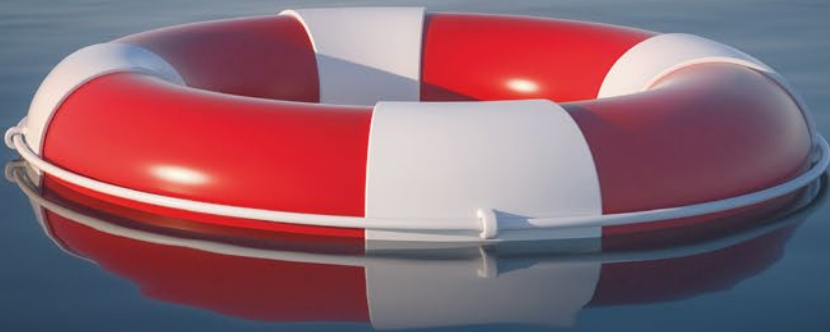


Dietmar Hansch

Erfolgreich gegen Depression und Angst



Wirksame Selbsthilfe –
Anleitungen Schritt für Schritt –
konkrete Tipps

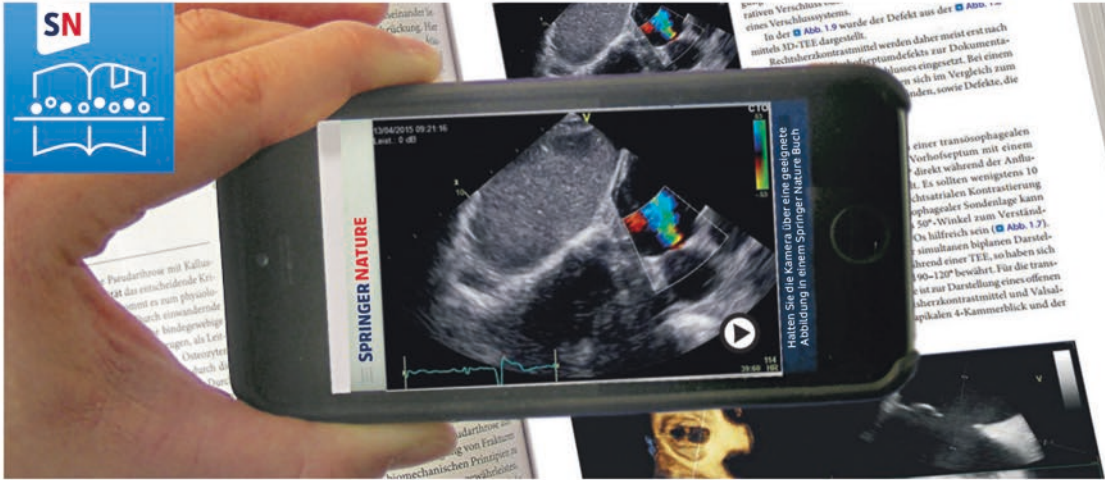
RATGEBER

MOREMEDIA



Springer

Erfolgreich gegen Depression und Angst



Springer Nature More Media App



Videos und mehr mit einem „Klick“ kostenlos aufs Smartphone und Tablet

Kostenlos
downloaden

- Dieses Buch enthält zusätzliches Online-material, auf welches Sie mit der Springer Nature More Media App zugreifen können.*
- Achten Sie dafür im Buch auf Abbildungen, die mit dem Play Button ▶ markiert sind.
- Springer Nature More Media App aus einem der App Stores (Apple oder Google) laden und öffnen.
- Mit dem Smartphone die Abbildungen mit dem Play Button ▶ scannen und los gehts.

*Bei den über die App angebotenen Zusatzmaterialien handelt es sich um digitales Anschauungsmaterial und sonstige Informationen, die die Inhalte dieses Buches ergänzen. Zum Zeitpunkt der Veröffentlichung des Buches waren sämtliche Zusatzmaterialien über die App abrufbar. Da die Zusatzmaterialien jedoch nicht ausschließlich über verlagseigene Server bereitgestellt werden, sondern zum Teil auch Verweise auf von Dritten bereitgestellte Inhalte aufgenommen wurden, kann nicht ausgeschlossen werden, dass einzelne Zusatzmaterialien zu einem späteren Zeitpunkt nicht mehr oder nicht mehr in der ursprünglichen Form abrufbar sind.

