

# Gruppenmanual



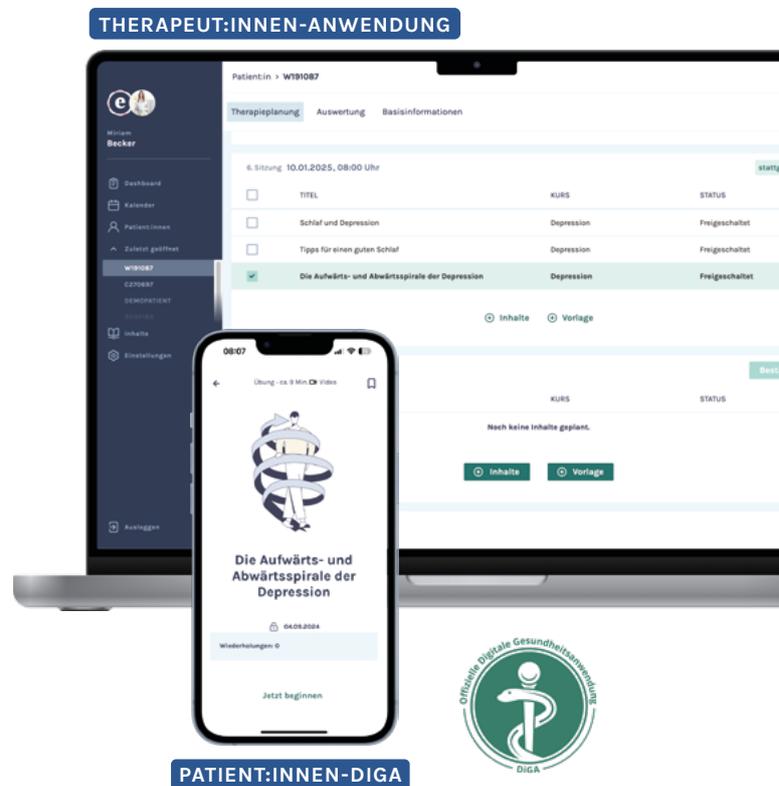
für die Behandlung von depressiven Störungen unterstützt mit der digitalen Gesundheitsanwendung elona therapy Depression

## Was ist elona therapy Depression?

elona therapy Depression ist die einzige digitale Gesundheitsanwendung für eine verzahnte ambulante Psychotherapie. Die reguläre Behandlung wird unterstützt, indem die ambulante Psychotherapie mit digitalen Interventionen verbunden wird. Patient:innen stehen mit elona therapy Interventionen, Übungen und psychoedukative Inhalte auch über die Therapiesitzung hinaus zur Verfügung, sodass Patient:innen zwischen den Therapiesitzungen einen einfachen Zugang zu psychotherapeutischen Ressourcen haben.

## Wie nutze ich elona therapy Depression im Rahmen der Gruppentherapie?

Mit elona therapy Depression können Patient:innen digitale Inhalte direkt auf ihrem Smartphone bearbeiten. So lassen sich Sitzungen effizient vor- und nachbereiten sowie Inhalte vertiefen, ohne, dass Arbeitsblätter für jeden einzelnen Patient:in ausgedruckt werden muss. Mit wenigen Klicks können Inhalte von dir als Therapeut:in freigeschaltet und die Fortschritte transparent eingesehen werden.



## Warum ist es sinnvoll, eine gruppentherapeutische Behandlung durch eine digitale Gesundheitsanwendung wie elona therapy Depression zu unterstützen?

Die Nutzung digitaler Inhalte bietet eine wertvolle Ergänzung und Vertiefung der behandelten Themen, insbesondere wenn Gruppen eine unterschiedliche Zusammensetzung hinsichtlich Auffassungsgabe und Introspektionsfähigkeit aufweisen. Durch die Möglichkeit der Wiederholung können Patient:innen in ihrem eigenen Tempo lernen und sich intensiver mit den Inhalten auseinandersetzen. So wird das Selbstmanagement der Patient:innen gefördert, indem sie eigenständig mit den bereitgestellten Materialien arbeiten können.

Auch im Gruppensetting ermöglichen digitale Inhalte eine individualisierte Unterstützung. Sollten individuelle Herausforderungen auftreten oder sich spezifische Arbeitsfelder herauskristallisieren, die nicht im ursprünglichen Gruppenkonzept enthalten sind, können gezielte Übungen bereitgestellt werden, um den jeweiligen Bedürfnissen gerecht zu werden.

# Gruppentherapie mit elona therapy Depression

Diese Auswahl kann in elona therapy mithilfe der Vorlage „Depressionsplanung Gruppentherapie“ mit wenigen Klicks geplant werden.

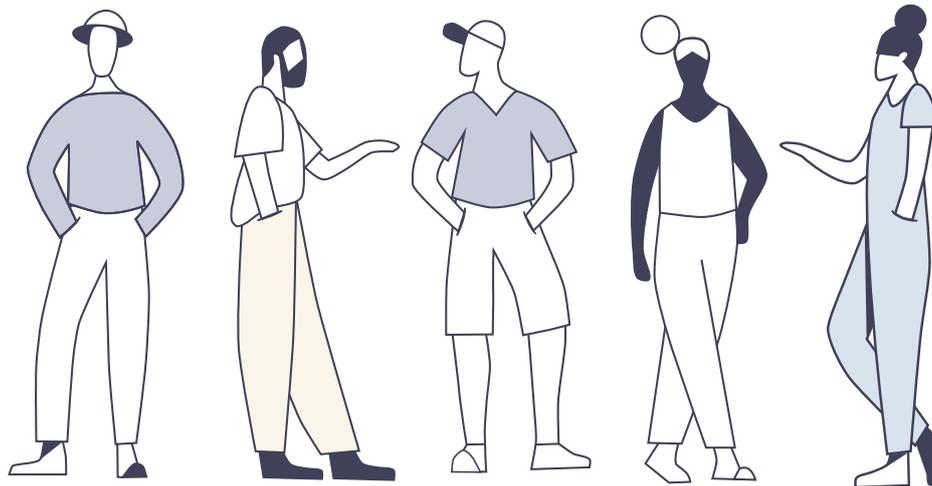
SITZUNG	INHALTE	ÜBUNGEN ELONA THERAPY DEPRESSION
1	<b>Kennenlernen, Ablauf der Gruppe, Symptome einer Depression</b>	Kennzeichen meiner Depression
		Woran erkenne ich eine Depression?
		Zusammenspiel zwischen Verletzlichkeiten und Stressoren
		Risikofaktoren, Schutzfaktoren und die Häufigkeit von Depressionen
		Das Vulnerabilitäts-Stress-Modell mithilfe der Fass-Metapher
2	<b>Vulnerabilitäts-Stress- Modell</b>	Teufelskreis der Depression
		Die Zitronenübung – Körper und Gedanken
		Die Geschichte mit dem Hammer – Verhalten und Gedanken
		Aufwärts- und Abwärtsspirale der Depression
3	<b>Abwärts- und Aufwärtsspirale, Verhaltensaktivierung</b>	Wiederholung Depressionsspirale
		Die Wirkung von Aktivitäten auf depressive Symptome
		Fragen und Bedenken bezüglich Verhaltensaktivierung
		Wie können mir Aktivitäten bei der Bewältigung meiner Depression helfen?
		Liste von angenehmen Aktivitäten
4	<b>Verhaltensaktivierung, Planung angenehmer Aktivitäten</b>	Konkrete Planung und Umsetzung angenehmer Aktivitäten
		Tipps zum Wiederaufbau von Aktivitäten
		Ziele SMART formulieren
		Ein persönliches Ziel SMART formulieren
		Tagesprotokoll

