



# Nie mehr deprimiert

Selbsthilfeprogramm  
zur Überwindung  
negativer Gefühle

Rolf Merkle

schiedlich schnell Besserung erfahren. Bei leichten Depressionen kann das schon innerhalb weniger Wochen sein.

Dieses Programm ist nicht mit einer Tablette vergleichbar. Medikamente helfen Ihnen meist in kurzer Zeit. Ihr Nachteil ist jedoch, dass sie in aller Regel nicht die Ursachen der Probleme beseitigen. Sie lindern oder verdecken nur die Symptome. Das vorliegende Programm dagegen setzt an den Ursachen Ihrer Probleme an und ist zudem noch unschädlich. Dafür aber benötigen Sie etwas mehr Zeit und Geduld, bis es Ihnen besser geht. Haben Sie also Geduld mit sich. Schließlich haben Sie das Abc in der Schule oder das Autofahren auch nicht in einer Woche oder in einem Monat erlernt.



# Kapitel 1:

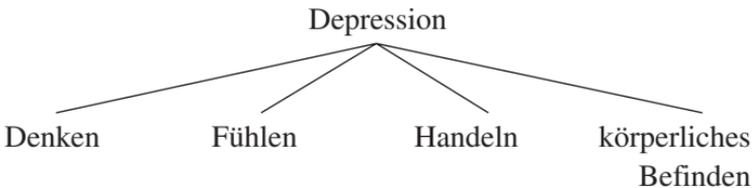
## Depression – was ist das?

Depressionen sind eine seelische Störung. Sie unterscheiden sich in ihrer Stärke und in ihrer Dauer. Leichte Depressionen beeinträchtigen den Betroffenen nur wenig in seinem Alltag. Schwere Depressionen können so schlimm sein, dass der depressive Mensch nicht in der Lage ist, seinen täglichen Aufgaben und Pflichten nachzugehen.

Depressive Verstimmungen können entweder von Zeit zu Zeit auftreten oder sie halten über Monate oder gar Jahre an.

### Kennzeichen einer Depression

Von depressiven Verstimmungen sind das *Denken*, *Fühlen*, *Handeln* und das *körperliche Befinden* betroffen.



#### 1. Denken

Viele Untersuchungen haben eindeutig gezeigt, dass die Art und Weise, wie Sie von sich und Ihrem Leben denken, eine entscheidende Rolle bei der Entstehung und Aufrechterhaltung Ihrer Depressionen spielt.

Wenn Sie deprimiert sind, dann sehen Sie sich als einen Versager oder einen minderwertigen Menschen. Die Welt ist für Sie bedrohlich und Sie sehen Ihr Leben und Ihre Zukunft in ganz düsteren Farben. Sie neigen dazu, in vielem nur das Negative zu sehen. Diese negative Lebenseinstellung führt zu Ihren depressiven Verstimmungen und hält Sie darin gefangen.

Die Folge davon sind negative Gefühle und eine Reihe körperlicher Missempfindungen. Diese verstärken wiederum Ihre negativen Gedanken.

Sie haben den Eindruck: „Nichts ist mit mir los. Ich bin zu nichts mehr zu gebrauchen.“

Sie befinden sich in einem Teufelskreis. Negative Gedanken führen zu negativen Gefühlen, die Sie ihrerseits veranlassen, noch negativer über sich zu denken. Auf diese Weise halten Sie Ihre Depressionen am Leben oder verstärken sie gar noch.

Auf Grund Ihrer schlechten körperlichen und seelischen Verfassung haben Sie Schwierigkeiten, sich auf das zu konzentrieren, was Sie tun. Sie erinnern sich schlecht oder gar nicht an Namen und Termine. Sie haben Schwierigkeiten, Entscheidungen zu treffen. Sie denken vielleicht sogar daran, sich das Leben zu nehmen. Das ist das gefährlichste und ernsthafteste Anzeichen einer Depression.

## **2. Fühlen**

Ein Gefühl des Unglücklichseins ist das erste Anzeichen dafür, dass Sie deprimiert sind. Sie fühlen sich traurig und niedergeschlagen und können sich nur schwer an etwas freuen.

Traurigkeit alleine macht jedoch noch keine Depression aus. Viele Menschen fühlen sich gelegentlich traurig, ohne de-

primiert zu sein. Traurigkeit kann sogar ein angemessenes Gefühl sein, etwa beim Verlust eines geliebten Menschen. Hält die Traurigkeit jedoch über sehr lange Zeit an und ist sie so groß, dass Sie den Eindruck haben, keine Kontrolle mehr über Ihr Leben zu haben, dann ist sie sicherlich unangemessen. Sie ist dann in eine Depression umgeschlagen. Sie sind ärgerlich auf sich und haben Minderwertigkeitsgefühle.

Vielleicht reden Sie sich auch starke Schuldgefühle ein. Sie machen sich Vorwürfe wegen Dingen, die Sie getan oder gesagt haben, und halten sich für einen schlechten Menschen.

Ein Gefühl der Einsamkeit ist ebenfalls ein Kennzeichen depressiver Menschen. Sie fühlen sich alleine und von allen Menschen verlassen, auch wenn andere Menschen da sind, die sich um sie kümmern. Mit Depressionen gehen häufig auch verschiedene Ängste einher. Sie beziehen sich auf den Partner, die Arbeit, die eigene Gesundheit, die Zukunft oder ganz allgemein auf das Leben.

### **3. Handeln**

Wenn Sie deprimiert sind, dann neigen Sie dazu, eher passiv zu sein. Das kommt daher, weil Sie entweder nicht davon überzeugt sind, etwas richtig machen zu können, oder weil sie glauben, keinen Spaß daran haben zu können.

Sie ziehen sich von Ihren Mitmenschen und Ihrer Umwelt zurück und verlieren allmählich das Interesse an dem, was um Sie herum vorgeht.

### **4. Körperliches Befinden**

Wenn Sie deprimiert sind, fühlen Sie sich energielos und schlapp. Sie haben Schwierigkeiten zu schlafen, wachen mit-