

Michael A. Tompkins

Das Arbeitsbuch gegen Angst und Depression

Einfache und effektive Techniken
in psychischen Krisen

Michael A. Tompkins

Das Arbeitsbuch gegen Angst und Depression
Einfache und effektive Techniken in psychischen Krisen

Über dieses Buch

Das Leben wieder selbstbestimmt gestalten

Menschen, die unter Ängsten oder Depressionen leiden, empfinden ihr Gefühlsleben oft als einseitig und eingeschränkt: Bei Angst steht der ganze Körper unter Anspannung, der Zugriff auf gewohnte Denk- und Handlungsoptionen wird behindert. Bei einer Depression hingegen ist das Denken verlangsamt, man fühlt sich matt und erschöpft. Bei den Betroffenen halten solche negativen Zustände oft länger an, sie sind emotional weniger flexibel. *Emotionale Flexibilität* ist die Fähigkeit, auf die Herausforderungen des Lebens zu reagieren und sich, sobald sich die Situation wieder entspannt, von der Belastung zu erholen. Zum Glück ist der Grad dieser Flexibilität beeinflussbar.

Ziel dieses Arbeitsbuchs ist,

- Faktoren, die Ängste und Depressionen aufrechterhalten, zu erläutern,
- leicht nachvollziehbare Informationen, Strategien und Übungen zu vermitteln, um die ganze Bandbreite an Gefühlen wieder erleben zu können,
- Achtsamkeit, flexibles Denken und Selbstmitgefühl zu fördern - für einen dauerhaften Schutz gegenüber ungesunden Denk-, Fühl- und Verhaltensmustern.

Mit Online-Material.



Michael A. Tompkins ist
*Verhaltenstherapeut und Assistant
Clinical Professor für Psychologie an der
University of California in Berkeley.
Zudem arbeitet er als Lehrbeauftragter
am Beck Institute for Cognitive Behavior
Therapy.*

MICHAEL A. TOMPKINS

DAS ARBEITSBUCH GEGEN ANGST UND DEPRESSION

EINFACHE UND EFFEKTIVE TECHNIKEN IN PSYCHISCHEN KRISEN

Aus dem amerikanischen Englisch von
Christoph Trunk

Junfermann Verlag
Paderborn
2022



Copyright: © Junfermann Verlag, Paderborn 2022

Copyright der Originalausgabe: © 2021 by Michael A. Tompkins

Coverfoto: © ALICIA BOCK / Stocksy (<https://stock.adobe.com>)

Die Originalausgabe ist 2021 unter dem Titel *The Anxiety and Depression Workbook: Simple, Effective CBT Techniques to Manage Moods and Feel Better Now* bei New Harbinger Publications, Inc. erschienen.

All Rights Reserved.

Übersetzung: Christoph Trunk

Covergestaltung / Reihenentwurf Junfermann Druck & Service GmbH & Co.
KG, Paderborn

Satz, Layout & Digitalisierung: Junfermann Druck & Service GmbH & Co. KG,
Paderborn

Alle Rechte vorbehalten.

Erscheinungsjahr dieser E-Book-Ausgabe: 2022

ISBN der Printausgabe: 978-3-7495-0403-9

ISBN dieses E-Books: 978-3-7495-0404-6 (EPUB), 978-3-7495-0405-3 (PDF).

Hinweis des Verlags

Ziel und Zweck dieses Buchs ist es, zutreffende und verlässliche Informationen zu den behandelten Themen zu vermitteln. Publikation und Verkauf erfolgen unter der Maßgabe, dass es nicht Aufgabe des Verlags ist, psychologische, finanzielle, juristische oder andere fachliche Dienste zu erbringen. Falls fachkundige Unterstützung oder Beratung benötigt wird, sollten die Dienste einer entsprechend qualifizierten Person in Anspruch genommen werden.

