

Inhalt

1	Einleitung	1
1.1	Der Begriff der Depression	1
1.2	Die Depression im aktuellen diagnostischen Kontext	4
1.2.1	Epidemiologische Daten	4
1.2.2	Diagnostik	5
1.2.3	Genetische Belastung	5
1.2.4	Neuroendokrinologische Befunde	6
1.2.5	Bildgebende Befunde und Neuroanatomie	6
1.2.6	Psychosoziale Faktoren	6
1.2.7	Risikofaktoren	6
1.2.8	Komorbidität	7
1.2.9	Verlauf und Prognose	7
1.2.10	Therapie	8
1.3	Modelle der depressiven Störung	8
2	Das Differentielle Dialektische Modell der Depression (DDMD®)	11
2.1	Vorbemerkungen	11
2.2	Störung der emotionalen Regulation	11
2.2.1	Der depressive Modus	12
2.2.2	Depressives Verhalten	16
2.2.3	Die zwei depressiven Entitäten	17
3	Die Differenzierung der Depression	18
3.1	Depression Typ I	18
3.2	Depression Typ II	18
3.3	Depression Typ III	19
3.4	Das Konstrukt	19
3.5	Typisierung	21
4	Grundbegriffe	22
4.1	Das Selbst	22
4.2	Selbstentwicklung und Kommunikation	23
4.3	Die Grundbedürfnisse	24

4.4	Die Persönlichkeit.	25
4.5	Der therapeutische Fokus in Abhängigkeit zur Mentalisierungsfähigkeit des Patienten	26
4.6	Das Schema	28
4.7	Die Prozedur 3 zur Emotionsregulation – Dysfunktionales Verhalten.	29
4.7.1	Allgemeines Modell der Emotionsregulation	30
4.7.2	Emotionsregulation durch spezifisches interpersonelles Verhalten	30
5	Das Therapeutische Training zur Reaktivierung und Erleichterung Emotionaler Prozeduren (TREEP®)	32
5.1	Begrüßungsvortrag	32
5.2	Therapeutische Inhalte des Behandlungssettings der Depression vom Typ I	35
5.3	Therapeutische Inhalte des Behandlungssettings der Depression vom Typ II	37
5.4	Therapeutische Inhalte des Behandlungssettings der Depression vom Typ III	40
6	Die Bezugsgruppe	46
7	Die Basisgruppe.	50
7.1	Die Funktion der Basisgruppe	50
7.2	Struktur und Stil der Basisgruppe.	50
7.3	Inhalte der Basisgruppe bei Depression Typ II	52
7.3.1	Die 1. Sitzung.	52
7.3.2	Die 2. Sitzung.	54
7.3.3	Die 3. Sitzung.	56
7.3.4	Die 4. Sitzung.	58
7.3.5	Die 5. Sitzung.	60
7.3.6	Die 6. Sitzung.	62
7.3.7	Die 7. Sitzung.	64
7.3.8	Die 8. Sitzung.	69
7.3.9	Die 9. Sitzung.	70
7.3.10	Die 10. Sitzung	73
7.3.11	Die 11. und 12. Sitzung (Freie Spitze).	74
7.4	Inhalte der Basisgruppe bei Depression Typ III	75
7.4.1	Die 1. Sitzung.	75
7.4.2	Die 2. Sitzung.	75
7.4.3	Die 3. Sitzung.	77
7.4.4	Die 4. Sitzung.	77
7.4.5	Die 5. Sitzung.	80
7.4.6	Die 6. Sitzung.	80

7.4.7	Die 7. Sitzung	82
7.4.8	Die 8. Sitzung	83
7.4.9	Die 9. Sitzung	85
7.4.10	Die 10. Sitzung	86
7.4.11	Die 11. Sitzung	89
7.4.12	Die 12. Sitzung	92
7.4.13	Die 13. Sitzung	93
7.4.14	Die 14. Sitzung	96
7.4.15	Die 15. und 16. Sitzung (Freie Spitze)	99
7.4.16	Psychopharmakotherapie	99
8	Das Skillstraining	102
8.1	Einleitung	102
8.2	Struktur des Skilltrainings	104
8.3	Ziele, Aufbau, Wirkebenen und Bestandsaufnahme des Skilltrainings	105
8.3.1	Ziele des Fertigkeitentrainings	105
8.3.2	Modularer Aufbau des Fertigkeitentrainings	106
8.3.3	Die Wirkebenen für Fertigkeiten	107
8.3.4	Bestandsaufnahme	107
8.4	Modul 1: Achtsamkeit	108
8.4.1	Einführung	108
8.4.2	Was-Fertigkeiten	109
8.4.3	Wie-Fertigkeiten	114
8.4.4	Wise Mind	117
8.5	Modul 2: Reaktivierung der Emotionen	119
8.5.1	Abkopplungsfertigkeiten	119
8.5.2	Wie kann ich dem Gefühl der Gefühllosigkeit und der inneren Leere begegnen?	120
8.6	Modul 3: Bewältigung emotionaler Last	121
8.6.1	Krisenbewältigung und Skillsketten	121
8.6.2	Liste zur Bewältigung emotionaler Last	122
8.6.3	Pro- und Contra-Liste	128
8.6.4	Persönlicher Krisenplan und Notfallkoffer	128
8.6.5	Akzeptanz, Bereitschaft und Offenheit: Das Annehmen der Realität und der Verantwortung	130
8.6.6	Werteorientierung und persönliche Ziele	132
8.6.7	Coping-Strategien	133
8.6.8	Work-Life-Balance	133
8.6.9	Bedeutung der Lebensbereiche	137

8.7	Modul 4: Selbstwertregulation	140
8.7.1	INSEL-Skill zur Verbesserung des Alltags	142
8.7.2	Frust ausbalancieren	143
8.8	Modul 5: Umgang mit Gedanken	145
8.8.1	Achtsamkeit und Denken	148
8.8.2	Grundannahmen und Glaubenssätze	149
8.8.3	Umgangsformen mit Gedanken: Gedanken sind keine Tatsachen	154
8.8.4	Techniken, mit negativen Gedanken und Grübeln umzugehen	155
8.9	Modul 6: Umgang mit Gefühlen	157
8.9.1	Einführung: Was sind Stimmungen bzw. Emotionen?.	158
8.9.2	Das allgemeine Emotions-Modell.	159
8.9.3	Vorsicht Falle: Gegenwärtige Wirklichkeit und vergangenes Erleben	160
8.9.4	Emotionales Netzwerk	163
8.9.5	Gefühle im Einzelnen	163
8.10	Modul 7: Zwischenmenschliche Fertigkeiten	200
8.10.1	Orientierung auf das Ziel	201
8.10.2	Orientierung auf die Beziehung.	202
8.10.3	Orientierung auf die Selbstachtung.	203
8.10.4	Die intersubjektive Falle und der STRESS-Skill	203
8.10.5	Nein sagen	204
8.10.6	Um etwas bitten	205
8.10.7	Hindernisse in zwischenmenschlichen Beziehungen	205
8.10.8	Validierung	206
8.10.9	Übungssituationen für zwischenmenschliche Fertigkeiten	208
8.11	Modul 8: Prophylaxe	210
8.11.1	Psychische Gesundheit – CARE-Fertigkeiten	211
8.11.2	Den neuen Weg aktiv gestalten – SBSBS	211
9	Schlusswort	214
	Literatur	217
	Sachverzeichnis	222