

# Leitfaden zur Überwindung von Traurigkeit



# Willkommen zu diesem Leitfaden,

Wenn du dieses Handbuch benutzt, dann wahrscheinlich deshalb, weil deine Traurigkeit beginnt, dir Sorgen zu bereiten.

Traurigkeit ist eine primäre Emotion, die notwendig ist, um uns dabei zu helfen, unser Energieniveau zu senken. Das Problem entsteht, wenn sie zu intensiv, zu lang anhaltend und zu häufig wird.

Eine Emotion hat drei Komponenten:

- Kognitiv: was ich denke.
- Physiologisch: was ich auf körperlicher Ebene fühle.
- Verhaltensbezogen: was ich tue, meine Reaktion.

Wenn eine Emotion ihre Funktion nicht mehr erfüllt – im Fall der Traurigkeit also dann, wenn sie zu intensiv wird und meinen Alltag beeinträchtigt – ist es notwendig einzugreifen, um sie zu regulieren. Das heißt, wir müssen auf die drei zuvor genannten Komponenten einwirken: Ich muss verändern, was ich denke; ich muss meinem Körper helfen, zu seinem vorherigen Energieniveau zurückzukehren; und ich muss mein Verhalten in eine andere, besser angepasste Richtung lenken.

Die Schritte zur Regulierung der Emotion Traurigkeit sind in diesem wöchentlichen Arbeitsleitfaden enthalten.

Ich hoffe, er hilft dir weiter. Denke daran, dass dies in keiner Weise eine psychologische Therapie ersetzt. Deshalb ermutige ich dich, dich an eine Fachperson für psychische Gesundheit zu wenden, wenn du es für notwendig hältst.

Fangen wir an?



## Schritt 1: Aktivitäten planen

Woche 1. Erstelle eine Liste mit Aktivitäten, die dir gefallen bzw. die du früher gern gemacht hast.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Wähle drei Aktivitäten aus und plane sie für diese Woche in der folgenden Agenda ein (die Aktivitäten sind in der vorherigen Tabelle nummeriert; wenn der Name der Aktivität nicht hineinpasst, verwende die Nummer):

St.	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
.....							
.....							
.....							
.....							
.....							
.....							
.....							
.....							
.....							

Führe die Aktivitäten aus, auch wenn es nur für ein paar Minuten ist. Das Wichtigste ist, dass du sie machst.



Woche 2. Plane zwei Aktivitäten pro Tag an drei Tagen pro Woche.  
 Außerdem führe sie diese Woche mit jemand anderem zusammen aus.

St.	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
..... .....							
..... .....							
..... .....							
..... .....							
..... .....							
..... .....							
..... .....							
..... .....							
..... .....							

Woche 3. Plane zwei Aktivitäten pro Tag an drei Tagen pro Woche gemeinsam mit jemandem und treibe dreimal pro Woche Sport.

St.	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
.....							
.....							
.....							
.....							
.....							
.....							
.....							
.....							
.....							

Als Sport zählt auch ein Spaziergang, selbst wenn er nur fünf Minuten dauert.



## Schritt 2: Kognitive Umstrukturierung

Woche 4. Jedes Mal, wenn du Traurigkeit spürst, notiere die Situation und den Gedanken, der sie ausgelöst hat, sowie die Intensität der Emotion auf einer Skala von 0 bis 10.

Situation	Gedanke	Emotion	Int.

Woche 5. Bestimme, welche kognitive Verzerrung hinter deinen Gedanken steckt. Die Liste der kognitiven Verzerrungen findest du auf der nächsten Seite. Notiere die Nummer der Verzerrung in der Spalte „Ver.“.

Situation	Gedanke	Emotion	Int.	Ver.