Für Lu

Vorwort

Warum sollten Sie dieses Buch lesen? Wenn Sie unter Ängsten oder unter einer Depression leiden oder Menschen kennen, auf die das zutrifft, werden Sie die Lektüre als große Bereicherung empfinden. In den 1960er-Jahren entwickelte mein Vater Aaron T. Beck die Kognitive Verhaltenstherapie (KVT). Seitdem haben auf der ganzen Welt zahlreiche Forscher, Therapeutinnen und Entscheidungsträger im Gesundheitswesen die KVT als die psychologische Behandlungsmethode der Wahl bei Angst und Depression empfohlen. Am Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy, das seinen Sitz in der Nähe von Philadelphia hat, haben wir Zehntausenden von Therapeutinnen und Therapeuten nahegebracht, wie sie mit den in diesem Arbeitsbuch dargestellten Techniken die Wirksamkeit ihres Tuns steigern können.

In den letzten zehn Jahren wurde in empirischen Studien überprüft, was wir beobachtet hatten: Störungen des Emotionssystems haben wichtige zentrale Faktoren gemeinsam, die unabhängig von den spezifischen Problemen, mit denen die Person zu kämpfen hat, zur Verfestigung sowohl von Angststörungen als auch von depressiven Störungen beitragen. Einer der Hauptfaktoren ist dabei die Emotionsvermeidung.

Wie Michael A. Tompkins im *Arbeitsbuch gegen Angst und Depression* darlegt, ist klar, was zu tun ist, wenn Sie unter starken Ängsten oder einer Depression leiden: Gehen Sie gegen Ihre Emotionsvermeidung an, indem Sie Ihre emotionale Flexibilität steigern. Eine erhöhte emotionale

Flexibilität versetzt Sie in die Lage, ängstliche oder depressive Regungen auszuhalten, anstatt sie von sich wegzuschieben, und stärkt auf diese Weise Ihre Toleranz gegenüber diesen quälenden emotionalen Zuständen.

Wie in seinen anderen Büchern, so beschreibt Michael A. Tompkins auch in diesem Buch praxistaugliche und höchst wirksame Strategien, die aus komplexen psychologischen Denkmodellen abgeleitet sind. Zunächst werden Sie lernen, Ihre ängstlichen und depressiven Zustände zu beobachten und zu protokollieren. Sie ermitteln die Gedanken und Verhaltensweisen, die Ihre Emotionsvermeidung aufrechterhalten, und werden sich außerdem darüber klar, welche Folgen es hat, wenn Sie Ihren Ängsten und Ihrer Niedergeschlagenheit auszuweichen versuchen.

Im nächsten Schritt lernen Sie Strategien der Achtsamkeit und der Akzeptanz, durch die Ihr Aufmerksamkeitssystem flexibler wird. Emotionale Inflexibilität entsteht dadurch, dass Sie die Aufmerksamkeit stets auf dieselben Aspekte richten und andere außer Acht lassen. Diese Inflexibilität erschwert es Ihnen, Ihre Aufmerksamkeit zu verlagern, um Situationen und sich selbst realitätsgerecht wahrnehmen zu können.

Sodann eignen Sie sich Strategien an, die flexibles Denken fördern. Diese kognitiven Veränderungsstrategien sind ein Kernelement der Kognitiven Verhaltenstherapie. Michael A. Tompkins stellt einige leicht umsetzbare Denkstrategien vor, mit denen Sie sich auf Übungen zur Emotionsexposition vorbereiten.

Sobald Ihr Emotionssystem durch die Anwendung von Achtsamkeits- und Denkstrategien beweglicher und

anpassungsfähiger geworden ist, treten Sie in die entscheidende Phase der Emotionsexposition ein, in der Sie sich bestimmten Gefühlsregungen bewusst aussetzen und so Ihre Emotionstoleranz stärken. Es scheint zunächst der Intuition zu widersprechen, dass Sie sich unangenehmen Emotionen aussetzen sollen, doch Sie werden bald merken, dass Sie mehr vom Leben haben, wenn Sie vor Angst und Niedergeschlagenheit nicht zurückweichen, sondern sich diesen Zuständen stellen.

