

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



www.junfermann.de



blogweise.junfermann.de



www.facebook.com/junfermann



twitter.com/junfermann



www.youtube.com/user/Junfermann



www.instagram.com/junfermannverlag

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

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
Satz & Layout	JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist
urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen
des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung
des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt
insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen,
Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und
Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek	Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.
---	--

ISBN 978-3-7495-0405-3

Dieses Buch erscheint parallel in diesen Formaten:

ISBN 978-3-7495-0404-6 (EPUB), 978-3-7495-0403-9 (Print).

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

Inhalt

Vorwort.....	11
--------------	----

TEIL I: DIE EIGENEN EMOTIONEN VERSTEHEN UND

DIE VORAUSSETZUNGEN FÜR VERÄNDERUNG SCHAFFEN	13
1. Was ist emotionale Inflexibilität?	14
1.1 Das Grundproblem: ein unflexibles Emotionssystem	15
1.2 Ein unflexibles Emotionssystem führt zu Vermeidung	17
1.3 Diagnoseübergreifende Behandlung bei Angst oder Depression	19
1.4 Zum Gebrauch dieses Arbeitsbuchs.....	20
2. Angst und Depression	25
2.1 Wenn das Emotionssystem aus dem Gleichgewicht gerät	25
2.2 Angststörungen	29
2.3 Depressive Störung	34
2.4 Basiselemente der emotionalen Erfahrung	35
2.5 Die Basiselemente Ihrer persönlichen emotionalen Erfahrung.....	38
3. Das ABC der Emotion	49
3.1 Warum es hilfreich ist, Ihr emotionales Erleben zu protokollieren	49
3.2 Das ABC von Angst und Depression	50
3.3 Die Emotions-ABCs von Andy und Abby.....	54
3.4 Die Emotions-ABCs von Rosario, Mateo und Janine.....	57
3.5 Erfassen Sie Ihr Emotions-ABC.....	61
4. Motivation aufbauen, Ziele definieren	65
4.1 Anspannung, Angst und Motivation	65
4.2 Hoffnungslosigkeit, Depression und Motivation	67
4.3 Ein zweiter Blick auf die Konsequenzen emotionaler Reaktionen	69
4.4 Ihr Leitstern	75
4.5 Verorten Sie Ihren Leitstern	78
4.6 Ein zweiter Blick auf Ihre Werte	88
4.7 Folgen Sie Ihrem Leitstern	91
4.8 Stecken Sie Ihren neuen wertegeleiteten Kurs ab	95

TEIL II: STRATEGIEN ERLERNEN, DIE IHRE EMOTIONALE FLEXIBILITÄT STÄRKEN	101
5. Die Flexibilität der Aufmerksamkeitsfokussierung steigern	102
5.1 Achtsamkeit	102
5.2 Sich nicht im Dort, sondern im Hier verankern	107
5.3 Machen Sie Achtsamkeit zu einem Teil Ihres Alltags.....	112
6. Die Flexibilität des Denkens steigern.....	116
6.1 Automatische Gedanken.....	116
6.2 Denkfallen.....	121
6.3 Machen Sie sich keine Vorwürfe, wenn Ihr Verstand so funktioniert, wie er nun einmal funktioniert.....	127
6.4 Flexible Denkstrategien.....	129
6.5 Intrusive Gedanken	157
7. Die Flexibilität des Handelns steigern	164
7.1 Emotionsvermeidung	164
7.2 Reaktionen auf emotionale Zustände und Emotionsvermeidung	172
7.3 Flexible Reaktionsstrategien.....	176
8. Die Emotionstoleranz erhöhen	205
8.1 Emotionsexposition	205
8.2 Was Sie durch Emotionsexposition lernen.....	206
8.3 Formen der Emotionsexposition	206
9. Dankbarkeit und Selbstmitgefühl kultivieren	242
9.1 Dankbarkeit	242
9.2 Selbstverurteilung.....	250
9.3 Selbstmitgefühl.....	251
10. Am Ball bleiben.....	269
10.1 Reagieren Sie auf der Stelle	269
10.2 Erstellen Sie einen Übungsplan.....	271
10.3 Setzen Sie den Plan um	272
10.4 Hören Sie nicht auf, sich unangenehmen Situationen und Zuständen auszusetzen	275
10.5 Seien Sie auf neue Symptome gefasst.....	275
10.6 Stecken Sie Ihren Weg in ein erfüllteres Leben ab	276

Dank	281
Literatur.....	283
Über Michael A. Tompkins und Judith S. Beck	285

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,

1 Obwohl das Zitat immer wieder Einstein zugesprochen wird, wurde dieser Wortlaut bisher in keiner seiner Schriften nachgewiesen [Anm. d. Red.].