## Liste der kognitiven Verzerrungen nach David D. Burns

Denkfehler	Beispiel
1 <b>Dichotomes Denken:</b> sich selbst anhand absoluter Kategorien bewerten; alles oder nichts.	Nach einem Nichtbestehen: „Ich mache nichts richtig.“ / „Bei mir geht immer alles schief.“
2 <b>Übermäßige Generalisierung:</b> glauben, dass sich ein einzelnes negatives Ereignis immer wiederholen wird.	Nach einer Zurückweisung: „Niemand wird sich jemals in mich verlieben.“
3 <b>Mentaler Filter:</b> Aufmerksamkeit auf negative Aspekte richten und positive ignorieren.	Bei einem übersehenen Fehler: „Die ganze Arbeit ist schlecht gemacht, sie werden alles zurückweisen.“
4 <b>Abwertung des Positiven:</b> positive oder neutrale Erfahrungen in etwas Negatives verwandeln.	Nach der Bestnote in einer Prüfung: „Die Prüfung war einfach.“
5 <b>Vorschnelle Schlussfolgerungen:</b> negative Schlüsse ohne objektive Beweise ziehen.	<i>Gedankenlesen:</i> „Er/Sie mag mich nicht.“ <i>Fehler des Wahrsagers:</i> „Ich werde keinen Spaß haben, also gehe ich gar nicht erst hin.“
6 <b>Vergrößerung/Verkleinerung:</b> Misserfolge werden übertrieben, Erfolge heruntergespielt.	<i>Vergrößerung:</i> „Wenn sie meinen Fehler sehen, werde ich gefeuert.“ <i>Verkleinerung:</i> „Ich habe zwar einen guten Orientierungssinn, aber wer braucht das heute schon...“
7 <b>Emotionales Schlussfolgern:</b> Gefühle als Beweis für die Wahrheit ansehen.	„Ich schäme mich ... also bin ich eine Schande.“
8 <b>„Sollte“-Aussagen:</b> häufige Verwendung von Pflicht- oder Muss-Aussagen.	„Ich sollte kochen, das Bad putzen, die Terrasse reinigen und heute noch das Projekt für die Firma fertigstellen.“
9 <b>Etikettierung:</b> sich selbst aufgrund eigener Fehler etikettieren.	„Ich habe ein Glas zerbrochen, ich bin so ungeschickt.“
10 <b>Personalisierung:</b> sich für die Handlungen anderer verantwortlich machen.	Nach einem Unfall: „Es ist meine Schuld, wenn ich ihm nicht gesagt hätte, dass er das Haus verlassen soll...“

Woche 6. Formuliere alternative Gedanken zu deinen automatischen irrationalen Gedanken. Berücksichtige dabei: die Beweise, die Verhältnismäßigkeit der Intensität der Emotion, die Nützlichkeit und dass der Gedanke keinen Denkfehler enthalten sollte.

Automatischer Gedanke	Rationale Gedanken

Woche 7. Notiere irrationale Gedanken, formuliere alternative Gedanken und bewerte die Intensität der Emotion des neuen Gedankens.

Situation	Irrationaler Gedanke	Int. Emotion (0-10)	Alternativer Gedanke	Int. alternative Emotion (0-10)

Woche 8. Experimentiere mit deinen neuen Gedanken.

Irrationaler Gedanke

Grad der Überzeugung (0-10) .....

Alternativer Gedanke

Wie werde ich den Gedanken überprüfen

Was glaube ich, wird passieren

Was ist tatsächlich passiert

Grad der Überzeugung (0-10) .....

*Hier hast du Platz für deine Notizen, falls die Tabellen zu klein sind.*



## Schritt 3: Assertive Kommunikation

Woche 9. Notiere Situationen, in denen du dazu neigst, dich nicht assertiv zu verhalten – also Situationen, in denen du glaubst, dass andere deine assertiven Rechte überschreiten (deine Rechte findest du auf der nächsten Seite).

Situation	Wie ich handle

## Unsere assertiven Rechte

Recht	Beispiel
1 <b>Recht, dein eigener Richter zu sein</b>	Ich habe das Recht, eine eigene Meinung, eigene Werte und Überzeugungen zu haben, auch wenn anderen das nicht gefällt.
2 <b>Recht zu entscheiden, ob wir Verantwortung für die Probleme anderer übernehmen wollen</b>	Ich habe das Recht, eigene Interessen zu haben und nicht immer für andere verfügbar sein zu müssen.
3 <b>Recht, keine Erklärungen geben zu müssen</b>	Ich habe das Recht, nicht erklären zu müssen, warum ich so denke oder so handle.
4 <b>Recht, die Meinung zu ändern</b>	Ich habe das Recht, meine Meinung zu ändern und einen anderen Weg zu wählen als den zuvor gewählten.
5 <b>Recht, Fehler zu machen</b>	Als Mensch habe ich das Recht, Fehler zu machen, ohne dafür verurteilt zu werden.
6 <b>Recht, etwas nicht zu wissen</b>	Ich habe das Recht zu sagen: „Ich weiß es nicht.“
7 <b>Recht, nicht die Zustimmung anderer zu brauchen</b>	Ich habe das Recht, nicht allen gefallen zu wollen.
8 <b>Recht, Entscheidungen zu treffen, die nicht logisch erscheinen</b>	Ich habe das Recht, meinen eigenen Weg zu wählen, auch wenn er für andere unlogisch erscheint.
9 <b>Recht, die Erwartungen anderer nicht zu verstehen</b>	Ich habe das Recht, nicht zu verstehen, was andere von mir erwarten – ich kann ihre Gedanken nicht erraten.
10 <b>Recht, nicht perfekt sein zu müssen</b>	Ich habe das Recht, nicht perfekt zu sein und Fehler zu machen.