SITZUNG	INHALTE	ÜBUNGEN ELONA THERAPY DEPRESSION
5	Angenehme Aktivitäten	Wiederholung: Zusammenhang zwischen Denken, Fühlen und Handeln
		Automatische Gedanken
		Mögliche automatische Gedanken
6	Kognitive Triade, Automatische Gedanken	Automatische Gedanken wahrnehmen
		Automatische Gedanken alternativ bewerten
		Verzerrte Gedanken: Denkfallen
		Überblick über typische Denkfallen
7	Denkfallen	Eine Denkfalle anhand eines Beispiels hinterfragen
		Meine Denkfalle hinterfragen
		Lektion: Anders mit Gedanken umgehen - Losgelöste Achtsamkeit/Defusion
		Was sind bedingte Annahmen und Grundannahmen
		Typische Grundannahmen bei einer Depression
8	Kennenlernen von und Umgang mit Grundannahmen	Pro-Contra-Liste
		Perspektivwechsel
		Positives-Tagebuch
		Zusammenhang von Depressionen und Gefühlen
		Wichtige Informationen über Gefühle

SITZUNG	INHALTE	ÜBUNGEN ELONA THERAPY DEPRESSION
9	Psychoedukation zu Emotionen	<p>Verhalten mit meiner Emotion und die Funktion von Gefühlen</p> <p>Kontakt zu deinen Gefühlen aufbauen</p> <p>Einem Gefühl Aufmerksamkeit schenken</p> <p>Das Vokabular deiner Gefühle erweiternw</p> <p>Emotionen als Vermittler von Bedürfnissen</p>
10	Umgang mit Emotionen, Versorgen von Bedürfnissen, Emotionen als Handlungsimpulse	<p>Emotionen als Hinweise auf Bedürfnisse erkennen</p> <p>Wann lohnt es sich, dem Handlungsimpuls des Gefühls zu folgen und wann nicht?</p> <p>Eine Situation prüfen: Ist Handeln mit oder gegen die Emotion hilfreich, um die Depression zu bewältigen?</p> <p>In welchen Situationen kann entgegengesetztes Handeln helfen?</p>
11	Werte	<p>Werte und Ziele ermitteln mithilfe der Imagination des 85. Geburtstag</p> <p>Sinn finden anhand von Werten und Zielen</p> <p>Inwiefern lebst du nach deinen Werten?</p> <p>Werte im Alltag einbinden</p>
12	Rückblick, Frühwarnzeichen, Werkzeugkoffer	<p>Erkenne und bewerte deine Anzeichen für eine Depression</p> <p>Identifiziere deine Frühwarnzeichen und finde passende Lösungen</p> <p>Einführung in den persönlichen Werkzeugkoffer</p> <p>Mein persönlicher Werkzeugkoffer</p> <p>Die Glücksbohne</p>

# Gruppentherapie mit elona therapy Depression im Detail

Auf den folgenden Seiten sehen sie nochmal alle Sitzungen mit Beispielen und Vorschlägen der jeweiligen Sitzung im Detail und wie sie die Sitzungen mit zu elona therapy Depression verknüpfen können.



## Vorschlag zur generellen Gestaltung der Sitzungsstruktur:

1. Blitzlicht-Runde: Wie geht es mir heute? (10 Min)
2. Fragen zur letzten Sitzung (10 Min)
3. Fragen zu den Aufgaben in elona therapy (10 Min)
4. Inhaltlicher Block (50 Min)
5. Nächster Termin und Ausblick (10 Min)
6. Abschlussrunde (10 Min)

## Sitzung 1

Kennenlernen, Ablauf der Gruppe, Symptome einer Depression

### Gemeinsames Kennenlernen

- Vorstellung Gruppenleitung
- Vorstellung Teilnehmende

Mögliche Fragen:

- › Wie ist Ihr Name und was möchten Sie gerne über sich selbst erzählen?
- › Was hat Sie dazu bewogen, an der heutigen Gruppentherapie teilzunehmen?
- › Welche Erwartungen oder Wünsche verbinden Sie mit der Teilnahme an der Gruppentherapie?
- › Welche Ihrer Eigenschaften oder Fähigkeiten schätzen andere Menschen an Ihnen besonders?
- › Gibt es ein Hobby oder eine Aktivität, die Ihnen Freude bereitet und Ihnen vielleicht auch Kraft gibt?
- › Haben Sie bereits die elona therapy App? Haben Sie dazu Fragen?

### Besprechung von Gruppenregeln

- Schweigepflicht
- Recht zu sprechen und zu schweigen
- Gegenseitiges Vertrauen und Rücksichtnahme
- Pünktlichkeit und Regelmäßigkeit der Teilnahme
- Vorsichtiger Umgang mit Kritik: Kritik an der Sache, nicht an der Person
- Ich-Botschaften, Vermeiden von Verallgemeinerungen ("Man muss ...")

### Inhaltlicher Einstieg: Psychoedukation – Symptome einer Depression

Interaktive Sammlung der Symptome anhand der vier Ebenen. Teilnehmende werden eingeladen, ihre eigenen Erfahrungen oder ihr Wissen über Depression einzubringen.