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

mental 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 wohlfühlen 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 Vor-

stellung 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.

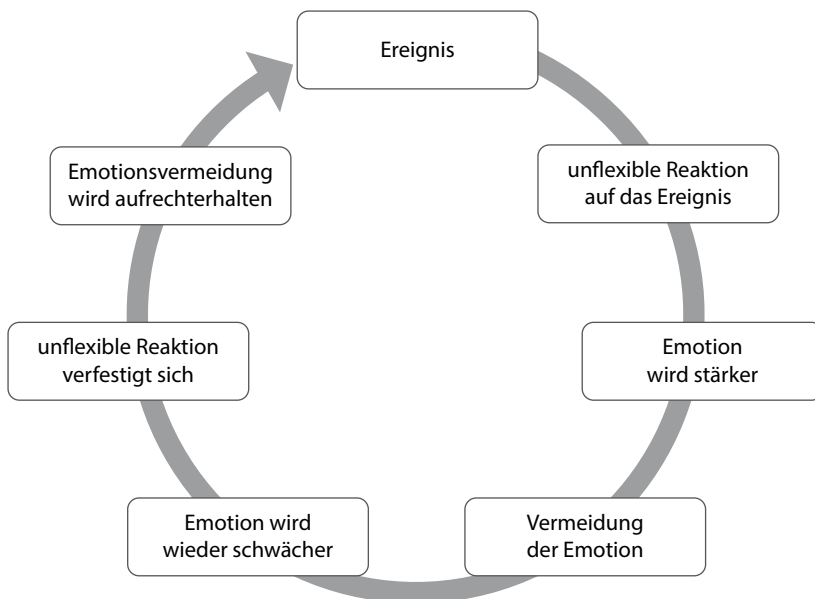


Abbildung 1.1: Zyklus der Emotionsvermeidung

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 Depressionssymptomen beitragen (Moses & Barlow 2006; Allen, McHugh & Barlow 2008; Taylor & Clark 2009; Norton & Paulus 2016). Diese neuen Verfahren werden als *diagnoseübergreifende Behandlungsmethoden* bezeichnet, weil sie sowohl bei Angststörungen als auch bei depressiven Störungen wirken (Farchione et al. 2012; Ellard et al. 2010). Eine gemeinsame Behandlungsmethode für Angst und Depression hat mehrere Vorteile:

- **Bei vielen Menschen mit einer Angststörung liegt zugleich auch eine Depression vor.** Bis zu 60 Prozent der Depressiven geben an, dass sie schon einmal unter Angststörungen gelitten haben (Kaufman & Charney 2000). Eine Behandlungsmethode, die sowohl bei Ängsten als auch bei Depression wirkt, erlaubt ein vereinfachtes therapeutisches Vorgehen. Die Konzentration auf ein begrenztes Repertoire von effektiven Strategien macht es wahrscheinlicher, dass Menschen sich auf eine solche Methode einlassen und davon profitieren.
- **Viele Menschen zeigen Angst- und Depressionssymptome, die die Kriterien einer bestimmten Angststörung oder einer Depression nicht vollständig erfüllen.** Ein Behandlungsverfahren, das auf zentrale Einflussfaktoren zielt, die sowohl mit Angst als auch mit Depression in Verbindung gebracht werden, könnte für diese Menschen durchaus eine große Hilfe sein. Auch wenn die Angststörung oder Depression bei ihnen nicht voll ausgeprägt ist, werden sie doch vom Erlernen von Strategien profitieren, die bewirken, dass sie mit ihren gelegentlich beeinträchtigten emotionalen Zuständen besser zurechtkommen.
- **Viele Menschen mit einer depressiven Störung machen Phasen von starker Angst durch, und umgekehrt erleben viele Menschen mit einer Angststörung Phasen von tiefer Niedergeschlagenheit** (Regier et al. 1998). Eine übergreifende Behandlungsmethode, die ihnen vielseitig anwendbare Strategien vermittelt, kann ihnen unabhängig davon, unter welchen Symptomen sie hauptsächlich leiden, in Phasen der Angst oder Depression weiterhelfen.