Dietmar Hansch

Erfolgreich gegen Depression und Angst

Wirksame Selbsthilfe - Anleitungen Schritt für Schritt - konkrete
Tipps

3. Auflage

 Springer

Dietmar Hansch
Privatklinik Hohenegg AG
Meilen, Schweiz

Die Online-Version des Buches enthält digitales Zusatzmaterial, das durch ein Play-Symbol gekennzeichnet ist. Die Dateien können von Lesern des gedruckten Buches mittels der kostenlosen Springer Nature „More Media“ App angesehen werden. Die App ist in den relevanten App-Stores erhältlich und ermöglicht es, das entsprechend gekennzeichnete Zusatzmaterial mit einem mobilen Endgerät zu öffnen.

ISBN 978-3-662-62295-7 ISBN 978-3-662-62296-4 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-62296-4>

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

Springer

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert durch Springer-Verlag GmbH, DE, ein Teil von Springer Nature 2011, 2014, 2021

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung der Verlage. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Fotonachweis Umschlag: © Vink Fan / stock.adobe.com
Planung/Lektorat: Monika Radecki

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Vorwort

Wenn es Ihnen schlecht geht und Sie schnelle Hilfe suchen, sollten Sie sich nicht mit Vorworten aufhalten – Sie können ohne Verlust zum ersten Kapitel weiterblättern.

Für Kollegen und andere auch fachlich interessierte Leser seien einige Bemerkungen zu den Hintergründen dieses Buches vorangestellt.

Es ist meine Überzeugung, dass psychische Veränderung im Kern ein Lernprozess ist und Psychotherapie Hilfestellungen für dieses Lernen geben sollte: Hilfe zur Selbsthilfe. Die Therapierichtung, die sich sehr konsequent zu diesen Prinzipien bekennt, ist die Verhaltenstherapie (VT). Der Einsatz von Selbsthilfebüchern wie dem vorliegenden ist hier verbreitet und hat sich bewährt. Sie sind oft hilfreich bei eigenständiger Selbsthilfe und fast immer bei gezieltem Einsatz als Begleitmaterial im Rahmen professioneller Psychotherapien.

Nach der Kognitiven Wende erfährt die VT eine dritte Erweiterung durch die achtsamkeits- und emotionsbasierten Verfahren. Und gewissermaßen als Parallelstrang flicht sich in diese Entwicklung ein allgemeiner Trend der Psychotherapie hinein, der „Ressourcen- oder Salutogeneseorientierung“ heißt: nicht nur das Negative und Kranke bekämpfen, sondern auch und vor allem das Positive und Gesunde stärken.

Trotz ihrer objektivierenden Ausrichtung auf wissenschaftliche Evidenz ist auch die VT noch durch eine nicht geringe Zersplitterung gekennzeichnet, die durch den Trend zu störungsspezifischen Ansätzen noch verstärkt wurde.

Unter der Oberfläche ähnlicher Beschwerden haben viele psychische Erkrankungen ihre Ursache aber in jeweils unterschiedlichen Facetten der Psyche als Gesamtsystem. Hinzu kommt eine hochgradige Komorbidität: So treten etwa Depressionen und Angststörungen in bis zu 80 % der Fälle gemeinsam auf. Deshalb brauchen wir auch ganzheitliche Modellbildungen und integrative Therapieansätze.

Gerade dem Salutogenesekonzept wohnt ein stark integratives Moment inne: So wie Saunabaden gegen eine Vielzahl von Krankheitserregern hilfreich ist, gibt es psychische Gesundheitsfaktoren, die auf alle Formen von Störung bessernd wirken. Solche Faktoren gilt es zu finden und zu stärken.

Diesen Zielen habe ich mich sowohl mit meinen grundlagentheoretischen als auch mit meinen praxisbezogenen Arbeiten verschrieben.

