



## Hilfestellung bei depressiven Erkrankungen

### Liste gedanklicher Fehler

Allgemein kann das Denken des depressiven Patienten als eingeengt bezeichnet werden. d.h. Informationen werden undifferenziert oder unvollständig wahrgenommen, werden nicht reiflich durchdacht oder sie werden so verdreht, dass selbst Gegenbeweise die negativen Konzepte nicht erschüttern. Die Attributierungen von Misserfolgen sind internal („Alles meine Schuld“), global und stabil („Das wird sich auch nicht ändern“). Erfolge werden entsprechend nicht auf die eigene Leistung, sondern nur auf Zufall und Glück zurückgeführt.

**Es lassen sich zehn gedankliche Verzerrungen definieren:**

#### 1) **Alles-oder-nichts-Denken:**

Die Dinge werden nur in Schwarz-Weiß-Kategorien gesehen. Sobald eine Leistung nicht perfekt ist, sieht der Depressive sich als totalen Versager an.

#### 2) **Übertreibende Verallgemeinerungen:**

Ein einzelnes negatives Ereignis wird als Beispiel einer unendlichen Serie von Niederlagen angesehen.

#### 3) **Geistiger Filter:**

Ein einzelnes negatives Detail wird herausgegriffen, so dass das gesamte Wirklichkeitsbild dadurch getrübt wird.

#### 4) **Abwehr des Positiven:**

Positive Erfahrungen werden zurückgewiesen, indem darauf bestanden wird, dass sie aus irgendeinem Grund nicht zählen. Auf diese Weise werden negative Grundüberzeugungen aufrecht erhalten, auch wenn sie im Gegensatz zu den alltäglichen positiven Erfahrungen stehen.

#### 5) **Voreilige Schlussfolgerungen:**

Negative Interpretationen werden vorgenommen, auch wenn keine unumstößlichen Tatsachen vorhanden sind, die diese Schlussfolgerungen erhärten könnten.

Depressive gehen häufig davon aus, dass eine andere Person negativ über sie denkt. Sie versuchen nicht, sich darüber Klarheit zu verschaffen (Gedankenlesen). Oder es wird erwartet, dass die Dinge sich ungünstig für die eigene Person entwickeln und es herrscht die Überzeugung vor, dass diese Vorhersage eine bereits feststehende Tatsache ist (falsche Vorhersagen).

#### **6) Über- und Untertreibung:**

Die Wichtigkeit bestimmter Dinge (z.B. ein eigener Fehler oder die Leistung anderer) wird überschätzt oder andere Aspekte werden so stark unterschätzt, dass sie schließlich ganz unwichtig erscheinen (z.B. die eigenen Fähigkeiten oder die Schwächen anderer Leute).

#### **7) Emotionale Beweisführung:**

Es wird angenommen, dass die negativen Gefühle notwendigerweise genau das ausdrücken, was wirklich geschieht. („ich fühle es, also muss es wahr sein“).

#### **8) Wunschaussagen:**

Es wird versucht, sich mit Aussagen wie „man sollte“ oder „man sollte nicht“ zu motivieren. Anforderungen wie „man muss“ oder "es hätte sich gehört" gehören ebenfalls dazu. Der Druck derartiger Anforderungen produziert jedoch meist Teilnahmslosigkeit und Resignation anstatt Hilfe.

#### **9) Etikettierungen:**

Hierbei handelt es sich um eine besonders übertriebene Form der Verallgemeinerung. Mangels Verständnis für eigene Verzerrungen versieht sich der Depressive mit einem negativen Etikett (Selbstbeschreibung): „ich bin ein ewiger Verlierer“. Wenn das Verhalten eines anderen Anstoß erregt, wird ihm ein negatives Etikett gegeben: „Er ist ein Vollidiot!“ Falsches Etikettieren bedeutet ein Ereignis mit einer ungenauen und emotional aufgeladenen Sprache zu beschreiben.