1.4 Zum Gebrauch dieses Arbeitsbuchs

Teil I dieses Buchs dreht sich um das Thema Emotionen und bereitet Sie darauf vor, mögliche Veränderungen in Angriff zu nehmen. In Teil II wird es um Strategien gehen, die Ihnen helfen, besser mit Ihren Ängsten oder Ihrer Depression zurechtzukommen. Am besten arbeiten Sie den ersten Teil zunächst vollständig durch, ehe Sie sich dem zweiten zuwenden. Ich empfehle Ihnen auch, die Kapitel in der vorliegenden Reihenfolge zu lesen. Denn die beschriebenen Strategien bauen aufeinander auf: Was Sie in einem Kapitel an Neuem erfahren, bereitet Sie auf das nächste Kapitel vor. Wenn Sie einen Schritt nach dem anderen machen, gewinnen Sie nach und nach an Zuversicht, dass Sie es schaffen werden, Ihr Problem zu überwinden.

Dieses Arbeitsbuch soll Sie vor allem dabei unterstützen, eine neue und konstruktivere Haltung zu Ihren Emotionen zu entwickeln und zu kultivieren. Die Haltung bauen Sie mithilfe der bewährten Strategien auf, die ich Ihnen nahebringen möchte. Doch wie alle Strategien funktionieren auch diese nur, wenn Sie sie üben und praktizieren. Wenn Sie Zeit und Energie aufwenden, um die Strategien einzuüben, und auf diesem Weg eine höhere Emotionstoleranz entwickeln, werden Sie feststellen, dass Ihr Emotionssystem flexibler wird und sich dadurch in Ihrem Leben neue Möglichkeiten eröffnen.

Für das Erlernen und Üben der vorgestellten Strategien können Sie alle im Buch enthaltenen Arbeitsblätter (und außerdem einige Audioaufnahmen) kostenlos von der Verlagswebsite ([↗ https://www.junfermann.de/titel/das-arbeitsbuch-gegen-angst-und-depression/1611](https://www.junfermann.de/titel/das-arbeitsbuch-gegen-angst-und-depression/1611)) herunterladen. Diese online verfügbaren Materialien sind im Buch mit folgenden Symbolen gekennzeichnet:  für Arbeitsblätter und  für Audiodateien. Sie können Ihnen helfen, Ihren Lernprozess zu strukturieren und den Überblick darüber zu behalten.

Die Aufgaben, die Sie in diesem Buch vorfinden, haben das Potenzial, Ihr Leben zu verändern. Wie auf jeder Reise, die mit wichtigen neuen Erfahrungen verbunden ist, werden Sie auf Hindernisse stoßen und hin und wieder Umwege nehmen müssen. Deshalb ist es wichtig, mit einem guten Fundament in den Prozess zu starten: Stellen Sie sicher, dass Sie auf die Unterstützung anderer zurückgreifen können, und klären Sie ab, inwieweit körperliche Probleme hinter Ihren Ängsten oder Ihrer Depression stehen könnten.

Sich Unterstützung sichern

Manchmal fällt es uns schwer, andere um Hilfe zu bitten. Wenn Sie sich aber an Freundinnen, Freunde und Verwandte, denen Sie vertrauen, mit Ihrem Anliegen wenden, geben Sie ihnen damit ein starkes Signal, dass Sie darum kämpfen wollen, dass es mit Ihnen aufwärts geht. Wenn Sie auf den Rückhalt anderer zählen können, stehen die Chancen sehr gut, dass Sie die vielen in diesem Buch beschriebenen Strategien für sich nutzen können.

Listen Sie in den folgenden Zeilen Freunde und Freundinnen, Angehörige und / oder professionelle Helfer auf, die Sie sich als Mitglieder Ihres Unterstützungsteams gut vorstellen können. Schreiben Sie die Telefonnummern und E-Mail-Adressen dazu:

Es ist gut, eine Therapeutin oder einen Therapeuten in Ihrem Team zu haben, vor allem, wenn Sie durch Ängste oder durch eine Depression in eine Lebenskrise geraten sind, etwa nach dem Verlust des Arbeitsplatzes oder nach dem Ende einer Partnerschaft. Wenn Sie manchmal daran denken, sich das Leben zu nehmen oder sich selbst zu verletzen, sollten Sie sich unverzüglich an eine Therapeutin oder einen Therapeuten wenden, die / der Erfahrung in der Behandlung von Depressionen hat.

