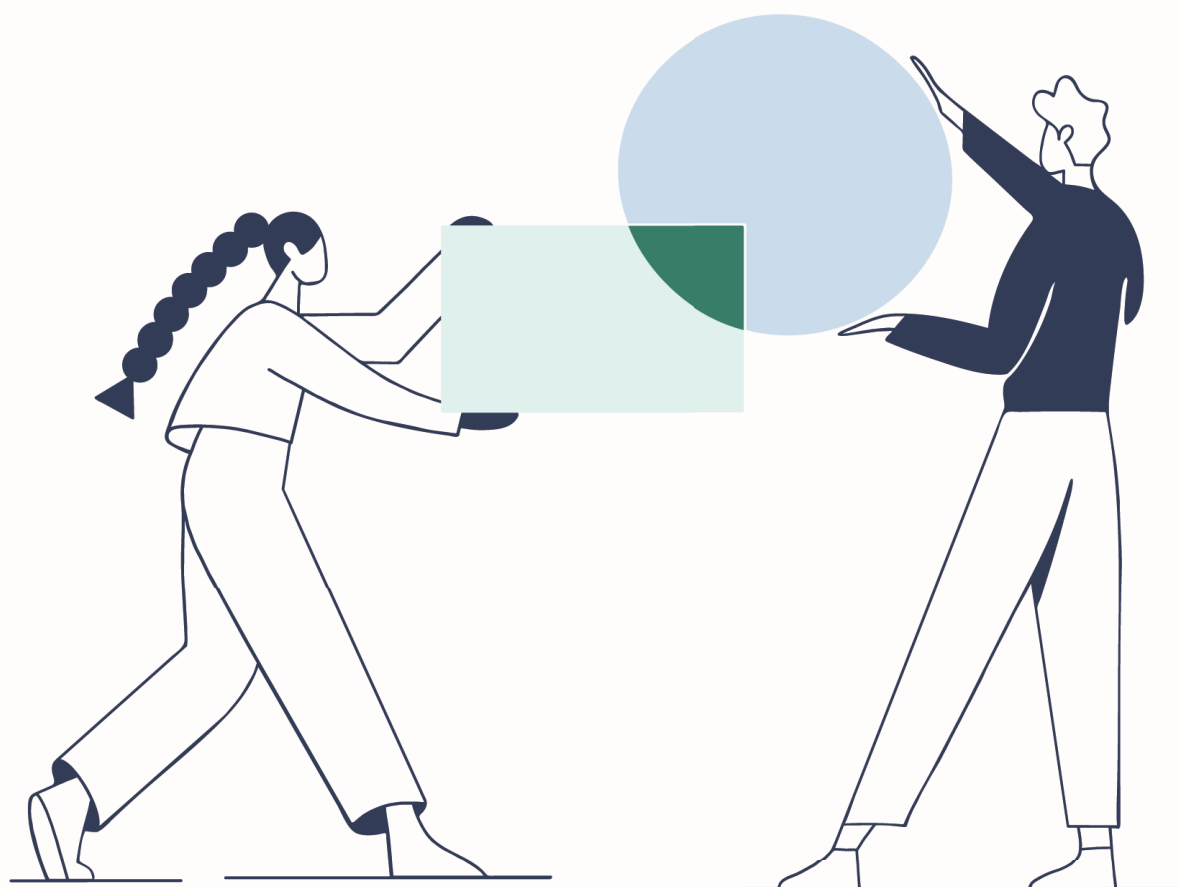


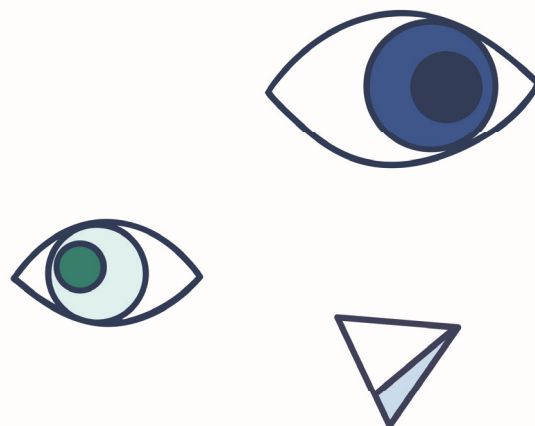
Gruppentherapiemanual

Gruppentherapie mit elona therapy



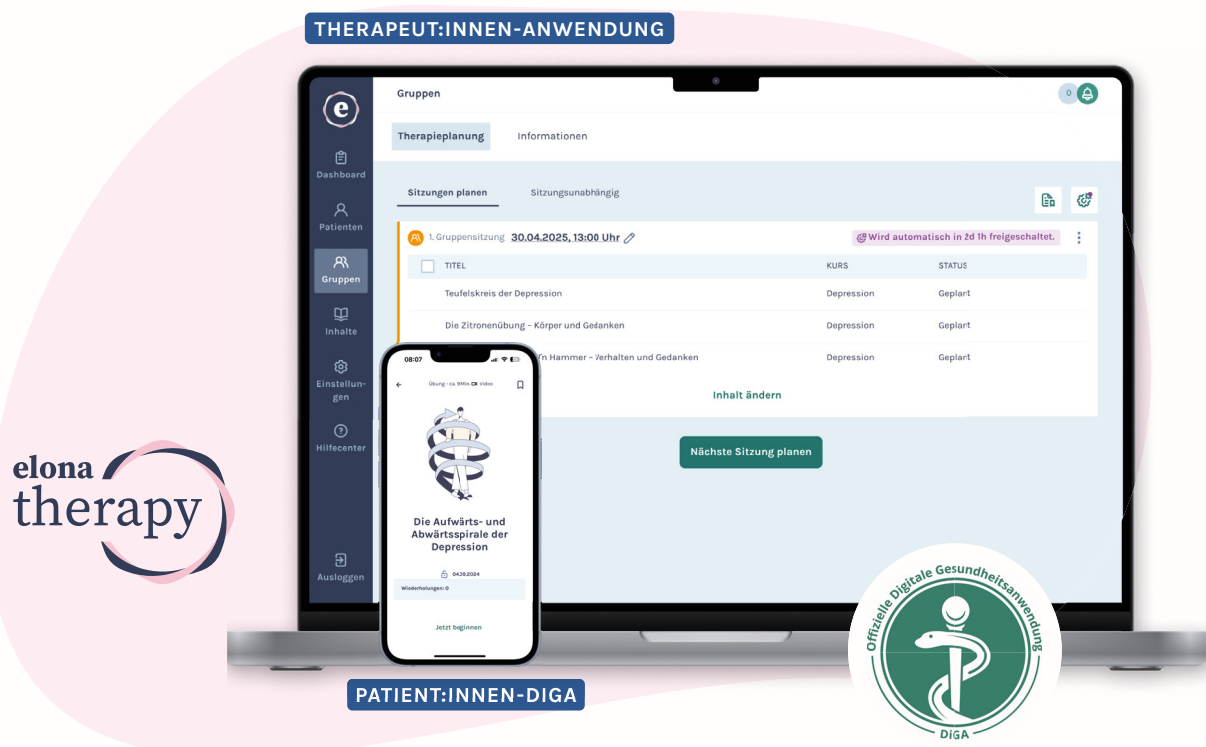
Inhalt

Was ist elona therapy Depression?	3
Warum elona therapy auch in der Gruppe?	3
Wie starte ich mit elona therapy in der Gruppe?	4
Funktionsübersicht	5
Auswahl der Inhalte in elona therapy	5
Vorlage Gruppentherapie Depression kompakt	6
Vorlage Gruppentherapie Achtsamkeit & Emotionsregulation	7
Vorlage Gruppentherapie Depression & Selbstfürsorge	8
Vollständige Planung Ihrer Gruppe mit elona therapy Depression	9
Support und Hilfe	22



Was ist elona therapy Depression?

elona therapy Depression ist die digitale Gesundheitsanwendung für eine verzahnte ambulante Psychotherapie. Neben Ihren regulären (Gruppen)-Therapiesitzungen erhalten Ihre Patient:innen digitale Interventionen, Übungen und psychoedukative Inhalte in ihrer elona therapy App. So haben sie zwischen den Therapiesitzungen einen einfachen Zugang zu psychotherapeutischen Ressourcen. Die Behandlung wird so nachweislich wirksamer.



Warum elona therapy auch in der Gruppe?

Digitale Inhalte sind eine sinnvolle Ergänzung, um die in der Gruppe behandelten Themen zu vertiefen, insbesondere dann, wenn die Teilnehmenden sich in Auffassungsgabe und Introspektionsfähigkeit unterscheiden. Durch die Möglichkeit der Wiederholung können Patient:innen in ihrem eigenen Tempo lernen und sich intensiver mit den Inhalten auseinandersetzen. 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.



