefühl hat. Schreiben Sie hier etwas über die Lebensumstände, die vielleicht dazu geführt haben, dass die Person(en) sich Ihnen gegenüber so verhalten hat/haben.)

Deshalb kann ich nachvollziehen, was du getan hast:

6. (Es passiert jedem einmal, dass er den anderen verletzt. Wenn Sie jemanden verletzen, was würden Sie sich wünschen, das der andere über Sie denkt?)

So möchte ich von der Person gesehen werden, die ich vielleicht verletzt habe:

7. (Vergebung bedeutet nicht, dass Sie billigen, vergessen oder leugnen, was Ihnen angetan worden ist und wie sehr Sie leiden. Vergebung bedeutet, einen Weg zu finden, die Wut loszulassen und die Ereignisse aus einer anderen Perspektive zu betrachten.)

So kann ich dir verzeihen, was du mir angetan hast:

8. Folgende Qualitäten helfen mir, in die Zukunft zu blicken:

Mir selbst vergeben

Einigen Menschen fällt es sehr schwer, sich selbst zu vergeben, weil dominante und kritische innere Stimmen sie daran hindern. Wenn es Ihnen gelingt, anderen zu vergeben, aber sich selbst nicht, tut es Ihnen vielleicht gut, genau das zu üben. Dazu gehört, dass Sie lernen, sich selbst ebenso wohlwollend oder mitfühlend zu betrachten wie andere. Arbeitsblatt 15.9 hilft Ihnen dabei, diesen Prozess anzustoßen.

1. Für diese Tat möchte ich mir selbst verzeihen:

2. Diese Folgen hatte mein Verhalten für mich und für andere:

3. Diese Folgen hat es immer noch für mich und für andere:

4. Wenn ich mir selbst verzeihen kann, verbessert sich mein Leben folgendermaßen:

5. Vergebung beginnt häufig mit Verständnis. Welche meiner Erfahrungen haben dazu geführt, dass ich getan habe, was ich tat?

6. Wie würde ich über jemanden denken, der so gehandelt hat?

7. Welche positiven Aspekte, bezogen auf mich und mein Leben, ignoriere ich, wenn ich mich schuldig fühle oder mich schäme?

8. Vergebung bedeutet nicht, dass man stillschweigend billigt, vergisst oder ignoriert, was passiert und welcher Schmerz entstanden ist. Vergeben bedeutet, einen Weg zu finden, die eigene Schuld und Scham loszulassen und die eigenen Handlungen aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Wie kann ich mir selbst vergeben, was ich getan habe? (Formulieren Sie mit Mitgefühl und Zuneigung.)

9. Diese Qualitäten haben dazu geführt, dass ich es so weit gebracht habe:

GEDANKENPROTOKOLL (1/2)

1. Situation Wer? Was? Wann? Wo?	2. Gefühle/Stimmungen a. Wie haben Sie sich gefühlt? b. Stufen Sie jedes Gefühl ein, von 0 bis 100 %.	3. Automatische Gedanken (Bilder) a. Was ist Ihnen durch den Kopf gegangen, kurz bevor sich dieses Gefühl eingestellt hat? Was noch? Welche Bilder? b. Kreisen Sie den <i>heißen Gedanken</i> ¹ ein.

GEDANKENPROTOKOLL (2/2)

4. Fakten, die diesen heißen Gedanken stützen	5. Fakten, die diesen heißen Gedanken widerlegen	6. Alternative bzw. ausgewogene Gedanken a. Schreiben Sie einen alternativen bzw. ausgewogenen Gedanken auf. b. Schätzen Sie jedes Mal ein, wie sehr Sie an den alternativen bzw. ausgewogenen Gedanken glauben (trifft zu 0–100%).	7. Schätzen Sie nun die Stimmungen ein Schätzen Sie die Stimmungen aus Spalte 2 erneut ein (trifft zu 0–100 %); ebenso neu hinzugekommene Stimmungen.