Depressionen sind gut behandelbar. Wenn Sie sich die Strategien in diesem Buch zu eigen machen, dürfte es Ihnen bald besser gehen. Falls Sie aber trotzdem nicht recht vorankommen, ist es ratsam, sich um fachkundige Unterstützung zu bemühen.

Falls Sie bereits eine Psychotherapie begonnen haben, können Sie dieses Buch zur nächsten Sitzung mitnehmen, um es gemeinsam durchzugehen und über die darin beschriebenen Strategien zu sprechen, die Ihnen bei der Überwindung Ihrer Ängste oder Ihrer Depression helfen könnten. Vielleicht können Sie vereinbaren, dass Sie bei jeder Sitzung darüber sprechen, wie Sie beim Üben der Strategien vorangekommen sind. Falls Sie mit einer Strategie Schwierigkeiten haben, können Sie zusammen überlegen, woran das liegt und wie sich das Hindernis aus dem Weg räumen lässt.

Sprechen Sie zunächst mit Ihrem Arzt

Falls Sie mit Ihrer Hausärztin noch nicht über Ihre Ängste oder Ihre Depression gesprochen haben, sollten Sie das nachholen, ehe Sie dieses Buch durcharbeiten. Sie wird dann wahrscheinlich eine gründliche Untersuchung vorschlagen, um mögliche körperliche Erkrankungen auszuschließen, die ähnliche Symptome wie Angst oder Depression auslösen oder die Symptome verstärken können. Wenn Sie beispielsweise morgens immer unausgeruht sind und sich den ganzen Tag über schlecht konzentrieren können, kann das auf eine Depression hinweisen, aber auch an Unterzuckerung liegen. Auch können bestimmte Medikamente angst- oder depressionsähnliche Symptome hervorrufen. Dasselbe gilt auch für bestimmte Nahrungsmittel. Wenn Sie zum Beispiel große Mengen Koffein zu sich nehmen, kann das dazu führen, dass Sie angespannt und ängstlich sind, und übermäßiger Alkoholkonsum kann ein anhaltendes Stimmungstief auslösen.

Ihre Ärztin wird Sie möglicherweise auch für eine fachärztliche Untersuchung an eine Kollegin überweisen. Folgen Sie ihren Empfehlungen, bis Sie und Ihre Ärztin sich sicher sind, dass Ihre Symptome tatsächlich auf Angst oder Depression zurückzuführen sind und nicht auf eine körperliche Erkrankung.

Halten Sie im Folgenden (Tabelle 1.1) die Kontaktdaten Ihrer Hausärztin oder Ihres Hausarztes fest sowie die aller Fachärzte, die Sie aufgesucht haben oder aufsuchen werden. Nennen Sie die Beschwerden und Probleme, um die es bei der Behandlung oder Untersuchung geht, sowie gegebenenfalls die Medikamente, die Sie verschrieben bekommen.

Kontaktdaten des Arztes / der Ärztin	Beschwerden / Probleme	Verschriebene Medikamente

Tabelle 1.1

Falls Sie Medikamente nehmen

Menschen, die unter chronischer Angst oder einer Depression leiden, nehmen oft Medikamente, um ihre Stimmung zu heben und den Alltag bewältigen zu können. Falls Sie solche Medikamente nehmen, können Sie dies beim Durcharbeiten dieses Buchs fortsetzen. Allerdings kann die tägliche Einnahme bestimmter Medikamente, etwa von Benzodiazepinen (wie Tavor, Rivotril, Tafil, Librium, Tranxillium, Diazepam), Ihre emotionalen Reaktionen dämpfen, sodass die in diesem Buch beschriebenen Strategien, vor allem wenn es um die Steigerung Ihrer Emotionstoleranz geht (siehe Kapitel 8), nicht ihre volle Wirkung entfalten.

Senken Sie die Dosis Ihrer Medikamente nur ab, wenn Ihre Hausärztin bzw. Ihr Hausarzt dazu rät. Falls sie/er Ihnen die Einnahme eines neuen Medikaments vorschlägt, sollten Sie die Beschäftigung mit diesem Buch so lange aufschieben, bis eine stabile Dosierung erreicht ist, um dann an das Durcharbeiten des Buchs zu gehen oder es fortzusetzen. Am besten sollte die Dosierung dann gleich bleiben, damit Sie den größtmöglichen Nutzen aus dem Erlernen und Üben der Strategien ziehen können. Wenn sich die Medikation während der Arbeit mit diesem Buch ändert, wissen Sie am Ende womöglich nicht, was Ihnen mehr geholfen hat: das Medikament oder die eigenen Anstrengungen.