Sie werden Strategien zur Stärkung nicht nur der Emotionstoleranz und der emotionalen Flexibilität, sondern auch der Haltung der Dankbarkeit und des Selbstmitgefühls erlernen. Dadurch tritt, wie das für die kognitive Verhaltenstherapie kennzeichnend ist, ein Wandel Ihrer inneren Haltung ein. Beispielsweise hilft Ihnen die Haltung der Dankbarkeit, den Fokus nicht auf das zu legen, was Ihnen fehlt, sondern auf das, was Sie schon haben und können. Mit Strategien des Selbstmitgefühls können Sie der Selbstabwertung und Selbstverurteilung entgegenwirken, die für Angst und Depression typisch ist.

Die in diesem Buch beschriebenen Strategien sind hochwirksam. Ich empfehle Ihnen, jede einzelne davon auszuprobieren, entweder allein oder mit therapeutischer Unterstützung. Fast 50 Jahre Forschung haben gezeigt, dass diese Techniken und Strategien funktionieren. Wenn Sie Ihre Lebenszufriedenheit steigern wollen, kann ich Ihnen nur raten, *Das Arbeitsbuch gegen Angst und Depression* zu lesen und die vorgestellten Strategien zu erlernen und einzuüben.

Judith S. Beck

Leiterin des Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy
Professorin für Klinische Psychologie in der Psychiatrie,
University of Pennsylvania
(Auf Deutsch wurde 2013 ihr Buch *Praxis der Kognitiven
Verhaltenstherapie* veröffentlicht, das inzwischen in der
zweiten Auflage vorliegt.)

**TEIL I:
DIE EIGENEN EMOTIONEN VERSTEHEN
UND DIE VORAUSSETZUNGEN FÜR
VERÄNDERUNG SCHAFFEN**

1. Was ist emotionale Inflexibilität?

Wenn Sie unter starken Ängsten oder unter einer Depression leiden, bedeutet das, dass Sie häufiger als andere Menschen sehr angespannt, von Sorgen und Ängsten geplagt oder niedergeschlagen sind. Angst fühlt sich so an, als ob der Lautstärkeknopf zu weit hochgedreht wäre: Die Gedanken rasen und der ganze Körper steht unter Stress. Eine Depression fühlt sich so an, als wäre die Lautstärke zu weit heruntergedreht: Das Denken ist verlangsamt, die Glieder sind schwer und Sie sind matt und erschöpft. Solche Zustände halten bei Ihnen oft länger an als bei anderen, die sich schneller erholen und dann weitermachen können wie vorher. Mit anderen Worten, Ihr Emotionssystem reagiert anscheinend *unflexibler* als das von anderen Menschen. Deshalb fällt es Ihnen schwer, Ängstlichkeit oder Niedergeschlagenheit hinter sich zu lassen und Ihr Leben so zu leben, wie Sie das möchten.

Emotionale Flexibilität ist die Fähigkeit, auf die Herausforderungen des Lebens mit einem angemessenen Maß an Emotionalität zu reagieren und sich, sobald sich die Situation wieder entspannt, von der Belastung zu erholen. Ein flexibles Emotionssystem ist der vielleicht wichtigste Einzelaspekt der psychischen Gesundheit. Zum Glück ist der Grad dieser Flexibilität nicht festgeschrieben, sondern beeinflussbar. Das heißt, Sie können etwas dafür tun, die Flexibilität Ihres Emotionssystems zu steigern.

Ziel dieses Arbeitsbuchs ist, Ihnen Strategien nahezubringen, mit denen Sie Ihre emotionale Flexibilität erhöhen können. Sobald Ihr Emotionssystem

widerstandsfähiger ist, nimmt die Intensität der Angst oder Niedergeschlagenheit ab, und das Auf und Ab des Lebens kann Ihnen weniger anhaben.