Die Symptome werden strukturiert auf vier Ebenen gesammelt:

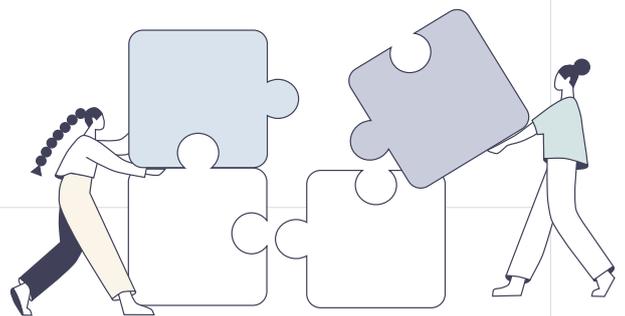
- › Gefühle (z. B. anhaltende Traurigkeit, Hoffnungslosigkeit, innere Leere)
- › Gedanken (z. B. negative Selbstbewertung, Grübeln, Zukunftsängste)
- › Verhalten (z. B. sozialer Rückzug, verminderte Aktivität, Antriebslosigkeit)
- › Körperliche Reaktionen (z. B. Schlafstörungen, Erschöpfung, Appetitveränderungen)

### Ausblick

#### Abschlussrunde:

Beispielhafte Fragen zum Abschluss einer Sitzung:

- Was habe ich heute mitgenommen?
- Wie gehe ich aus der Sitzung?
- Wie kann ich mich um mich selbst kümmern?
- Was kann/soll bis zur nächsten Sitzung passieren?



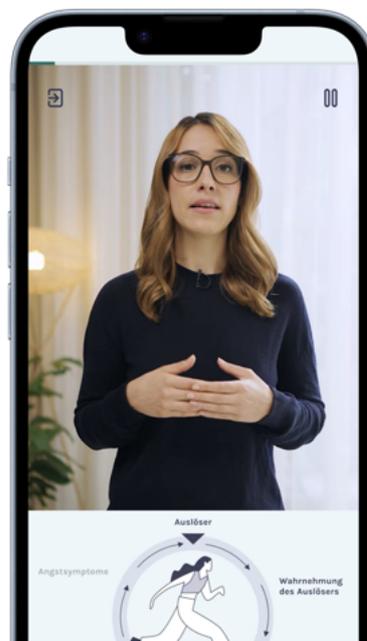
### Übungen in elona therapy

- › Kennzeichen meiner Depression  
DAUER: 5 MINUTEN VERTIEFUNG
- › Woran erkenne ich eine Depression?  
DAUER: 5 MINUTEN VERTIEFUNG
- › Zusammenspiel zwischen Verletzlichkeiten und Stressoren  
DAUER: 3 MINUTEN VORBEREITUNG
- › Risikofaktoren, Schutzfaktoren und die Häufigkeit von Depressionen  
DAUER: 4 MINUTEN VORBEREITUNG
- › Das Vulnerabilitäts-Stress-Modell mithilfe der Fass-Metapher (Video)  
DAUER: 8 MINUTEN VORBEREITUNG

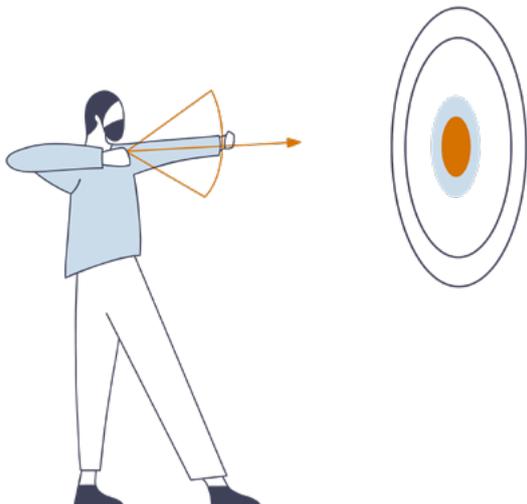
<h2>Sitzung 2</h2>	Vermittlung des Vulnerabilitäts-Stress-Modell
<p><b>Erklärung des Vulnerabilitäts-Stress-Modells, z. B. Veranschaulichung anhand der Fass-Metapher</b></p> <p>Das Fass symbolisiert die individuelle Belastbarkeit einer Person. Die Größe des Fasses variiert von Mensch zu Mensch – manche haben ein größeres, manche ein kleineres Fass.</p>	
<p><b>Vulnerabilitäten</b> (z. B. genetische Veranlagung, frühkindliche Erfahrungen, Persönlichkeitsfaktoren) stellen den Fassboden dar. Ist ein Fassboden z. B. relativ hoch, bleibt weniger Platz für zukünftige Belastungen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• „Welche Beispiele fallen Ihnen ein, die den Boden Ihres Fasses beeinflussen könnten?“</li> <li>• Sammeln Sie Antworten auf einem Flipchart oder einer Tafel (z. B. „Perfektionismus“, „unsichere Bindung in der Kindheit“).</li> </ul>	
<p><b>Stressoren</b> (z. B. beruflicher Druck, Beziehungskonflikte, finanzielle Sorgen) sind das Wasser, das in das Fass hineinfließt. Je mehr Stressoren hinzukommen, desto voller wird das Fass.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bitten Sie die Gruppe, Beispiele für Stressoren zu nennen, die ihr „Fass“ im Alltag füllen.</li> <li>• Ergänzen Sie die Liste und erklären Sie, dass jeder Mensch unterschiedliche Stressoren hat, die ihn oder sie belasten.</li> </ul>	
<p><b>Ressourcen</b> (z. B. soziale Unterstützung, Bewältigungsstrategien, Selbstfürsorge) sind vergleichbar mit Abläufen / Wasserhähne am Fass, durch die Wasser abfließen kann. Diese helfen, das Fass nicht überlaufen zu lassen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• „Welche Abläufe haben Sie in Ihrem Fass? Was hilft Ihnen, Belastungen abzubauen?“</li> <li>• Arbeiten Sie gemeinsam eine Liste von Ressourcen aus.</li> </ul>	
<p><b>Überlauf des Fasses:</b> Wenn das Fass voll ist und kein Wasser mehr abfließen kann, kann es zur Ausbildung von psychischen Symptomen bzw. einer Depression kommen.</p>	
<p><b>Ausblick/Abschlussrunde</b></p>	
<p><b>Übungen in elona therapy</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Teufelskreis der Depression  <b>DAUER: 3 MINUTEN</b> <b>VORBEREITUNG</b></li> <li>&gt; Die Zitronenübung – Körper und Gedanken  <b>DAUER: 4 MINUTEN</b> <b>VORBEREITUNG</b></li> <li>&gt; Die Geschichte mit dem Hammer – Verhalten und Gedanken  <b>DAUER: 4 MINUTEN</b> <b>VORBEREITUNG</b></li> <li>&gt; Aufwärts-, Abwärtsspirale der Depression  <b>DAUER: 9 MINUTEN</b> <b>VORBEREITUNG</b></li> </ul>



