



**Jedes Tief birgt die Chance  
zum Aufstieg. Mit Mut und  
Selbsthilfe kannst du dich  
aus der Dunkelheit  
befreien.**

**Deine Reise beginnt jetzt  
und dieses Buch bietet dir  
die notwendigen Hilfsmittel  
auf deinem Weg.**

**Ein Buch von:**



**Wir geben Tipps zur  
Selbsthilfe, wenn deine  
Angst einen Arztbesuch  
nicht ermöglicht.**



**tredition**

© 2024 Matthias Wiesmeier

Website: [www.arztpphobie.com](http://www.arztpphobie.com)

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:

tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg,  
Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich  
geschützt. Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich.  
Jede Verwertung ist ohne seiner Zustimmung unzulässig.

Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des  
Autors, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung  
"Impressumservice", Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926  
Ahrensburg, Deutschland.

**Dieses Buch ist dein wertvoller Begleiter, der  
dir Wege aus Stimmungstiefs und  
depressiven Verstimmungen aufzeigt.**

**Es steht dir bei, wenn du dich  
niedergeschlagen fühlst, und ermutigt dich,  
aktiv zu werden, anstatt deine Probleme  
durch Untätigkeit zu verschlimmern.**

**Hab den Mut, diesen entscheidenden ersten  
Schritt zu machen, und beginne, deine  
Herausforderungen anzugehen.**

**In diesem Buch findest du hilfreiche Tipps  
und bewährte Selbsthilfemethoden, die dir  
schrittweise helfen, deine Tiefs zu  
überwinden und zu einem positiveren  
Lebensgefühl zurückzufinden**

# **INHALT**

**2) Einleitung**

**3) Was ist ein Stimmungstief überhaupt?**

**5) Unterschied: Depression und depressive Verstimmung?**

**14) Ernährung gegen Stimmungstief**

**19) 5 Sofort-Tipps**

**21) Tipp 1: Tagesplanung mit Mikrozielen**

**25) Tipp 2: Drei Glücksmomente**

**32) Tipp 3: Die Problempause**

**36) Tipp 4: Körperliche Aktivität & Achtsamkeit**

**52) Tipp 5: Digital Detox**

**60) Sinn des Lebens erkennen**

**62) Fazit und Motivation**

# Einleitung



Das Leben ist ein ständiges Auf und Ab, eine **Achterbahnhfahrt**, in der auf Phasen der Ruhe und Entspannung immer wieder rasant abwärts gerichtete Phasen folgen. Normalerweise wird ein Tief rasch von einem Hoch abgelöst. Doch manchmal scheint sich das Tal endlos zu ziehen. So sehr man sich den Aufschwung auch wünscht, er kommt nicht. Die Rückkehr ins Positive will sich nicht einstellen. **Herzlich willkommen im Stimmungstief.**

Etappen der Niedergeschlagenheit gehören zum Leben dazu. Meist drückt uns ein äußerer Umstand aufs Gemüt: Probleme in der Beziehung, ein negatives Klima am Arbeitsplatz, ein Streit mit guten Freunden oder die ernsthafte Erkrankung eines nahestehenden Menschen. Diese Empfindungen können uns kurzfristig aus der Bahn werfen und zu einer depressiven Verstimmung führen.

**Was passiert aber genau in unserem Körper, wenn wir uns in einem Stimmungstief befinden? Wo liegen die Unterschiede zwischen einer Verstimmung und einer handfesten Depression? Und wie schaffen wir es, aus dem Jammertal wieder herauszukommen?**

Mit diesem Buch möchten wir dir helfen, dein Stimmungstief besser zu verstehen und es so rasch wie möglich zu überwinden. Wir beginnen mit den **Grundlagen** und bieten im **zweiten Teil fünf wertvolle Soforttipps**, um dich aus der Dunkelheit herauszuführen. Gemeinsam schaffen wir das!

# Was ist ein Stimmungstief überhaupt?



**Im Leben herrscht nicht immer eitel Sonnenschein.** Auf Phasen des Hochgefühls folgen durchschnittliche Perioden, und immer wieder kommt es vor, dass man **in ein Stimmungstief rutscht**. Das ist völlig normal, es passiert jedem von uns und ist noch kein Grund zur besonderen Besorgnis.

**Normalerweise gehen solche Episoden von selbst vorbei**, die Stimmung hebt sich, und man cruist wieder beschwingter und leichter durchs Leben.

