**WEISE MIT UNZUFRIEDENHEIT UND DEPRESSION UMGEHEN (1)**

***Klar sehen (die ersten Anzeichen einer Depression erkennen)***

Dieses Arbeitsblatt bietet dir eine Möglichkeit, klarer und bewusster zu erkennen, was genau abläuft, wenn eine Depression sich anbahnt. Das Ziel ist, mit Neugier und Selbstfürsorge die Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen und Verhaltensgewohnheiten zu erforschen, die dir ankündigen, dass deine Stimmung sich verschlechtert.

**Was löst für dich depressives Erleben aus?**

* Auslöser können von außen kommen (etwas, was dir geschieht), oder von innen (z.B. Gedanken, Gefühle, Erinnerungen, Sorgen).
* Achte sowohl auf kleine Auslöser als auch auf große – manchmal kann etwas, was ganz trivial erscheint, eine abwärts gerichtete Stimmungsspirale in Gang setzen.

**Welche Gedanken gehen dir durch den Kopf, wenn du bemerkst, dass deine Stimmung sich verschlechtert?**

**Welche Gefühle kommen hoch?**

**Was passiert in Deinem Körper?**

**Was tust Du oder möchtest Du am liebsten tun?**

**Gibt es irgendwelche alten Denkgewohnheiten oder Verhaltensmuster, die dich unbemerkt in der Depression feststecken lassen (z.B. Grübeln, der Versuch schmerzhafte Gedanken und Gefühle zu unterdrücken oder sie auf andere Weise zu vermeiden, gegen sie ankämpfen)?**

**WEISE MIT UNZUFRIEDENHEIT UND DEPRESSION UMGEHEN (2)**

***Weise antworten (für dich selbst sorgen, wenn du erste Anzeichen einer Depression wahrnimmst)***

Letzte Woche hast du damit begonnen, Auslöser für abwärts gerichtete Stimmungsspiralen zu identifizieren, und auch die Anzeichen dafür zu erkennen, dass deine Stimmung sich verschlechtert (z.B. Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen). In dieser Woche wollen wir erforschen, wie du sinnvoll/ hilfreich darauf antworten kannst, wenn dies geschieht. Es mag vielleicht hilfreich sein, noch einmal deine Unterlagen aus dem Kurs anzuschauen, um dir das in Erinnerung zu rufen, was du hier gelernt und getan hast und wie dies helfen könnte.

**Was hat dir in der Vergangenheit geholfen, wenn du bemerkt hast, dass du depressiv wirst?**

**Was könnte eine hilfreiche Antwort auf / ein sinnvoller Umgang mit eine/r depressive/n Stimmung sein? Wie kannst du dich auf den Aufruhr von Gedanken und Gefühlen beziehen, ohne ihm noch etwas hinzuzufügen (beziehe das ein, was du hier in dem Kurs gelernt hast).**

**Wie kannst du in dieser schwierigen und schmerzhaften Zeit am besten für dich sorgen (z.B. Dinge, die dir Trost geben, Aktivitäten, die dich nähren können, Menschen, mit denen du Kontakt aufnehmen kannst, kleine Dinge, die du tun kannst, um weise auf deinen psychischen Schmerz zu antworten)?**