Die in diesem Arbeitsbuch vorgestellten Strategien – unter anderem *Achtsamkeit*, *flexibles Denken* und *Selbstmitgefühl* – sind dieselben, die auch in der *Kognitiven Verhaltenstherapie (KVT)* vermittelt werden. Die KVT ist die bei Angst und Depression vorzugsweise angewandte psychotherapeutische Methode. Die Forschung der letzten 50 Jahre hat gezeigt, dass die genannten Strategien eine wirksame Hilfe bei der Überwindung von Angst und Depression sind. Ob Sie nun unter Angst oder Depression oder unter beidem leiden: Mit dem Übungsprogramm, das ich Ihnen in diesem Buch anbiete, werden Sie sich ein Repertoire von Fertigkeiten aneignen, das Ihnen in jedem Fall weiterhelfen wird. Denn sowohl starken Ängsten als auch einer Depression liegt ein unflexibles Emotionssystem zugrunde.

1.1 Das Grundproblem: ein unflexibles Emotionssystem

Albert Einstein soll Wahnsinn so definiert haben¹: Das Gleiche immer und immer wieder tun und ein anderes Ergebnis erwarten. Doch nicht nur in unserem Verstand, sondern auch in unserem Emotionssystem kann etwas durcheinandergeraten, wenn wir nämlich immer und immer wieder *dieselben Dinge denken und die Aufmerksamkeit auf dieselben Dinge fixieren*. Starrheit im Denken, Handeln und Wahrnehmen führt am Ende dazu,

dass wir in Ängsten oder in einer Depression gefangen sind und uns diese überstarken, belastenden, kontraproduktiven und hartnäckigen emotionalen Zustände das Leben schwer machen.

Unflexible Fokussierung der Aufmerksamkeit

Unsere emotionalen Reaktionen hängen in starkem Maße davon ab, worauf wir unsere Aufmerksamkeit ausrichten. Wenn Sie in einer großen Stadt die Straße entlanggehen und aus einer dunklen Gasse ein merkwürdiges Geräusch hören, erschrecken Sie vielleicht. Sie richten dann die Aufmerksamkeit auf das Geräusch und versuchen herauszufinden, ob Gefahr droht. Wenn Ihnen bei der Arbeit ein Fehler unterlaufen ist, werden Sie die Aufmerksamkeit darauf fokussieren, wie es dazu gekommen ist, damit Sie beim nächsten Mal anders an die Aufgabe herangehen. Beides sind ganz normale Reaktionen.

Wenn aber ein ängstlicher oder depressiver Zustand über lange Zeit anhält, ist dabei eine bestimmte Art der Aufmerksamkeit im Spiel: Sie ist *einseitig* und *unflexibel*. Bei Ängstlichkeit und starker Anspannung neigen Sie nämlich dazu, die Aufmerksamkeit auf Bedrohungen (oder auf das, was Sie als Bedrohungen wahrnehmen) zu konzentrieren und nicht auf Aspekte, die das Gefühl der Sicherheit stärken. Beispielsweise sind Sie allzu stark auf die Gefahren des Fliegens fixiert (Ihre Aufmerksamkeit ist *einseitig*) und verlieren aus dem Blick, dass Fliegen viel sicherer ist als die Autofahrt zum Flughafen. Bei einer Depression sind Sie zu stark auf negative Aspekte fixiert (oder auf das, was Sie als negativ wahrnehmen), und zwar

auch dann, wenn es sich eigentlich nur um Kleinigkeiten handelt. Eine Freundin probiert die Suppe, die Sie gekocht haben, und sagt: „Die Suppe ist köstlich, aber vielleicht fehlt noch ein bisschen Salz“, doch Sie hören nur „Es fehlt Salz“ und blenden das Lob „köstlich“ einfach aus.