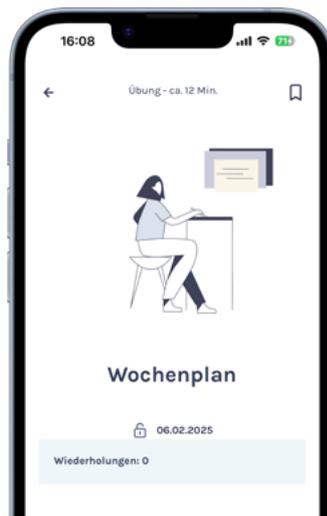
<h2>Sitzung 3</h2>	<p>Vermittlung des Zusammenhangs von Gedanken, Gefühlen und Verhalten</p>
<p><b>Verständnis für den Zusammenhang von Gedanken, Gefühlen und Verhalten mit dem Aufgreifen einer der beiden bereits bearbeitenden Übungen aus elona therapy:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• “Zitronen-Übung” oder “Geschichte mit dem Hammer”</li> <li>• Abspielen der Übung in der Sitzung und gemeinsame Nachbesprechung.</li> </ul>	
<p><b>Erklärung der Auf- und Abwärtsspirale der Depression und Verdeutlichung anhand eines Beispiels</b></p> <p>Beispiel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gedanke: „Ich bin ein Versager.“</li> <li>• Gefühl: Traurigkeit, Hoffnungslosigkeit.</li> <li>• Verhalten: Vermeidung von Aufgaben oder sozialen Kontakten.</li> <li>• Konsequenz: Gefühle von Einsamkeit und Überforderung nehmen zu.</li> </ul>	
<p><b>Überleitung Verhaltensaktivierung als erste Veränderungsmöglichkeiten innerhalb der Aufwärtsspirale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• “Impact” vom Tun abhängig von der Art der Aktivität; hier ist es also wichtig, persönliche, verstärkende, angenehme Aktivitäten auszuwählen, um die depressive Befindlichkeit zu beeinflussen.</li> </ul>	
<p><b>Übung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• „Was sind kleine, angenehme Aktivitäten, die Ihnen gut tun könnten?“</li> </ul> <p>Schreiben Sie die Ideen der Gruppe auf ein Flipchart (z. B. „Spazieren gehen“, „Lieblingslied hören“).</p>	
<p><b>Ausblick/Abschlussrunde</b></p>	
<p><b>Übungen in elona therapy</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Wiederholung Depressionsspiralen  <span style="background-color: #f8d7da;">DAUER: 5 MINUTEN</span> <span style="background-color: #d4edda;">VERTIEFUNG</span></li> <li>&gt; Die Wirkung von Aktivitäten auf depressive Symptome  <span style="background-color: #f8d7da;">DAUER: 4 MINUTEN</span> <span style="background-color: #d4edda;">VORBEREITUNG</span></li> <li>&gt; Fragen und Bedenken bezüglich Verhaltensaktivierung  <span style="background-color: #f8d7da;">DAUER: 5 MINUTEN</span> <span style="background-color: #d4edda;">VORBEREITUNG</span></li> <li>&gt; Wie können mir Aktivitäten bei der Bewältigung meiner Depression helfen?  <span style="background-color: #f8d7da;">DAUER: 2 MINUTEN</span> <span style="background-color: #d4edda;">VORBEREITUNG</span></li> <li>&gt; Liste von angenehmen Aktivitäten  <span style="background-color: #f8d7da;">DAUER: 5 MINUTEN</span> <span style="background-color: #d4edda;">VORBEREITUNG</span></li> </ul>



<h2>Sitzung 4</h2>	Verhaltensaktivierung
<b>Verständnis für die Rolle von Aktivitäten bei der Auf- und Abwärtsspirale vertiefen.</b>	
<p><b>Besprechung „Liste angenehmer Aktivitäten“</b> und welche Aktivitäten ausgewählt wurden.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• „Haben Sie gemerkt, ob die Aktivität, die Sie letzte Woche ausprobiert haben, etwas bei Ihnen verändert hat?“</li> </ul>	
<p><b>Besprechung, was konkrete Planung und Umsetzung von angenehmen Aktivitäten erleichtert,</b> z.B. anhand der <b>SMART</b> Methode (<b>S</b>pezifisch: Genau formuliert, <b>M</b>essbar: Erfolg überprüfbar, <b>A</b>traktiv: Motivierend, <b>R</b>ealistisch: Machbar, <b>T</b>erminiert: Mit Deadline)</p>	
<p><b>Tipps zur Aufnahme von Aktivitäten:</b> Schritt für Schritt, Zwischenziele, Akzeptanz üben, Planen und Umsetzen, Belohnungen einbauen, Regelmäßigkeit rein bringen, am Ball bleiben</p>	
<p><b>Anregung konkrete angenehme Aktivität für die Woche zu planen</b>          Bitten Sie die Teilnehmer:innen, eine konkrete Aktivität für die kommende Woche zu planen.</p> <p>Lassen Sie sie die Aktivität notieren und dabei die <b>SMART-Methode</b> anwenden.          Fragen Sie beispielsweise:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• „Was brauchen Sie, um diese Aktivität umsetzen zu können?“</li> <li>• „Wie können Sie sich selbst motivieren?“</li> </ul> <p><b>Ziel:</b> Die Teilnehmer:innen sollen eine klar strukturierte, umsetzbare Planung haben, die sie motiviert.</p>	
<p><b>Anregung, die Befindlichkeit anschließend auf einer Skala einzuschätzen (Selbstbeobachtung),</b> um Patienten dabei zu helfen, den angenehmen Zusammenhang selbst zu erkennen.</p>	
<p><b>Ausblick/Abschlussrunde</b></p>	
<p><b>Übungen in elona therapy</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Konkrete Planung und Umsetzung angenehmer Aktivitäten  <span style="background-color: #f8d7da; padding: 2px;">DAUER: 4 MINUTEN</span> <span style="background-color: #d4edda; padding: 2px;">VERTIEFUNG</span></li> <li>&gt; Tipps zum Wiederaufbau von Aktivitäten  <span style="background-color: #f8d7da; padding: 2px;">DAUER: 5 MINUTEN</span> <span style="background-color: #d4edda; padding: 2px;">VERTIEFUNG</span></li> <li>&gt; Ziele SMART formulieren  <span style="background-color: #f8d7da; padding: 2px;">DAUER: 4 MINUTEN</span> <span style="background-color: #d4edda; padding: 2px;">VERTIEFUNG</span></li> <li>&gt; Ein persönliches Ziel SMART formulieren  <span style="background-color: #f8d7da; padding: 2px;">DAUER: 7 MINUTEN</span> <span style="background-color: #d4edda; padding: 2px;">VERTIEFUNG</span></li> <li>&gt; Tagesprotokoll  <span style="background-color: #f8d7da; padding: 2px;">DAUER: 5 MINUTEN</span> <span style="background-color: #d4edda; padding: 2px;">VERTIEFUNG</span></li> </ul>