Wie starte ich mit elona therapy in der Gruppe?

1. Falls noch nicht geschehen: Erstellen Sie sich kostenfrei einen Zugang zur Therapeut:innenanwendung Ganz einfach über den QR-Code zur Registrierung.



2. Verschreiben Sie elona therapy Depression Ihren Gruppenteilnehmenden (**Indikation F32.0-2, F33.0-2**)

Digitale Gesundheitsanwendung
PZN 18458314
elona therapy Depression

Kontraindikationen:

- F20-29, F32.3, F33.3 Schizophrenie & Wahn
- F30, F31.0-2, F31.5-6, F31.8-9 Manie/Bipolare affektive Störung
- Akute Suizidalität

3. Erstellen Sie Ihre Gruppe in Ihrer Therapeut:innenanwendung und legen Sie Ihre Patient:innen an. Mit einem individuellen Verbindungscode kann sich jeder Gruppenteilnehmende mit Ihnen verbinden.

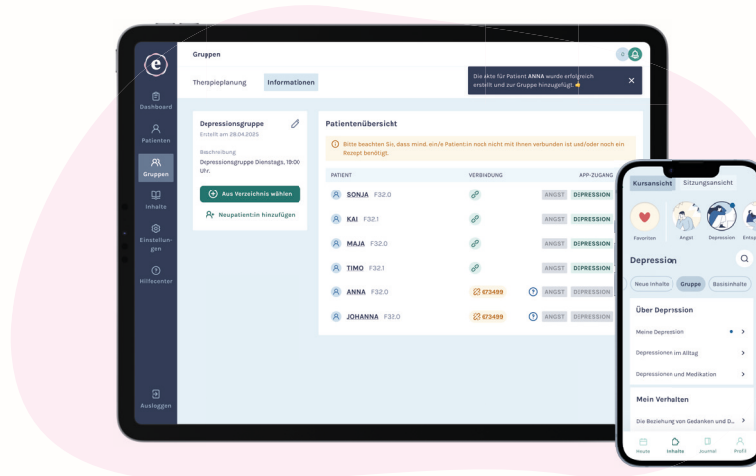
4. **Fertig!** Inhalte für die Gruppe können Sie mit einem Klick freischalten.

Tipp: Die Abrechnung der Gruppentherapie läuft wie gewohnt. Zusätzlich kann elona therapy über **GOP 01479** pro Patient:in abgerechnet werden (1x je Behandlungsfall, max. 2x je Krankheitsfall).

Funktionsübersicht

Die digitale Unterstützung

- Zentral Therapieinhalte für alle Gruppenmitglieder in einem Klick freischalten
- Zusatzinhalte pro Patient:in zuweisbar - abgestimmt auf individuelle Beschwerden
- Sofortiger Überblick über Gruppen- und Einzelentwicklung



Therapiereflexion

- Systematisches Feedback der Patient:innen nach jeder Sitzung.
- Einblick: Was hat gewirkt, was wurde verstanden, wo gibt es offene Fragen? Eine wichtige Basis, um die nächsten Schritte präzise zu planen und anzupassen.



Gruppendiagnostik

- Fragebögen (von Hogrefe & Pearson) können kostenfrei digital an alle Gruppenteilnehmer:innen verschickt werden
- Automatische Auswertung direkt im Portal



Auswahl der Inhalte in elona therapy

In Ihrer Therapeut:innenanwendung finden Sie Vorlagen, um Ihren Patient:innen schnell und einfach vorgefertigte Therapiepläne zuzuweisen. Mit wenigen Klicks sind so ganze Sitzungsblöcke bereits für alle Patient:innen vorgeplant. Für Ihre Gruppen können Sie aktuell zwischen diesen Plänen wählen:

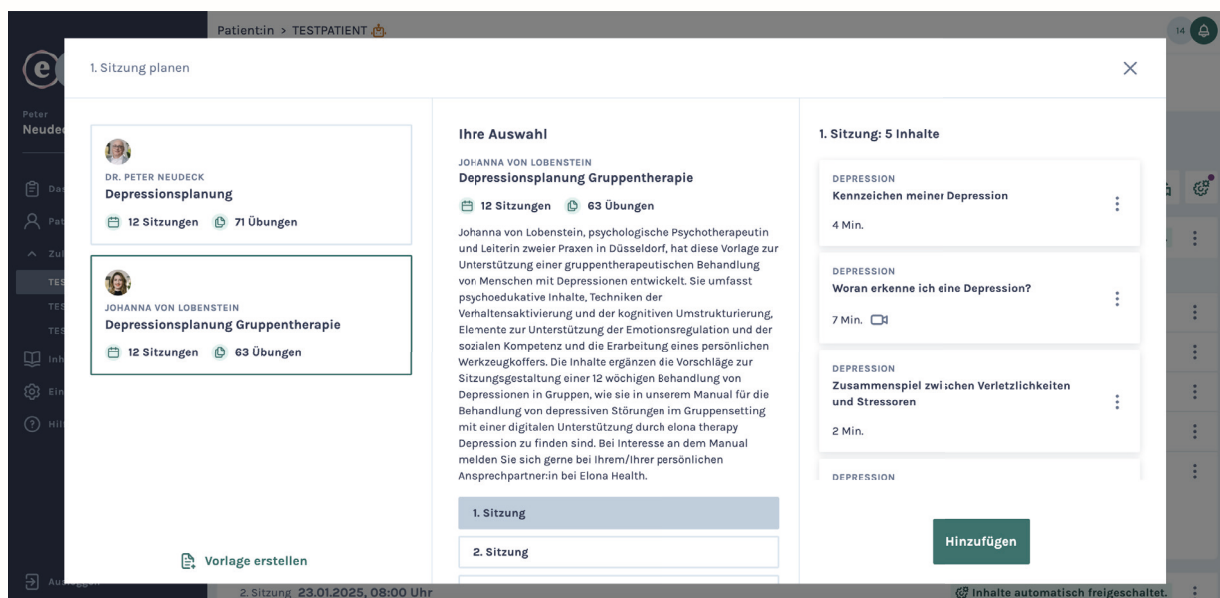
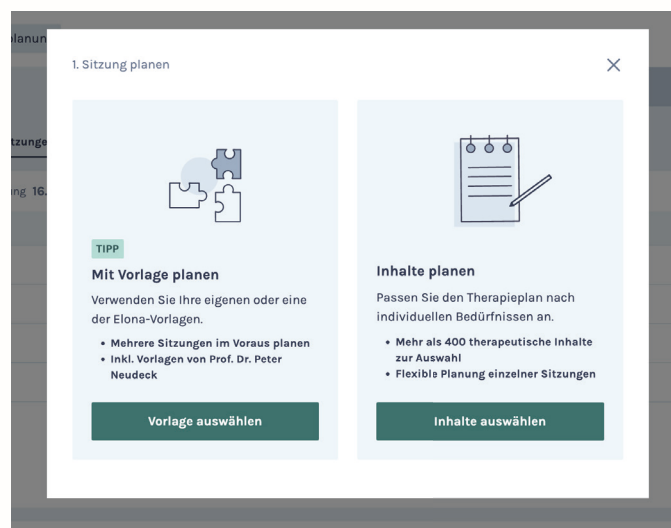
Vorlage Gruppentherapie | Depression kompakt (12 Sitzungen)

Vorlage Gruppentherapie | Achtsamkeit & Emotionsregulation (12 Sitzungen)

Vorlage Gruppentherapie | Depression & Selbstfürsorge (11 Sitzungen)

Selbstverständlich können Sie auch eigene Vorlagen erstellen oder pro Sitzung individuelle Übungen auswählen.

Tipp: Falls Sie sich zusätzlich Unterstützung für die Inhalte Ihrer Gruppensitzungen wünschen, schauen Sie ins nächste Kapitel. Dort haben wir eine vollständige Planung einer Gruppen-Depressionsbehandlung inkl. Sitzungsplan für Sie vorbereitet.