Bei einer Angststörung oder Depression ist Ihre Aufmerksamkeit also auf Bedrohungen und negative Aspekte fixiert. Hinzu kommt, dass es Ihnen sehr schwerfällt, diesen Fokus der Aufmerksamkeit zu verlagern. Ihr Aufmerksamkeitsfokus ist ebenso unflexibel wie Ihr Denken. Eine Angststörung oder eine Depression führt dann in vielen Situationen dazu, dass die Ausrichtung Ihrer Aufmerksamkeit derart unflexibel ist, dass Sie die Welt um sich herum nicht mehr so sehen können, wie sie wirklich ist.

Unflexibles Denken

Wenn Sie mit starken Ängsten oder mit einer Depression zu kämpfen haben, neigen Sie dazu, Situationen in einer verzerrten und starren Weise wahrzunehmen, die wenig hilfreich ist. Beispielsweise überschätzen Sie die Wahrscheinlichkeit, dass etwas Schlimmes passieren wird, oder überschätzen die Auswirkungen, die ein bestimmtes Ereignis haben wird, und sind dann die ganze Zeit sehr angespannt. Außerdem haben Sie vielleicht die Tendenz, zu weitreichende Schlüsse zu ziehen, etwa wenn Ihnen ein kleiner Fehler unterläuft und Sie sich sogleich vorwerfen, Sie würden gar nichts auf die Reihe bekommen, und dementsprechend mutlos und niedergeschlagen sind. Denkmuster dieser Art laufen ganz automatisch und immer

nach dem gleichen Schema ab. Oft merken Sie nicht einmal, dass ein solches Muster wieder einrastet.

Die Grundvoraussetzung für die Überwindung starker Ängste oder einer Depression ist, dass Sie Strategien erlernen, mit denen Sie diese Denkmuster bei sich selbst sogleich registrieren und sich dann von ihnen lösen können.

Unflexibles Verhalten

Vermutlich ist nicht nur in Ihrer Wahrnehmung und Ihrem Denken eine gewisse Inflexibilität zu erkennen, sondern auch *in Ihrem Verhalten*. Gemeint sind die gewohnheitsmäßigen Reaktionen und Verhaltensweisen, mit denen Sie Angst oder Niedergeschlagenheit zu vermeiden oder unter Kontrolle zu halten versuchen. Beispiele für *angstgesteuerte Verhaltensweisen* sind: sich in einem Gespräch aus Angst davor, womöglich das Falsche zu sagen, an „unverfängliche“ Themen zu klammern, oder aus Angst davor, dass jemand in Ihre Wohnung einbrechen könnte, mehrmals zu prüfen, ob die Tür auch wirklich abgeschlossen ist. Typische *depressive Verhaltensweisen* sind zum Beispiel: Aktivitäten zu meiden, die Ihnen vor einiger Zeit noch Freude gemacht haben, weil Sie sich zu erschöpft fühlen, oder sehr viel Zeit im Bett zu verbringen, weil Sie sich außerstande fühlen, zur Arbeit zu gehen, eine Freundin anzurufen oder auch nur zu duschen.

Wahrscheinlich setzen Sie auch bestimmte *kognitive Manöver* ein, um Angst oder Niedergeschlagenheit auszuweichen. Solche eingespielten, gewohnheitsmäßigen mentalen Abläufe drücken sich nicht direkt in Ihrem

Verhalten aus, sondern spielen sich nur in Ihrem Kopf ab. Beispiele für *angstgetriebene kognitive Manöver* sind: Nach einer Autofahrt müssen Sie sich immer wieder selbst beruhigen, dass Sie niemanden angefahren haben, oder Sie gehen in Gedanken immer wieder ein kürzliches Gespräch durch, um Ihre Zweifel daran auszuräumen, dass die Person Sie sympathisch fand oder zumindest nichts gegen Sie hatte. Ein typisches *depressives kognitives Manöver* ist, dass Sie über Situationen nachgrübeln, die nach Ihrer Erinnerung nicht gut gelaufen sind. Beispielsweise fragen Sie sich immer wieder, warum Ihre beruflichen Leistungen zwar als gut, aber nicht als sehr gut bewertet wurden, und halten sich dann vor, Sie hätten es besser machen „müssen“.