<h2>Sitzung 5</h2>	Umsetzung der Aktivitäten
<b>Besprechung der Aktivitätenplanung der vergangenen Woche</b>	
<p><b>Einstiegsfragen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• „Wie hat es mit der Umsetzung Ihrer geplanten Aktivitäten in der letzten Woche funktioniert?“</li> <li>• „Welche Aktivitäten haben Ihnen Freude bereitet oder Ihnen Energie gegeben?“</li> <li>• Teilen von Erfolgsgeschichten</li> </ul>	
<p><b>Umgang mit Schwierigkeiten und alternative Herangehensweisen besprechen</b>          Schwierigkeiten identifizieren: Interne Hindernisse: z. B. Selbstzweifel („Das schaffe ich sowieso nicht“), Prokrastination oder Energiemangel.          Externe Hindernisse: z. B. Zeitdruck, unerwartete Ereignisse oder Verpflichtungen, unspezifische Planung.</p>	
<p><b>Strategien für den Umgang mit Schwierigkeiten: Aufteilung in kleine Schritte:</b> Große Aufgaben in kleinere, machbare Teile zerlegen.          Beispiel: Anstatt „Wohnung aufräumen“ – „Heute räume ich nur den Tisch auf.“          Unterstützung suchen: Überlegen Sie gemeinsam, ob die Teilnehmer:innen andere um Hilfe bitten können.          Flexibilität: Ermutigen Sie, die Planung anzupassen, anstatt Aktivitäten ganz aufzugeben.</p>	
<p><b>Ausbalancierung von Pflichten und Tätigkeiten, denen man gerne nachgeht ggf. Besprechung eines Wochenplans</b>          Vorteile eines Wochenplans:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ein Wochenplan schafft Struktur und hilft, Überforderung zu vermeiden.</li> <li>• Er macht Aktivitäten planbar und sichtbar.</li> </ul> <p>Schritte zur Erstellung:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verpflichtungen und feste Termine notieren.</li> <li>• Zeitfenster für angenehme Tätigkeiten einplanen.</li> <li>• Für Abwechslung sorgen, indem verschiedene Arten von Aktivitäten eingeplant werden.</li> </ul>	
<p><b>Diskussion:</b>          „Wie beeinflusst Vermeidungsverhalten langfristig Ihre Stimmung und Ihre Lebensqualität?“          „Welche kurzfristigen oder langfristigen Folgen haben Sie bei der Umsetzung oder Vermeidung von Aktivitäten bemerkt?“</p>	
<p><b>Ausblick/Abschlussrunde</b></p>	
<p><b>Übungen in elona therapy</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Wiederholung: Zusammenhang zwischen Denken, Fühlen und Handeln              DAUER: 2 MINUTEN VERTIEFUNG</li> <li>&gt; Wochenplan              DAUER: 12 MINUTEN VERTIEFUNG</li> <li>&gt; Automatische Gedanken              DAUER: 3 MINUTEN VORBEREITUNG</li> <li>&gt; Mögliche automatische Gedanken              DAUER: 6 MINUTEN VORBEREITUNG</li> </ul>



## Sitzung 6

Kognitive Triade, Automatische Gedanken

### Erklärung der kognitiven Triade

Die kognitive Triade beschreibt, wie Gedanken über drei Bereiche unsere Stimmung und unser Verhalten beeinflussen: Selbstbild, Weltsicht, Zukunft

Bei depressiven Personen ist die kognitive Triade oft von Negativität geprägt:

- Negatives Selbstbild: „Ich bin nicht gut genug.“
- Negative Weltsicht: „Die Welt ist unfair.“
- Negative Zukunftserwartungen: „Es wird nie besser werden.“

### Erklärung von automatischen Gedanken und Erkennung dieser, z.B. durch plötzliche Stimmungs- oder Verhaltensänderungen

Merkmale automatischer Gedanken:

- Sie treten schnell auf, automatisch, ohne bewusste Kontrolle.
- Sie sind oft verzerrt und nicht objektiv.
- Sie beeinflussen unser Verhalten und unsere Emotionen unmittelbar.

Beispiele:

- Nach einem Fehler denken Sie automatisch: „Ich kann nie etwas richtig machen.“
- Ein anderer Mensch grüßt Sie nicht und Sie denken: „Er mag mich nicht.“

### Wie erkennen wir automatische Gedanken?

Plötzliche Stimmungs- oder Verhaltensänderungen:

Wenn sich Ihre Stimmung schlagartig verschlechtert, sind oft automatische Gedanken im Spiel.

Beispiel: Nach einem Kommentar fühlen Sie sich plötzlich traurig oder wütend. „Was habe ich in diesem Moment gedacht?“

Achtsamkeit üben: Beobachten Sie Ihre Gedanken in stressigen Situationen bewusst.

Technik: Das 3-Spalten-Protokoll

- Befindlichkeit: Wie fühle ich mich?
- Auslöser: Was ist passiert? (intern oder extern)
- Automatischer Gedanke: Was habe ich spontan gedacht?

Beispiel:

- Befindlichkeit: Nervosität.
- Auslöser: Eine Kollegin hat mich nicht begrüßt.
- Automatischer Gedanke: „Sie ist sauer auf mich.“

**Gruppenübung:** Lassen Sie die Gruppe eine ähnliche Situation aus ihrem Alltag beschreiben. Arbeiten Sie gemeinsam ein Beispiel mit den drei Spalten durch.

### Ausblick/Abschlussrunde

#### Übungen in elona therapy

> Automatische Gedanken wahrnehmen

DAUER: 5 MINUTEN VERTIEFUNG

> Automatische Gedanken alternativ bewerten

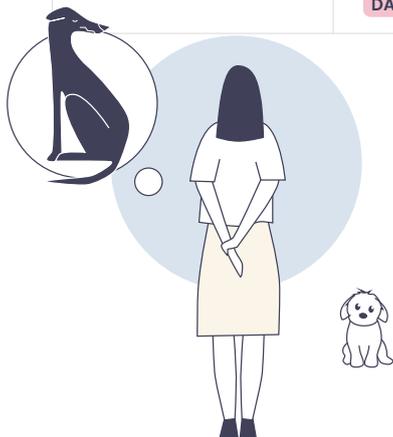
DAUER: 7 MINUTEN VERTIEFUNG

> Verzerrte Gedanken: Denkfällen

DAUER: 1 MINUTE VORBEREITUNG

> Überblick über typische Denkfällen

DAUER: 3 MINUTEN VORBEREITUNG



## Sitzung 7

Denkfallen

### Wiederholung der kognitiven Triade, Verknüpfung mit einem Beispiel

#### Denkfallen und Verzerrungen gemeinsam erarbeiten: Kennenlernen von typischen Denkfallen und deren Wirkweise

„Denkfallen sind typische Denkmuster, die nicht immer der Realität entsprechen, aber unsere Stimmung stark beeinflussen können.“

Untersuchung eines Beispielsatzes auf kognitive Fehler (z.B. „Alle werden mich schief ansehen.“). Dazu weitere Beispiele sammeln und zu typischen Verzerrungen zuordnen.