Vorlage Gruppentherapie | Depression kompakt

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

SITZUNG & INHALTE	ÜBUNGEN ELONA THERAPY DEPRESSION
Sitzung 1: Kennenlernen, Ablauf der Gruppe, Symptome einer Depression	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
Sitzung 2: Vulnerabilitäts-Stress-Modell	Teufelskreis der Depression Die Zitronenübung – Körper und Gedanken Die Geschichte mit dem Hammer – Verhalten und Gedanken Aufwärts- und Abwärtsspirale der Depression
Sitzung 3: Abwärts- und Aufwärts-spirale, Verhaltensaktivierung	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
Sitzung 4: Verhaltensaktivierung, Planung angenehmer Aktivitäten	Konkrete Planung und Umsetzung angenehmer Aktivitäten Tipps zum Wiederaufbau von Aktivitäten Ziele SMART formulieren Ein persönliches Ziel SMART formulieren Tagesprotokoll
Sitzung 5: Angenehme Aktivitäten	Wiederholung: Zusammenhang zwischen Denken, Fühlen und Handeln Automatische Gedanken Mögliche automatische Gedanken
Sitzung 6: Kognitive Triade, Automatische Gedanken	Automatische Gedanken wahrnehmen Automatische Gedanken alternativ bewerten Verzerrte Gedanken: Denkfallen Überblick über typische Denkfallen
Sitzung 7: Denkfallen	Eine Denkfalle anhand eines Beispiels hinterfragen Meine Denkfälle hinterfragen Lektion: Anders mit Gedanken umgehen – Losgelöste Achtsamkeit/Defusion Was sind bedingte Annahmen und Grundannahmen Typische Grundannahmen bei einer Depression
Sitzung 8: Kennenlernen von und Umgang mit Grundannahmen	Pro-Contra-Liste Perspektivwechsel Positives-Tagebuch Zusammenhang von Depressionen und Gefühlen Wichtige Informationen über Gefühle
Sitzung 9: Psychoedukation zu Emotionen	Verhalten mit meiner Emotion und die Funktion von Gefühlen Kontakt zu deinen Gefühlen aufbauen Einem Gefühl Aufmerksamkeit schenken Das Vokabular deiner Gefühle erweitern Emotionen als Vermittler von Bedürfnissen
Sitzung 10: Umgang mit Emotionen, Versorgen von Bedürfnissen, Emotionen als Handlungsimpulse	Emotionen als Hinweise auf Bedürfnisse erkennen Wann lohnt es sich, dem Handlungsimpuls des Gefühls zu folgen und wann nicht? Eine Situation prüfen: Ist Handeln mit oder gegen die Emotion hilfreich, um die Depression zu bewältigen? In welchen Situationen kann entgegengesetztes Handeln helfen?
Sitzung 11: Werte	Werte und Ziele ermitteln mithilfe der Imagination des 85. Geburtstag Sinn finden anhand von Werten und Zielen Inwiefern lebst du nach deinen Werten? Werte im Alltag einbinden
Sitzung 12: Rückblick, Frühwarnzeichen, Werkzeugkoffer	Erkenne und bewerte deine Anzeichen für eine Depression Identifiziere deine Frühwarnzeichen und finde passende Lösungen Einführung in den persönlichen Werkzeugkoffer Mein persönlicher Werkzeugkoffer Die Glücksbohne

Vorlage Gruppentherapie | Achtsamkeit & Emotionsregulation

Diese Auswahl kann in elona therapy mithilfe der Vorlage „Gruppentherapie | Achtsamkeit & Emotionsregulation“ mit wenigen Klicks geplant werden.