Wenn Sie nach dem Durcharbeiten dieses Buchs die Dosis eines Medikaments verringern oder es ganz absetzen wollen, sollten Sie das mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt besprechen. Sie/er wird mit Ihnen einen Plan für die langsame Verringerung der Dosis vereinbaren und den Verlauf dann beobachten.

Falls Sie bei der Beschäftigung mit dem Buch beginnen sollten, mehr von einem Medikament als sonst einzunehmen, könnte das, vor allem wenn es sich um ein angstlösendes Medikament handelt, ein Anzeichen dafür sein, dass Sie mehr Unterstützung durch andere benötigen. Weisen Sie die verschreibende Ärztin darauf hin, dass Sie die Dosis gesteigert haben, und wenden Sie sich an einen Therapeuten, der Erfahrung in der Behandlung von Ängsten bzw. Depressionen hat. Wenn Sie bereits in psychotherapeutischer Behandlung sind, sollten Sie Ihren Therapeuten bitten, Sie beim Üben der Strategien anzuleiten, um die es in diesem Buch geht. Wenn Sie auf diese Weise etwas mehr Unterstützung erhalten, werden Sie in der Lage sein, Ihre Medikamentendosis konstant zu halten und bei der Überwindung Ihrer Probleme voranzukommen.

Kurz gefasst

Wir alle sind gelegentlich angespannt, besorgt oder bedrückt. Wenn solche Zustände aber stark belastend sind, Sie im Alltag einschränken und über lange Zeit hinweg anhalten, leiden Sie möglicherweise unter einer Angststörung oder einer depressiven Störung. Dieses Arbeitsbuch kann Ihnen eine Hilfe sein, unabhängig davon, ob Sie nur hin und wieder mit Angst oder Niedergeschlagenheit zu kämpfen haben oder ob Ihre Symptome stärker ausgeprägt sind.

Ziel dieses Buchs ist, Ihnen Strategien gegen die Faktoren zu vermitteln, durch die es bei Ihnen zu überstarken emotionalen Reaktionen auf die Herausforderungen des Lebens kommt. Behalten Sie bei der Arbeit mit dem Buch folgende Punkte im Blick:

- Ein Mangel an Flexibilität der Aufmerksamkeitsfokussierung, des Denkens und des Handelns ist ein zentrales Merkmal einer starken und anhaltenden Angst oder Depression. Die Inflexibilität hat zur Folge, dass Sie den eigenen emotionalen Regungen auszuweichen versuchen, und dieses Vermeiden führt wiederum dazu, dass Ihre intensiven emotionalen Zustände, mit denen Sie auf Schwierigkeiten und Herausforderungen reagieren, sich verfestigen.
- Der diagnoseübergreifende Ansatz, den Sie in diesem Buch kennenlernen, dreht sich um die wesentlichen Faktoren, die sowohl Ängste als auch depressive Störungen aufrechterhalten, und bietet Ihnen leicht nachvollziehbare Informationen, Strategien und Übungen.
- Ziel dieses Konzepts ist, Ihre emotionale Flexibilität dadurch zu erhöhen, dass Sie Strategien erlernen und einüben, mit denen Sie Ihre Aufmerksamkeits-, Denk- und Verhaltensmuster verändern können. Durch die Steigerung Ihrer emotionalen Flexibilität wird sich Ihre Tendenz zur Emotionsvermeidung abschwächen, und Sie werden besser in der Lage sein, Ihr Leben so zu gestalten, wie Sie das möchten.

2. | Angst und Depression

Wir alle sind manchmal angespannt, sorgenvoll oder bedrückt. Wir erleben auch andere unangenehme Gefühlszustände wie Wut, Gewissensbisse und Scham. Dies sind genauso normale menschliche Regungen wie Überraschung, Zufriedenheit, Entzücken oder Zuneigung. Emotionen sind etwas Gutes und dienen einem Zweck. Sie motivieren uns, so zu handeln, dass wir in unserer Welt nicht einfach nur überleben, sondern uns entfalten können. Sie lösen also Handlungsimpulse aus, die uns voranbringen: Wir fühlen etwas, und deshalb werden wir aktiv.