1.2 Ein unflexibles Emotionssystem führt zu Vermeidung

Abbildung 1.1 veranschaulicht den typischen Teufelskreis, in den Sie durch ein unflexibles Emotionssystem geraten können. Sie reagieren dann angesichts von Schwierigkeiten mit den immergleichen Denk-, Verhaltens- und Aufmerksamkeitsmustern. Durch die emotionale Inflexibilität intensivieren sich Ihre Reaktionen auf die Herausforderungen. Mit der Zeit gehen Sie dann, weil Ihre Anspannung oder Niedergeschlagenheit zunimmt, dazu über, Ereignisse und Situationen zu meiden, die diese starken emotionalen Reaktionen auslösen könnten.

Wenn Sie depressiv sind, gehen Sie sozialen Kontakten aus dem Weg, weil Sie annehmen, dass Sie sich dabei nicht

wohl fühlen werden. Wenn Sie Angst um Ihre Gesundheit haben, gehen Sie möglicherweise nicht zum Arzt, weil Sie eine schlimme Diagnose befürchten, oder treiben lieber keinen Sport, weil Sie dabei ja einen Herzinfarkt bekommen könnten.

Besonders typisch ist das Vermeiden von negativen emotionalen Zuständen wie Angst oder Niedergeschlagenheit, aber vielleicht gehen Sie manchmal auch positiven Empfindungen wie Vergnügen oder Freude aus dem Weg. In einer Depression kann es sein, dass Sie positive Gefühle nicht zulassen, weil Sie denken, Sie seien es nicht wert, schöne Erfahrungen zu machen und zum Beispiel mit Ihren Freunden zu lachen. Oder Sie lassen sich nicht auf angenehme Aktivitäten ein, weil Sie glauben, dass Sie sich angreifbar machen, wenn Sie es sich gut gehen lassen, und dass dann etwas Schlimmes passiert.

Wenn Sie ganz normale, aber unter Umständen unangenehme Erlebnisse immer wieder gewohnheitsmäßig meiden, nimmt Ihre emotionale Toleranz gegenüber solchen Erfahrungen ab. Es wird Ihnen bald so vorkommen, als ob Sie es einfach nicht aushalten könnten, von Sorge erfüllt oder niedergeschlagen zu sein, und diese Vorstellung verstärkt dann den Drang, unangenehme, aber völlig normale emotionale Erfahrungen zu umgehen, noch weiter. Je öfter Sie ihnen ausweichen, desto schwerer fällt es Ihnen, über den Tellerrand Ihres emotionalen Erlebens hinauszublicken und das Leben so wahrzunehmen, wie es wirklich ist.

Wenn Sie also Ihren Ängsten oder Ihrer Niedergeschlagenheit fortwährend aus dem Weg gehen,

berauben Sie sich der Erfahrung, dass Sie durchaus in der Lage sind, solche Zustände auszuhalten, während Sie sich den wichtigen Dingen in Ihrem Leben widmen.

Halten wir also fest: Ein Mangel an Flexibilität im Wahrnehmen, Denken und Handeln ist ein zentrales Merkmal von Angststörungen und Depressionen. Die Inflexibilität führt dazu, dass Sie emotionalen Zuständen auszuweichen versuchen, die Sie erleben. Das Ergebnis dieser Vermeidung ist ein Emotionssystem, das auf das Auf und Ab des Lebens nicht elastisch genug reagieren kann.