**Was ganz wichtig ist:** Ein Stimmungstief ist keine psychische Krankheit. Es handelt sich hierbei nicht um ein Problem, das einer professionellen medizinischen Behandlung bedarf. Ein Stimmungstief reflektiert lediglich, dass es im Leben des Betroffenen aktuell nicht unbedingt rund läuft und er mit einigen Herausforderungen zu kämpfen hat.

Zum Beispiel kann der Verlust eines Jobs oder eine unerwiderte Liebe vorübergehend ein Gefühl der Hoffnungslosigkeit oder Traurigkeit hervorrufen. In diesen Momenten mag es so scheinen, als ob die Farben des Lebens blasser werden und die Tage länger und schwieriger. Doch solche Gefühle sind oft flüchtig und ein natürlicher Teil des menschlichen Erlebens. Sie erinnern uns daran, dass es wichtig ist, auf unsere emotionalen Bedürfnisse zu achten und uns selbst die nötige Zeit und Pflege zu geben.

# i

## Deshalb sprechen wir „nur“ von **Stimmungstief**

Wir leben schon lange in einer Welt voller Schlagworte, in der es darum geht, **Aufmerksamkeit** zu erzeugen. Dies gelingt besonders gut mit prägnanten Slogans und bedeutungsschwangeren Begriffen. Eines dieser Schlagworte ist '**Depression**' – leider ein Thema, das immer noch viel zu stark tabuisiert wird.

Aber es ist auch ein Thema, mit dem oft Schindluder getrieben wird, insbesondere in Bezug auf die wirtschaftliche Verwertung. Wir möchten bei diesem Spiel nicht mitmachen.

Eine **Depression** ist eine **ernstzunehmende psychische Krankheit**, die meist professionelle Hilfe erfordert, sei es durch psychotherapeutische und/oder medikamentöse Behandlung. Ein gut gemeinter Ratgeber ist in solchen Fällen nicht immer ausreichend. Obwohl Selbsthilfe besser als gar keine Hilfe sein kann, ist das Thema Depression zu komplex, um es in einem einfachen Handbuch umfassend zu behandeln.

Deshalb konzentriert sich dieses Buch ausschließlich auf das **Stimmungstief** oder maximal auf die depressive Verstimmung, die es zu überwinden gilt. Wir möchten zur Selbsthilfe und vielleicht anschließend zu einer Therapie ermutigen und nicht mit leeren Worten Hoffnung geben, wo keine Selbsthilfe möglich ist.

# Wie unterscheiden sich Depression und depressive Verstimmung?

Die Unterscheidung zwischen einem Stimmungstief und einer Depression ist schwierig und zugleich sehr wichtig, denn im Alltag werden beide Begriffe oft synonym verwendet. Kaum jemand legt die nötige Trennschärfe an den Tag. **Nein, man ist nicht gleich „depressiv“, wenn man mal für einige Zeit in einem Stimmungstief festsitzt.** Emotionale Tiefs oder unausgeglichene Phasen gehören einfach zu unserem Leben dazu. Hier von einer Depression zu sprechen, also von einer ernsthaften psychischen Krankheit, geht daher häufig zu weit.

Dass viele Menschen die beiden Begriffe als Synonyme verwenden, überrascht allerdings nicht, da die Symptome einer depressiven Verstimmung und einer Depression auf den ersten Blick sehr ähnlich erscheinen.

## Symptome einer depressiven Verstimmung:

Appetitlosigkeit	Angst
Reizbarkeit	Lethargie
Apathie	Unsicherheit
Ängstlichkeit	Frustration
Desinteresse	Schlaflosigkeit
Anhaltende Müdigkeit	Verringerte Libido

Damit eine depressive Verstimmung vorliegt, müssen nicht alle Symptome gleichzeitig auftreten. Die tatsächliche Ausprägung unterscheidet sich von Person zu Person.

Eines der Hauptunterscheidungsmerkmale zwischen einem Stimmungstief und einer Depression ist die Dauer. Hält die depressive Verstimmung ungewöhnlich lange an, kann dies den Übergang in eine Depression signalisieren. Die Grenze liegt etwa bei 14 Tagen.