Angst hält uns dazu an, uns gegen mögliche künftige Gefahren zu wappnen. Demgegenüber ist *Furcht* eine Reaktion auf eine unmittelbare Bedrohung. Bei der Furcht sind kaum Gedanken im Spiel. Sie stellt sich automatisch ein, denn wenn wir uns einer realen akuten Gefahr gegenübersehen, handeln wir besser gleich und denken erst später nach.

Traurigkeit ist eine natürliche Gefühlsreaktion auf eine Situation, die wir nicht zu-rechtrücken und an der wir nichts ändern können, beispielsweise auf den Verlust eines geliebten Menschen oder auf eine private oder berufliche Enttäuschung. Wenn wir die Situation nicht beeinflussen oder zum Besseren wenden können, fühlen wir uns hilflos oder sind tief betrübt. Traurigkeit bringt uns dazu, innezuhalten und in uns zu gehen, damit wir einen Verlust verkraften oder einen Fehlschlag verarbeiten und daraus lernen können. Außerdem signalisiert unsere Traurigkeit oder Niedergeschlagenheit den anderen, dass uns Unterstützung guttun würde.

Solche Emotionen sind also etwas Gutes. Sie helfen Ihnen, mit den Tiefschlägen zu-rechtzukommen, die Ihnen das Leben manchmal versetzt, und neue Wege zu finden, wie Sie mit solchen Situationen umgehen können. Emotionen sind nützlich, weil sie Sie in die Lage versetzen, sich an die jeweilige Situation anzupassen – zumindest dann, wenn Ihr Emotionssystem hinreichend flexibel ist.

2.1 Wenn das Emotionssystem aus dem Gleichgewicht gerät

Wodurch wird aus einem flexiblen Emotionssystem ein unflexibles? Um dies zu verstehen, ist es notwendig, zwei emotionale Reaktionen voneinander zu unterscheiden: die primäre und die sekundäre emotionale Reaktion.

Primäre emotionale Reaktion

Die *primäre emotionale Reaktion* ist Ihre unmittelbare Reaktion auf ein Ereignis oder eine neue Situation. Stellen Sie sich vor, Sie betreten einen Fahrstuhl. Sie drücken auf den Knopf für ein tieferes Stockwerk, die Tür schließt sich, und der Fahrstuhl setzt sich in Bewegung. Plötzlich gibt es einen heftigen Ruck, der Fahrstuhl sackt ein Stück nach unten und bleibt dann stehen. Die Anspannung in Ihren Muskeln steigt, Ihr Herz schlägt schneller und Ihre Aufmerksamkeit ist ganz auf die drohende Gefahr verengt, die Sie wahrnehmen: Wird der Fahrstuhl wieder absacken? Ihre primäre emotionale Reaktion ist Angst.

Nach einigen Sekunden setzt sich die Fahrt nach unten fort. Als der Fahrstuhl das Stockwerk erreicht, das Sie angewählt haben, öffnet sich die Tür, und Sie gehen hinaus. An diesem Punkt registrieren Sie, dass Sie in Sicherheit sind oder dass keine echte Gefahr bestand. Ihre primäre Angstreaktion lässt nach, Körper und Geist beruhigen sich. Sie rufen die Hausverwaltung an, damit sie Wartungspersonal schickt, das den Fahrstuhl überprüft. Ihre primäre Angstreaktion hat perfekt funktioniert: Sie ist angesprungen, als potenzielle Gefahr bestand, und abgeklungen, als die bedrohliche Situation vorüber war.

Im Fall einer Depression besteht die primäre emotionale Reaktion zunächst darin, dass Sie nach einem Verlust oder einer Enttäuschung traurig sind. Nehmen wir an, bei Ihrer Arbeit geht es darum, am Telefon möglichst viele Verkaufsabschlüsse zu tätigen, und ein größeres Projekt, das eine hohe Summe eingebracht hätte, scheitert. In den Tagen danach zerbrechen Sie sich den Kopf darüber, was Sie hätten anders machen müssen. Vielleicht hätten Sie bei dem Kunden früher nachhaken oder mit dem Preis etwas heruntergehen sollen. Als Ihnen klar wird, wie Sie den Verlust hätten verhindern können, denken Sie, dass Sie für diesen Job nicht geeignet sind, und haben Schuldgefühle, weil Sie Ihr Team enttäuscht haben. Sie merken, dass Sie sich bei der Arbeit schlecht konzentrieren können und weniger motiviert sind, Kunden anzurufen. Sie fragen sich, ob Ihre Anstrengungen überhaupt noch einen Sinn haben, und gehen etwas früher als sonst nach Hause.