#### Typische depressive Verzerrungen:

Alles-oder-nichts-Denken: „Wenn ich nicht perfekt bin, bin ich ein totaler Versager.“

Übertriebene Verallgemeinerung: „Ich bin einmal durch eine Prüfung gefallen, also werde ich immer versagen.“

Abwehr des Positiven: „Die Komplimente, die ich bekomme, meint sowieso niemand ernst.“

Voreilige Schlussfolgerungen: „Mein Chef hat mich nicht begrüßt, bestimmt will er mich kündigen.“

Emotionale Beweisführung: „Ich fühle mich nutzlos, also bin ich nutzlos.“

Etikettierungen: „Ich bin ein kompletter Versager.“

Dinge persönlich nehmen: „Die Kollegin ist heute schlecht drauf – ich habe bestimmt etwas falsch gemacht.“

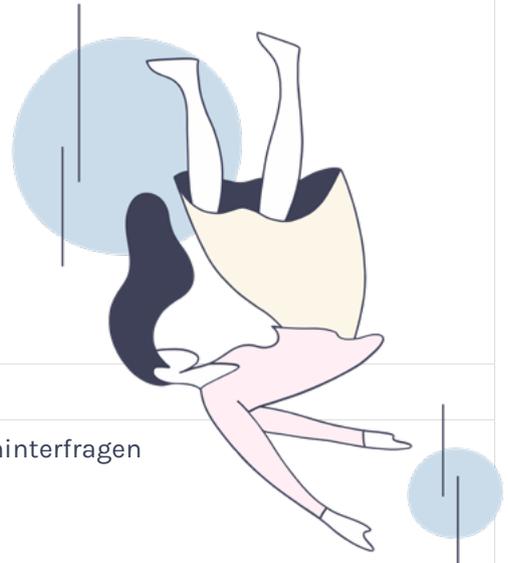
#### Umgang mit Denkfallen erarbeiten, z.B. anhand

##### ABCDE-Schema:

- A – Auslöser
- B – Belief (Gedanke)
- C – Consequence (Konsequenz)
- D – Disputation (Hinterfragen)
- E – Effekt

##### Disputationstechniken:

- Realitätstestung
- Pro-Contra-Liste
- Perspektivwechsel



#### Ausblick/Abschlussrunde

##### Übungen in elona therapy

> Eine Denkfalle anhand eines Beispiels hinterfragen

DAUER: 4 MINUTEN VERTIEFUNG

> Meine Denkfalle hinterfragen

DAUER: 5 MINUTEN VERTIEFUNG

> Gesamte Lektion:

Anders mit Gedanken umgehen – Losgelöste Achtsamkeit/Defusion

DAUER: 21 MINUTEN VERTIEFUNG

> Was sind bedingte Annahmen und Grundannahmen

DAUER: 4 MINUTEN VORBEREITUNG

> Typische Grundannahmen bei einer Depression

DAUER: 5 MINUTEN VORBEREITUNG



## Sitzung 8

Kennenlernen von und Umgang mit Grundannahmen

### Erarbeitung typischer Grundannahmen und biographischer Bezüge

Möglicher Ausgangspunkt: „Die Geschichte des angeketteten Elefanten“ (George Bucay, Psychiater und Gestalttherapeut)

Überleitung herstellen: „Diese Geschichte zeigt, wie Überzeugungen, die wir in der Vergangenheit entwickelt haben, uns heute noch beeinflussen können – selbst, wenn sie gar nicht mehr wahr sind.“

### Typische Grundannahmen und bedingte Annahmen bei Menschen mit Depressionen werden vorgestellt und individuell herausgearbeitet.

Grundannahmen sind tiefe Überzeugungen, die wir über uns selbst, andere Menschen und die Welt haben. Sie wirken wie Filter, durch die wir alles wahrnehmen.

Beispiele für typische Grundannahmen bei Depressionen:

Über das Selbst: „Ich bin nicht gut genug.“ „Ich bin ein Versager.“

Über andere: „Andere Menschen werden mich zurückweisen.“ „Niemand mag mich wirklich.“

Über die Welt: „Das Leben ist unfair.“ „Die Welt ist ein gefährlicher Ort.“

Haben Sie solche Gedanken bei sich selbst bemerkt?

### Identifizierung von Grundannahmen: Pfeil-Abwärts-Technik

„Die Pfeil-Abwärts-Technik hilft uns, von einem konkreten Gedanken oder einer Situation auf die dahinter liegenden Grundannahmen zu schließen.“

Vorgehen: Starten Sie mit einem automatischen Gedanken.

Beispiel: „Ich werde bestimmt einen Fehler machen.“

Fragen Sie wiederholt: „Wenn das wahr wäre, was würde das über mich bedeuten?“ „Warum wäre das schlimm?“

Arbeiten Sie sich Schritt für Schritt zu tieferen Überzeugungen vor.

Beispiel: „Ich werde einen Fehler machen“ ➡ „Das zeigt, dass ich unfähig bin“ ➡ „Ich bin ein Versager.“

### ggf. Methoden zur Veränderung verzerrter Informationsverarbeitung vorstellen, z.B.

- Pro-Contra-Liste: Ein negativer Gedanke wird notiert und Pro-/Contra-Argumente gesammelt.
- Positiv-Tagebuch: Täglich drei gute Ereignisse aufschreiben.
- Perspektivwechsel: Situation aus verschiedenen Perspektiven betrachten, Wie würde eine fremde Person das sehen? / Was würde ein guter Freund sagen? / Ist das in einem Jahr noch wichtig?

### Ausblick/Abschlussrunde

#### Übungen in elona therapy

> Pro-Contra-Liste

DAUER: 6 MINUTEN VERTIEFUNG

> Perspektivwechsel

DAUER: 3 MINUTEN VERTIEFUNG

> Positives-Tagebuch

DAUER: 2 MINUTEN VERTIEFUNG

> Zusammenhang von Depressionen und Gefühlen

DAUER: 4 MINUTEN VORBEREITUNG

> Wichtige Informationen über Gefühle

DAUER: 6 MINUTEN VORBEREITUNG



**Sitzung 9** Psychoedukation zu Emotionen

**Was sind Emotionen?**  
 Emotionen sind komplexe psychophysiologische Reaktionen, die durch innere oder äußere Reize ausgelöst werden. Sie bestehen aus körperlichen (z. B. Herzklopfen), gedanklichen (z. B. Bewertungen), und verhaltensbezogenen (z. B. Gesichtsausdruck) Komponenten.