Ein weiterer Unterschied ist, dass ein **Stimmungstief** meist einen **konkreten Auslöser** hat, zum Beispiel Stress, Erkrankungen, Misserfolg, Finanzsorgen oder Streit mit nahestehenden Menschen. Eine Depression tritt hingegen oft ohne einen erkennbaren Grund auf. Ebenfalls relevant ist, dass eine „echte“ **Depression** viel häufiger mit **körperlichen Beschwerden** einhergeht als ein Stimmungstief.

Immerhin handelt es sich dabei um eine chronische Krankheit. Zu den gängigsten Symptomen gehören Kopf-, Nacken- oder Rückenschmerzen, Verdauungsprobleme oder Schwindelanfälle.

Ein Mensch, der über einige Wochen hinweg eine allgemeine Niedergeschlagenheit verspürt, möglicherweise ausgelöst durch anhaltenden Stress oder persönliche Herausforderungen, könnte ein Stimmungstief erleben.

Diese Phase ist zwar belastend, lässt aber nach gewisser Zeit nach, und die Person findet schrittweise wieder zu ihrem gewohnten Lebensrhythmus zurück.

Hingegen deutet eine tiefe, anhaltende Traurigkeit, die über Monate besteht, die alltäglichen Aktivitäten stark beeinträchtigt und aus der man sich scheinbar nicht selbst befreien kann, möglicherweise auf eine Depression hin.

*In solchen Fällen erscheint der Alltag fast unmöglich zu bewältigen und die betroffene Person fühlt sich dauerhaft gefangen in ihrer Niedergeschlagenheit.*

# i

## Ist die Unterscheidung relevant?

Was am Ende dieses Kapitels noch wichtig ist: Der Vergleich von Stimmungstief und Depression soll keinesfalls als wertend betrachtet werden. Auch wenn die Verstimmung in der Regel einen konkreten Auslöser hat und sich die Psyche nach einer gewissen Zeit von selbst wieder erholt, bedeutet das nicht, dass die Situation für den Betroffenen nicht dennoch sehr belastend ist.

Niemand verharrt gern in einem Stimmungstief, jeder möchte so schnell wie möglich aus dem Jammertal heraus. Die Frage, ob es sich um eine „echte“ Depression oder „nur“ eine Verstimmung handelt, mag im ersten Moment etwas abstrakt wirken, hat aber definitiv ihre Berechtigung. Im einen Fall kannst du vielleicht selbst die Initiative ergreifen, um dich aus dem Tief zu befreien. Im anderen Fall wäre es äußerst ratsam, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen – und diese auch anzunehmen.

Ein Beispiel dafür könnte sein, wenn jemand nach einer **Trennung** oder einem **Rückschlag** traurig ist, aber dennoch in der Lage ist, seinen Alltag zu bewältigen und **nach einiger Zeit wieder Lebensfreude** empfindet. Dies deutet auf ein **Stimmungstief** hin, das sich auflösen kann. Hingegen weist **anhaltende, lähmende Traurigkeit ohne klaren Auslöser**, die das **tägliche Leben stark beeinträchtigt**, auf eine **Depression** hin, bei der professionelle Hilfe angebracht sein könnte.

# **Was passiert in unserem Körper bei einer depressiven Verstimmung?**

In unserem Körper laufen ständig unzählige verschiedene Prozesse ab, und grundsätzlich haben alle einen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Solange im Organismus ein gewisses Gleichgewicht herrscht, ist alles im Lot: Wir fühlen uns körperlich und psychisch gut. Schlägt das Pendel jedoch in die falsche Richtung aus, führt das zumindest zu einem Unwohlsein.

*Ein gutes Beispiel für die Notwendigkeit dieser Balance sind unsere Hormone. Adrenalin und Noradrenalin aktivieren uns, während Dopamin und Serotonin uns entspannen. Besteht hier an irgendeinem Punkt ein Mangel, hat das direkt merkliche Auswirkungen auf unsere Psyche. Wir rutschen schneller in ein Stimmungstief und finden schwerer wieder heraus. Welche Ursachen stecken also hinter einer depressiven Verstimmung? Wo im Körper besteht ein ungünstiges Ungleichgewicht?*

**Tatsächlich gibt es mehrere Möglichkeiten:**

- **Neurobiologie**

Eine der häufigsten biologischen Ursachen für ein Stimmungstief sind Mängel an bestimmten Botenstoffen im Gehirn, meist handelt es sich dabei um **Dopamin und Serotonin**. Das hormonelle Ungleichgewicht kann natürliche Ursachen haben oder durch Stress ausgelöst werden.