Sekundäre emotionale Reaktion

Auf die primäre emotionale Reaktion folgt die *sekundäre emotionale Reaktion*. Auch sie ist ein normaler und natürlicher Prozess und setzt sich aus denselben Komponenten zusammen wie die erste (Gedanken, Körperempfindungen, Ausrichtung der Aufmerksamkeit, Verhalten). Doch während sich die primäre emotionale Reaktion in der akuten Situation abspielt, hält die sekundäre emotionale Reaktion über die unmittelbare Situation hinaus an. Sie bereitet Sie darauf vor, dass die Gefahr erneut

auftreten oder das Problem weiterhin bestehen könnte. Sobald die Bedrohung aber vorüber ist oder das Problem gelöst wurde, klingt die sekundäre Reaktion ab – vorausgesetzt, sie ist flexibel.

Nehmen wir noch einmal das Beispiel mit dem Fahrstuhl: Wenn Sie am folgenden Tag nach Feierabend das Büro verlassen und zögern, als Sie vor der Fahrstuhltür stehen, ist das Ihrer sekundären emotionalen Reaktion zuzuschreiben. Sie sind immer noch ein wenig verschreckt und überlegen, ob Sie die Treppe nehmen sollen. Doch dann geht die Fahrstuhltür auf, und Sie sehen, wie die Kolleginnen hineingehen. Offenbar ist alles in Ordnung, es droht Ihnen keine Gefahr. Sie betreten den Fahrstuhl. Sie sind etwas angespannt, und Ihre Handflächen sind ein wenig feucht. Anstatt weiter nach hinten zu gehen, bleiben Sie bei der Tür, weil sich das sicherer anfühlt. Als sich die Tür schließt, achten Sie darauf, ob der Fahrstuhl vielleicht ungewöhnliche Geräusche macht. Er setzt sich nach unten in Bewegung. Er stürzt nicht ab. Alles ist gut. Als er unten ankommt, geht die Tür auf, Sie gehen nach draußen und Ihre körperliche und geistige Anspannung lässt rasch nach.

In den folgenden Tagen sind Sie jedes Mal, wenn Sie den Fahrstuhl betreten, etwas unruhig. Die Anspannung nimmt allerdings jeden Tag ein wenig ab. Es dauert nicht lange, und Sie hängen im Fahrstuhl wieder, wie vor dem Vorfall, Ihren Gedanken nach und denken nicht mehr daran, dass er womöglich noch einmal nach unten sacken könnte. Die sekundäre emotionale Reaktion hat sich also, da sie flexibel ist, den realen Gegebenheiten einer Situation angepasst. Die Gedanken, die Ausrichtung der Aufmerksamkeit, die Körperempfindungen und das Verhalten pendeln sich wieder auf einem normalen, angemessenen Niveau ein. So sieht der optimale Verlauf einer sekundären emotionalen Reaktion aus.

Bei Traurigkeit verläuft der Prozess ganz ähnlich. Am Tag nach dem gescheiterten Verkaufsabschluss sind Sie noch nicht ganz auf der Höhe, fühlen sich aber schon besser. Es geht Ihnen zwar noch nach, dass Sie Ihr Team enttäuscht haben, doch Sie halten sich vor Augen, dass nun einmal nicht jedes Projekt von Erfolg gekrönt sein kann. Als Sie ins Büro kommen, lächeln Sie Ihre Kolleginnen und Kollegen an, und sie lächeln zurück. Sie machen ein paar Anrufe und sind bald wieder auf Kurs. Am Ende der Woche ist für Sie alles wieder im Lot.

Wenn eine sekundäre emotionale Reaktion unflexibel wird und sich verfestigt

Wie Sie sehen, dienen sekundäre emotionale Reaktionen ebenso der Anpassung an die jeweilige Situation wie primäre emotionale Reaktionen – zumindest in den meisten Fällen und bei den meisten Menschen. Zum Problem wird eine sekundäre emo-