**Wozu dienen Emotionen?**  
 Orientierung in der Welt, schnelle Reaktionsmöglichkeit, motivieren Verhalten

**Welche Emotionen gibt es?**  
 Basisemotionen nach Ekman (angeboren, universell): Freude, Traurigkeit, Wut, Angst, Überraschung, Ekel, Verachtung  
 Sekundäremotionen (erlernt, sozial geprägt): Stolz, Schuld, Scham, Eifersucht, Dankbarkeit.

**Typische Annahmen hinterfragen:**

- Gibt es "gute" und "schlechte" Gefühle?
- Müssen negative Gefühle unbedingt vermieden werden?
- Sind Gefühle kontrollierbar?

**Gemeinsames Sammeln**  
 Fragen an die Gruppe:  
 „Welche Gefühle empfinden Sie als negativ/positiv?“  
 „Gibt es Gefühle, die Sie vermeiden möchten? Warum?“

**Diskussion fördern:**

- Aufzeigen, dass Gefühle nicht „gut“ oder „schlecht“ sind – sie sind neutral und haben immer eine Funktion.

Daraus Ableitung:  
 Funktion von Emotionen ▶ Hinweise auf Bedürfnisse ▶ Hinweis für Bedürfniserfüllung (Bsp.: Auto-Metapher)

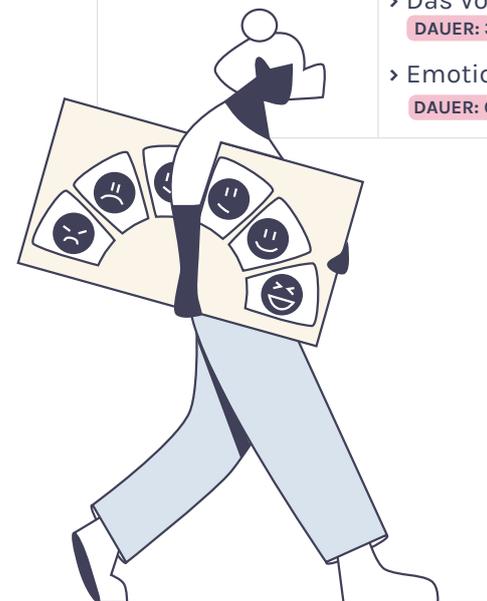
- Rolle von Vermeidung

**Kurzfristige und langfristige Konsequenz:** Gefühle werden zwar kurzfristig weggedrückt, gehen aber nicht weg und tauchen in anderem Zusammenhang ggf. sogar verstärkt auf, Bedürfnisse werden nicht gesehen

**Ausblick/Abschlussrunde**

**Übungen in  
 elona therapy**

- > Verhalten mit meiner Emotion und die Funktion von Gefühlen  
 DAUER: 4 MINUTEN VERTIEFUNG
- > Kontakt zu deinen Gefühlen aufbauen  
 DAUER: 12 MINUTEN VERTIEFUNG
- > Einem Gefühl Aufmerksamkeit schenken  
 DAUER: 6 MINUTEN VERTIEFUNG
- > Das Vokabular deiner Gefühle erweitern  
 DAUER: 3 MINUTEN VERTIEFUNG
- > Emotionen als Vermittler von Bedürfnissen  
 DAUER: 6 MINUTEN VORBEREITUNG



## Sitzung 10

Umgang mit Emotionen

### Bedürfnisse hinter Emotionen erkennen und versorgen

**Einführung:** Warum ist es wichtig, eigene Bedürfnisse wahrzunehmen und zu befriedigen?

**Besprechung verschiedener Grundbedürfnisse und beispielhafte Wege, sie zu versorgen:**

- Sicherheit ▶ Rituale, Struktur, Planbarkeit, verlässliche soziale Beziehungen
- Geborgenheit und Verbundenheit ▶ Nähe zu vertrauten Menschen, Selbstfürsorge, Austausch
- Autonomie und Selbstständigkeit ▶ Eigene Entscheidungen treffen, Selbstwirksamkeit stärken
- Anerkennung, Lob und Akzeptanz ▶ Eigene Erfolge wertschätzen, Anerkennung aktiv einfordern
- Freiheit, sich mitzuteilen ▶ Eigene Meinung äußern, Kommunikationstechniken erlernen
- Liebe und Aufmerksamkeit ▶ Sich selbst Gutes tun, liebevolle Beziehungen pflegen
- Spontanität, Spaß und Spiel ▶ Neue Erlebnisse schaffen, Hobbys und Interessen pflegen

### Gefühle als Handlungsimpulse verstehen: Mit und gegen das Gefühl handeln

- Gefühle als Signalgeber

Emotionen haben eine Funktion und geben uns wichtige Hinweise darauf, was wir brauchen.

Beispiel: Angst signalisiert Gefahr ▶ Impuls: Schutz suchen oder flüchten.

- Beispiele für Gefühle und ihr natürlicher Handlungsimpuls

Freude ▶ Impuls: Kontakt suchen, teilen, genießen.

Wut ▶ Impuls: Sich abgrenzen, für eigene Bedürfnisse eintreten.

Trauer ▶ Impuls: Rückzug, Verarbeiten, Unterstützung suchen.

Angst ▶ Impuls: Vermeidung, Vorsicht, Schutzmechanismen aktivieren.

Scham ▶ Impuls: Sich verstecken, sich anpassen.

- Wann ist der Handlungsimpuls sinnvoll und wann nicht?

Manche Impulse helfen uns (z. B. Wut kann helfen, Grenzen zu setzen).

Manche Impulse verstärken das Problem, z. B. Rückzug bei Niedergeschlagenheit führt oft zu mehr Einsamkeit

Ziel: Bewusst entscheiden, ob der Handlungsimpuls förderlich oder hinderlich ist

- Mit dem Gefühl vs. gegen das Gefühl handeln

Mit dem Gefühl handeln: Wenn das Gefühl uns eine sinnvolle Richtung weist (z. B. Angst in gefährlichen Situationen führt zu Schutzmaßnahmen).

Gegen das Gefühl handeln: Wenn das Gefühl uns langfristig schadet (z. B. Rückzug bei Depression verstärkt Isolation und negative Stimmung).

### Veranschaulichung anhand der Depressionsspirale

Gefühl: Niedergeschlagenheit, Antriebslosigkeit.

Natürlicher Impuls: Sich zurückziehen, keine Aktivitäten unternehmen.