Im vorliegenden Buch werden wichtige psychische Gesundheitsfaktoren zu den folgenden vier salutogenen Basisfunktionen zusammengefasst:

1. Kontrolle über die Wirkung von Außenreizen (Autonomie gewinnen, negative Reize abschwächen, positive stärken),
2. innere Quellen von Lebenszufriedenheit,
3. förderliche Haltungen, Werte und Prinzipien, die Orientierung und Kohärenz vermitteln, an denen man sich innerlich festhalten und aufrichten kann,
4. Kontrolle über die Eigendynamiken des Bewusstseins (u. a. Grübelschleifen und Teufelskreise unterbrechen).

Ich versuche zu zeigen, wie man Depressionen, Burnout und Angststörungen durch Minder- oder Fehlprägungen der genannten Basisfunktionen erklären kann. Im nächsten Schritt wird der Leser durch konkrete Aufgaben dazu angeleitet, diese

Funktionen zu stärken. Dabei kommen überwiegend die erprobten Methoden der kognitiven und achtsamkeitsbasierten VT zum Einsatz.

In Bezug auf Punkt drei verlagere ich den üblichen Schwerpunkt der kognitiven VT ins Positive: Nicht die Widerlegung dysfunktionaler Glaubenssätze steht im Vordergrund, sondern die Erarbeitung von förderlichen Prinzipien mit möglichst großer Reichweite für Alltagskonflikte. Ich mache hier beispielhafte Vorgaben, mit denen der Leser sich kritisch und kreativ auseinandersetzen sollte.

Für derartige Prozesse der „Selbstbefähigung zur Selbstbehandlung“ multimedial basierte psychoedukative Medien zu entwickeln wäre aus meiner Sicht eine der zentralen Aufgaben einer salutogenetisch orientierten, positiv edukativen Verhaltenstherapie.

Es würde mich freuen, wenn das vorliegende Buch als ein Schritt auf diesem Wege gesehen werden kann – mehr noch, wenn es sich auch in der Arbeit anderer Therapeuten als hilfreich erweisen würde.

Ich danke den MitarbeiterInnen des Springer-Verlages, insbesondere Frau Monika Radecki und Frau Dr. Esther Dür für die Ermöglichung dieser inzwischen dritten aktualisierten Auflage meines Ratgebers.

Dietmar Hansch

Immenstaad am Bodensee

Oktober 2020

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung: An wen sich dieses Buch richtet und was es bezweckt	1
2	Beschwerden bei Stress, Depressionen, Burnout und Angsterkrankungen	7
2.1	Stress und chronisches Dysstress-Syndrom	8
2.2	Depressionen	10
2.3	Burnout-Syndrom	12
2.4	Angsterkrankungen	14
2.5	Funktionelle Störungen: Herzangstneurose und Angst vor anderen körperlichen Erkrankungen	19
	Literatur	23
3	Raus aus der Talsohle: wieder handlungsfähig werden	25
3.1	Vertrauen aufbauen: Besserung ist möglich	26
3.2	Akzeptanz	30
3.3	Achtsamkeit	35
3.4	Positive Gefühle stärken, Energie gewinnen	43
3.5	Ich und Selbst, Stress und Flow	50
	Literatur	53
4	Das Kernproblem: Energiemangelzustände und wie sie entstehen	55
4.1	Warum wir für Depressionen anfällig sind	56
4.2	Die Energieformel	59
4.3	Körperlich-genetische Faktoren	61
4.4	Äußerer Lohn reduziert sich durch Gewöhnung	63
4.5	Innerer Lohn	65
4.6	Stressoren	68
4.7	Stressmodulatoren: Denk- und Verhaltensmuster, Talente, Kompetenzen und Wissen	70
	Literatur	83
5	Prinzipien der psychischen Veränderung	85
5.1	Erste Stufe: Entlastung und Abbau der Eskalationsproblematik	87
5.2	Zweite Stufe: Bearbeiten der Ausgangsproblematik	88
5.3	Dritte Stufe: persönliche Meisterschaft	100
	Literatur	104
6	Kurzlehrgang innere Freiheit	105
6.1	Das Leben ist Selbstzweck	107
6.2	Der Sinn des Lebens ist, Zufriedenheit und Glück zu finden	108
6.3	Fast alles, was Sie für Ihr Lebensglück brauchen, tragen Sie in sich	110
	Literatur	118