#### **10) Dinge persönlich nehmen:**

Depressive neigen dazu, sich für ein negatives Ereignis verantwortlich zu fühlen, obwohl sie in Wirklichkeit gar nichts damit zu tun haben

# Vier Schritte zur Überwindung selbstschädigender Gedanken

## 1. Identifizieren

Sobald ich ein negatives Gefühl /Verhalten bei mir beobachte, frage ich mich:

- Welche Situation, welches Ereignis, welcher Vorfall ging diesem Gefühl/Verhalten voraus?
- Wie habe ich mich konkret gefühlt / verhalten?
- Was daran möchte ich ändern? Was sind meine Ziele (auch langfristig)? Wie möchte ich mich konkret fühlen / verhalten, wenn ich noch einmal in so eine Situation komme?
- Welche Gedanken gingen mit dem negativen Gefühl/Verhalten, das ich verändern möchte, einher? Welche Gedanken gingen mir in der Situation durch den Kopf? Was habe ich in dem Moment zu mir selbst gesagt?

Durchnummerieren: 1) 2) 3) ...

## 2. Infragestellen:

Zu jedem unter 1. genannten Gedanken frage ich mich:

- Hilft mir dieser Gedanke, mich so zu fühlen / zu verhalten, wie ich will? Auch langfristig?
- Entspricht dieser Gedanke den Tatsachen? Ist er realistisch? Ist er logisch? Wo ist der Beweis dafür, dass es so ist? Welche Daten sprechen dafür / dagegen?
- Was würde ich einem guten Freund / einer guten Freundin raten, der / die so denkt?

## 3. Entwicklung neuer, hilfreicherer Gedanken

Zu jedem der unter 1. genannten Gedanken formuliere ich eine hilfreiche Alternative

Durchnummerieren: 1) 2) 3) ...

## 4. Einüben der neuen Gedanken

Ich übe die neuen Gedanken täglich ein:

- gedanklich (indem ich sie lese, auswendiglerne, mich immer wieder davon zu überzeugen versuche)
- In der Vorstellung (ich stelle mir vor, wie ich die Situation mit Hilfe der neuen Gedanken bewältige)
- In der Realität (ich begeben mich in die Situation und wende dabei die neuen Gedanken an)

## Beispiele

**Beispiel:** Beim ersten Beispiel ist die Ausgangssituation das Zuspätkommen zu einer Verabredung.

Automatischer Gedanke	Gedankliche Verzerrung	Alternativen, rationale Entgegnung
1. Ich mache nie etwas richtig	Übertriebene Verallgemeinerung	Unsinn! Ich mache ziemlich viele Dinge richtig. Ich komme nicht ständig zu spät. Wenn ich nur an all die Termine denke bei denen ich rechtzeitig da war. Wenn ich häufiger zu spät komme als mir lieb ist, dann muss ich das ändern und eine Methode entwickeln, um in Zukunft pünktlicher zu sein. Irgendjemand ist vielleicht enttäuscht, dass ich so spät dran bin, aber deshalb bricht die Welt nicht zusammen. Vielleicht fängt das Treffen noch nicht einmal pünktlich an
2. Ich komme ständig zu spät	Übertriebene Verallgemeinerung	
3. Alle werden mich schief ansehen.	Gedankenlesen. Alles-oder-Nichts-Denken. Falsche Vorhersage. Übertriebene Verallgemeinerung	
4. Ich mache einen Narren aus mir. Ich bin ein Trottel	Etikettierung. Falsche Vorhersage.	

**Beispiel:** Das zweite Beispiel zeigt anhand des Tagesprotokolls negativer Gedanken die Benennung „gedanklicher Verzerrungen“. Dabei wird eine weitere Spalte im Anschluss an die „automatischen Gedanken“ eingeführt.

Situation	Gefühl (Intensität)	Automatischer Gedanke	Gedankliche Verzerrung
Ein potentieller Kunde legt den Telefonhörer auf, als ich gerade das neue Versicherungsprogramm beschreiben will.	ärgerlich (90%) traurig (50%)	Ich muss irgend etwas Falsches gesagt haben. Ich möchte diesen Idioten erwürgen. Ich werde nie eine Versicherung verkaufen.	Voreilige Schlussfolgerung, Personalisieren, Übertreibung, Etikettierung, übertriebene Verallgemeinerung

**Beispiel:**

Automatischer Gedanke	Gedankliche Verzerrung
Das muss wohl an mir liegen, dass Leute mich nur anrufen oder besuchen, wenn sie in Not sind, sonst sich aber monatelang nicht melden.	Personalisieren, geistiger Filter Übertriebene Verallgemeinerung
Das wird nichts werden und wenn, dann habe ich Dusel gehabt.	Voreilige Schlussfolgerung, Untertreibung eigener Beteiligung