Die Strategien, die ich Ihnen in diesem Arbeitsbuch nahebringen möchte, steigern die Flexibilität Ihres Emotionssystems und erhöhen auf diese Weise Ihre Toleranz gegenüber emotionalen Zuständen wie Angst und Niedergeschlagenheit. Wenn Sie lernen, diese Zustände auszuhalten, werden die unangenehmen Gefühle, die Sie in Ihrem Leben einengen, mit der Zeit nachlassen.

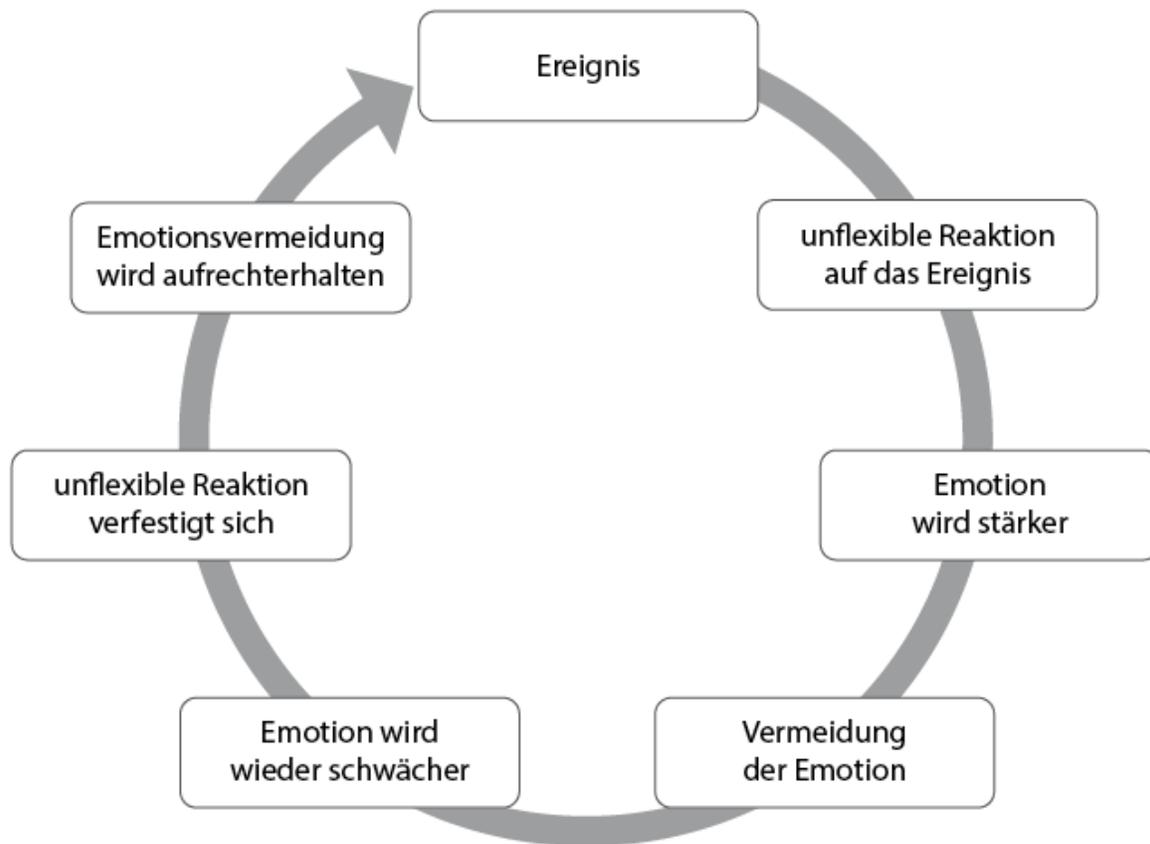


Abbildung 1.1: Zyklus der Emotionsvermeidung

1.3 Diagnoseübergreifende Behandlung bei Angst oder Depression

In den letzten Jahren haben Forscherinnen und Forscher neue Behandlungsverfahren entwickelt, die auf zentrale Einflussfaktoren abzielen, von denen anzunehmen ist, dass sie zum Fortbestehen von Angst- und