7	Mit Gefühlen förderlich umgehen	119
7.1	Werden Sie ein Modulator mit gelegentlicher kontrollierter Expression.	120
7.2	Das Skateboard-Prinzip	122
7.3	Wut und Hass bezwingen.	124
7.4	Alltagsängste auflösen	127
	Literatur	136
8	Selbsthilfe bei Angststörungen	137
8.1	Vorgehen bei generalisierter Angststörung	138
8.2	Vorgehen bei Panikstörung.	139
8.3	Äußere Konfrontation bei Agoraphobie und anderen Phobien	147
	Literatur	153
9	Förderliche Geisteshaltungen für einen stressfreien Umgang mit anderen Menschen	155
9.1	Klug mit Verschiedenheit umgehen	157
9.2	Prinzip Selbstverantwortung: Sein Glück kann nur jeder selbst schmieden	160
9.3	Authentisch sein, nach eigenem Bedürfnis geben, Wünsche äußern, Erwartungen loslassen	162
9.4	Was immer andere tun oder sagen – ob Sie sich verletzt fühlen, ist Ihre Entscheidung	164
9.5	Verträge einhalten, das Recht auf Reziprozität zugestehen	169
9.6	Freundschafts- und Liebesbeziehungen sollten in Freiwilligkeit gründen und alle Beteiligten bereichern	170
9.7	Das Aikido-Prinzip: unnötigen Gegendruck vermeiden	172
	Literatur	174
10	Innere Klarheit: Proaktivität und Bewusstheit	175
10.1	Vom Alltagsbewusstsein zu funktionalen Bewusstseinszuständen	176
10.2	Der SDR-Algorithmus	178
	Literatur	185
11	Aufs Ganze gesehen: Wege zu persönlicher Meisterschaft	187
11.1	Psychosynergetik als Schule der Lebenskunst	188
11.2	Leben lernen in kleinen Schritten	190
	Literatur	194
	Serviceteil	
	Stichwortverzeichnis	197

Über den Autor



Dr. med. Dietmar Hansch

Jahrgang 1961, studierte Medizin, Physik und Philosophie in Berlin und Hagen. Nach einer mehrjährigen Tätigkeit am Deutschen Herzzentrum Berlin erwarb er den Facharzt für Innere Medizin am Universitätsklinikum Charité in Berlin.

Danach war er in der Psychosomatik am Universitätsklinikum Aachen in Klinik, Forschung und Lehre tätig und absolvierte eine Ausbildung zum Psychotherapeuten mit Schwerpunkt Verhaltenstherapie. Im Jahre 2003 wurde er ins Deutsche Kollegium für Psychosomatische Medizin (DKPM) gewählt.

Vor dem Hintergrund seiner langjährigen wissenschaftlichen Arbeit zu den Grundlagen der Psychosomatik entwickelte Dietmar Hansch das interdisziplinäre Konzept Psychosynergetik als Theorie und Praxis der psychischen Veränderung. Ausgehend von der Synergetik nach Hermann Haken („Lehre vom Zusammenwirken“) und der Evolutionstheorie, werden hier Wissensbausteine aus Verhaltensbiologie, Psychologie, Hirnforschung, evolutionärer und konstruktivistischer Erkenntnistheorie, Verhaltenstherapie, Logotherapie, Humanistischer Psychologie sowie aus alten Weisheitslehren wie der Stoa oder dem Buddhismus zu ganzheitlichen Modellen integriert.

Hieraus ergibt sich der Rahmen für eine wissenschaftlich fundierte Lebenskunst, aber auch eine Plattform zur Integration von Methoden der Psychotherapie, wobei die Techniken der kognitiven und achtsamkeitsbasierten Verhaltenstherapie die tragenden Säulen bilden.

Dietmar Hansch ist Autor zahlreicher Zeitschriftenartikel, Bücher und Buchbeiträge und Referent auf nationalen und internationalen Konferenzen.

Nach langjähriger Tätigkeit in der Depressions- und Burnout-Behandlung leitet er seit 2014 den Schwerpunkt Angsterkrankungen an der Privatklinik Hoheneegg in Meilen am Zürichsee.

Weitere Informationen und Kontaktaufnahme unter:

- ▶ www.psychosynergetik.de
- ▶ www.hohenegg.ch