Problem: Rückzug führt zu weniger positiven Erlebnissen, weniger sozialen Kontakten ▶ Verstärkt Depression.

Alternative: Aktiv gegen den Impuls handeln, bewusst kleine Aktivitäten einplanen (z. B. Spaziergang, kurze Treffen mit Freunden), um den negativen Kreislauf zu durchbrechen.

### Ausblick/Abschlussrunde

#### Übungen in elona therapy

- > Emotionen als Hinweise auf Bedürfnisse erkennen

DAUER: 7 MINUTEN VERTIEFUNG

- > Wann lohnt es sich, dem Handlungsimpuls des Gefühls zu folgen und wann nicht?

DAUER: 5 MINUTEN VERTIEFUNG

- > Eine Situation prüfen: Ist Handeln mit oder gegen die Emotion hilfreich, um die Depression zu bewältigen?

DAUER: 5 MINUTEN VERTIEFUNG

- > In welchen Situationen kann entgegengesetztes Handeln helfen?

DAUER: 3 MINUTEN VERTIEFUNG



## Sitzung 11

Werte

### Einstieg mit Erklärung von Werten

Metapher: Werte als Leuchtturm. Ein Leuchtturm hilft Schiffen, ihren Kurs zu halten, auch bei starkem Wellengang. Genauso können unsere Werte uns durch schwierige Zeiten führen.

Werte spiegeln wider, was einem Menschen wichtig ist und wie er leben und handeln möchte. Sie dienen als Kompass, der Orientierung bietet, selbst wenn der Weg nicht immer klar erkennbar ist.

Beispielhafte Werte:

- Ehrlichkeit
- Respekt
- Verantwortung
- Vertrauen
- Empathie
- Mut
- Selbstdisziplin
- Kreativität
- Freiheit
- Nachhaltigkeit
- Achtsamkeit

**Vorschläge für Vertiefung**, z.B. mittels Imaginationsübung (85. Geburtstag,) oder Wertekarten mit Impulsfragen

- Welche Werte sind mir wichtig?
- In welchen Momenten lebe ich diese Werte bereits?
- Wo wünsche ich mir mehr Übereinstimmung mit meinen Werten?
- Was hindert mich daran?
- Wie wäre mein Leben, wenn ich mehr nach meinen Werten leben würde?

### Ausblick/Abschlussrunde

#### Übungen in elona therapy

› Werte und Ziele ermitteln mithilfe der Imagination des 85. Geburtstags

DAUER: 2 MINUTEN VERTIEFUNG

› Sinn finden anhand von Werten und Zielen

DAUER: 11 MINUTEN VERTIEFUNG

› Inwiefern lebst du nach deinen Werten?

DAUER: 2 MINUTEN VERTIEFUNG

› Werte im Alltag einbinden

DAUER: 3 MINUTEN VERTIEFUNG



## Sitzung 12

Rückblick, Frühwarnzeichen, Werkzeugkoffer

### Rückblick: Mögliche Fragen an die Gruppe

„Wie haben Sie die Gruppentherapie erlebt? Was hat Ihnen besonders geholfen?“

„Gibt es etwas, das Sie überrascht hat oder das Sie über sich selbst gelernt haben?“

### Übung:

Jeder erhält ein großes Blatt Papier oder eine Karteikarte. Darauf notieren sie stichpunktartig:

- Dinge, die sie gelernt haben.
- Dinge, die sie in Zukunft anwenden möchten.

Anschließend teilen die Teilnehmenden (freiwillig) einige ihrer Gedanken mit der Gruppe.

### Ausblick: Wie geht es weiter?

Herausstellen, wie wichtig die Aktivierung von Ressourcen und die Anwendung der erlernten Strategien ist

#### Frühwarnzeichen erarbeiten

„Frühwarnzeichen sind Signale, die Ihnen zeigen können, dass Sie in ein Tief geraten könnten. Diese Warnzeichen wahrzunehmen, kann Ihnen helfen, frühzeitig gegenzusteuern.“

Alle Teilnehmenden notieren ihre eigenen Frühwarnzeichen, z.B. sozialer Rückzug, Erschöpfung

#### Frage an die Gruppe:

„Welche Strategien können Sie nutzen, wenn Sie diese Warnzeichen bemerken?“

Anregung, eine „Notfallliste“ mit konkreten Maßnahmen zu erstellen, die in solchen Momenten helfen können.

### Reflexion und positive Ausrichtung

Das hat mir geholfen...

Damit möchte ich weitermachen...

Das möchte ich aufgeben...

### Abschlussrunde: „Das möchte ich noch sagen...“

#### Übungen in elona therapy

> Erkenne und bewerte deine Anzeichen für eine Depression

DAUER: 3 MINUTEN VERTIEFUNG

> Identifiziere deine Frühwarnzeichen und finde passende Lösungen

DAUER: 6 MINUTEN VERTIEFUNG

> Einführung in den persönlichen Werkzeugkoffer

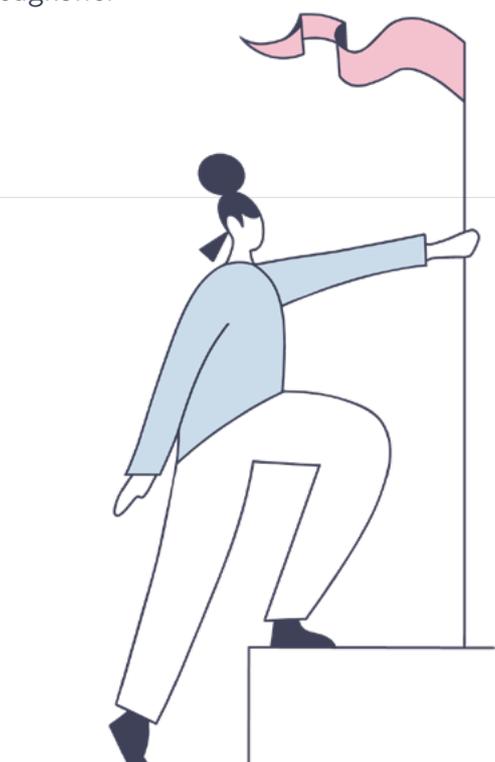
DAUER: 2 MINUTEN VERTIEFUNG

> Mein persönlicher Werkzeugkoffer

DAUER: 8 MINUTEN VERTIEFUNG

> Die Glücksbohne

DAUER: 1 MINUTEN VERTIEFUNG



# elona therapy in wenigen Klicks eingerichtet

Alle Übungen können in [elona therapy Depression](#) mithilfe der Vorlage "Depressionsplanung Gruppentherapie" mit wenigen Klicks eingerichtet werden.