*Woche 9. Wähle eine Situation und plane deine assertive Antwort. Übe sie und setze sie im echten Leben um.*

**Nenne etwas Positives**

**Beschreibe das Verhalten der anderen Person, das dich stört**

**Beschreibe, wie dich dieses Verhalten fühlen lässt**

**Beschreibe, was du dir wünschen würdest, dass die andere Person tut**

**Bedanke dich für dieses respektvolle Gespräch**

Woche 10. Notiere erhaltene Kritik oder Situationen, in denen du dazu neigst, Kritik zu bekommen. Notiere deine Reaktion und reflektiere darüber.

Kritik	Meine Reaktion	Konstruktive Kritik Ja / Nein	Ist mir die Person wichtig? Ja / Nein

Konstruktive Kritik (Ist mir die Kritik wichtig?)	Ist mir die Person wichtig?	Technik
Ja	Ja	Assertive Annahme von Kritik
Ja	Nein	Nebelbank-Technik
Nein	Nein	Nebelbank-Technik
Nein	Ja	Nebelbank-Technik

Woche 10. Wähle eine Kritik aus und plane deine Antwort, wenn die Kritik für dich wichtig ist und dir die Person wichtig ist.

Bitte um eine Beschreibung des kritisierten Verhaltens

Empty rounded rectangular box for writing the description of the criticized behavior.

Frage, wie dein Verhalten die andere Person fühlen lässt

Empty rounded rectangular box for writing the question about how the behavior makes the other person feel.

Beschreibe, wie dich diese Situation fühlen lässt

Empty rounded rectangular box for describing how the situation makes you feel.

Bitte die Person zu beschreiben, was sie von dir erwartet

Empty rounded rectangular box for describing the person and what they expect from you.

Bedanke dich für die konstruktive Kritik

Empty rounded rectangular box for writing a thank you note for the constructive criticism.

Woche 11. Wähle eine Kritik und plane deine Antwort anhand der NEBELBANK-TECHNIK, wenn die Kritik für dich nicht wichtig ist oder dir die Person nicht wichtig ist.

Kritik erhalten

Empty rounded rectangular box for writing the response to the criticism.

Lass die Person wissen, dass du ihre Kritik anhörst

Empty rounded rectangular box for writing the response to the criticism.

Lass sie wissen, dass du sie vielleicht in Zukunft berücksichtigen wirst

Empty rounded rectangular box for writing the response to the criticism.

**\*Wenn die Person darauf besteht: Lass sie immer wieder wissen, dass du sie vielleicht in Zukunft berücksichtigen wirst.**

## Schritt 4: Problemlösung

Woche 12. Wähle ein Problem, das dich traurig macht, und reflektiere darüber: Zerlege es in kleinere Probleme, mache ein Brainstorming, wähle eine der vorgeschlagenen Lösungen und setze sie um.

Schritt 1: Problem definieren und konkretisieren, damit es weniger abstrakt wird. Beispiel:

Problem:

Was kann ich tun, um mit dem Aufschieben aufzuhören und für die Prüfung zu lernen?

Konkretisierung:

Was kann ich tun, um in der nächsten Prüfung 5 Punkte von 10 (bestehen) zu erreichen?

Schritt 2: Brainstorming durchführen. Es spielt keine Rolle, ob die Ideen verrückt erscheinen. Später werden wir sie bewerten und diejenige auswählen, die am besten zu unseren Umständen passt. Beispiel:

Was kann ich tun, um in der nächsten Prüfung eine 5 zu erreichen?

1. Um 8:00 Uhr aufstehen
2. Soziale Netzwerke deaktivieren
3. Einen Lernplan mit Zeiten und Pausen erstellen
4. ...

<p><i>Problem</i></p>	
<p><i>Brainstorming</i></p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1.</li><li>2.</li><li>3.</li><li>4.</li><li>5.</li><li>6.</li><li>7.</li><li>8.</li><li>9.</li><li>10.</li><li>11.</li><li>12.</li><li>13.</li><li>14.</li><li>15.</li><li>16.</li><li>17.</li><li>18.</li><li>19.</li><li>20.</li></ol>

Schritt 3: Die beste Lösung auswählen. Eine einfache Methode ist eine Liste von Vor- und Nachteilen mit Bewertung.

Lösung 1

Vorteile

Nachteile

Schritt 4: Umsetzung der gewählten Lösung(en):

Gewählte Lösung

Aktionsplan und Bewertung der Ergebnisse

## Schritt 5: Achtsamkeit

Ich empfehle dir, täglich 10 Minuten Achtsamkeit (Mindfulness) zu praktizieren. Erste Ergebnisse zeigen sich in der Regel ab dem dritten Monat regelmäßiger Praxis. Du kannst deinen Fortschritt mithilfe der folgenden Grafik verfolgen.