SITZUNG & INHALTE	ÜBUNGEN ELONA THERAPY DEPRESSION
Sitzung 1: Grundlegende Psychoedukation	Woran erkenne ich eine Depression? Wie verläuft eine Depression? Kennzeichen meiner Depression Imaginationsübungen: Was sie sind, wobei sie dir helfen können und wie sie ablaufen Wichtige Voraussetzungen für Imaginationenübungen
Sitzung 2: Theoretische Grundlagen	Die Aufwärts- und Abwärtsspirale der Depression Die Geschichte mit dem Hammer Zusammenspiel zwischen Verletzlichkeiten und Stressoren Das Vulnerabilitäts-Stress-Modell mithilfe der Fass-Metapher Deinen inneren Garten bepflanzen
Sitzung 3: Vertiefte Störungsmodelle	Wiederholung Depressionsspiralen Das Verstärkerverlustmodell als Erklärung für deine Depression Welche Probleme bei Imaginationenübungen auftreten und welche Lösungen dir helfen können Dein innerer Ort der Geborgenheit
Sitzung 4: Einführung in die Achtsamkeit	Was ist Achtsamkeit Die Was-und-Wie-Fertigkeiten Achtsamkeit ist nicht gleich Entspannung Losgelöste Achtsamkeit und der rosarote Elefant
Sitzung 5: Vertiefung Achtsamkeit	54321 Übung Wenn ich liege, dann liege ich Achtsam Hände eincremen Selbst als Beobachter Gedanken auf Wolken setzen
Sitzung 6: Einstieg in die Emotionsarbeit	Zusammenhang von Depressionen und Gefühlen Verhalten mit meiner Emotion und die Funktion von Emotionen Wichtige Informationen über Gefühle Der Ablauf einer emotionalen Reaktion Bodyscan - Eine Reise durch den Körper
Sitzung 7: Verschiedene Gefühle kennenlernen	Niedergeschlagenheit und Hoffnungslosigkeit Angst und Furcht Freude Traurigkeit Ärger und Wut Verbundenheit und Liebe Scham Schuld Einsamkeit
Sitzung 8: Emotionsarbeit	Kontakt zu deinen Gefühlen aufbauen Einem Gefühl Aufmerksamkeit schenken Das Vokabular deiner Gefühle erweitern Den Rucksack ablegen
Sitzung 9: Vertiefung Emotionsarbeit	Emotionen als Vermittler von Bedürfnissen Emotionen als Hinweise auf Bedürfnis erkennen Indirekte Veränderung von Emotionen Meine Emotionen indirekt verändern Wann lohnt es sich, dem Handlungsimpuls einer Emotion zu folgen und wann nicht?
Sitzung 10: Emotionsarbeit prak- tizieren	Eine Situation prüfen: Ist handeln mit oder gegen die Emotion hilfreich, um die Depression zu bewältigen? In welchen Situationen kann entgegengesetztes Handeln helfen? Mithilfe von Aufmerksamkeit, Körper und Gedanken gegen das Gefühl handeln Mitgefühl mit sich selbst
Sitzung 11: Akzeptanz für Emotionen	Emotionen akzeptieren Vermeidung von Empfindungen überprüfen Akzeptanz für Gefühle praktizieren Deine inneren Helfer
Sitzung 12: Rezidivprophylaxe	Einführung in den persönlichen Werkzeugkoffer Mein persönlicher Werkzeugkoffer Dein Team zur Unterstützung Die Glücksbohne

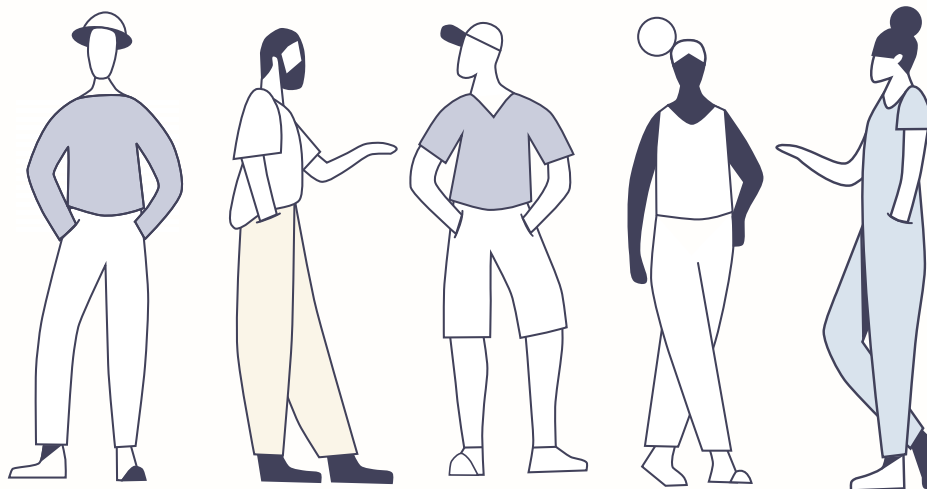
Vorlage Gruppentherapie | Depression & Selbstfürsorge

Diese Auswahl kann in elona therapy mithilfe der Vorlage „Vorlage Gruppentherapie | Depression & Selbstfürsorge“ mit wenigen Klicks geplant werden.

SITZUNG & INHALTE	ÜBUNGEN ELONA THERAPY DEPRESSION
Sitzung 1: Grundlegende Psychoedukation	Woran erkenne ich eine Depression? Wie verläuft eine Depression? Kennzeichen meiner Depression Risikofaktoren, Schutzfaktoren und die Häufigkeit von Depressionen
Sitzung 2: Vertiefung Psycho- edukation Depression	Die Aufwärts- und Abwärtsspirale der Depression Teufelskreis der Depression Die Geschichte mit dem Hammer Zusammenspiel zwischen Verletzlichkeiten und Stressoren Das Vulnerabilitäts-Stress-Modell mithilfe der Fass-Metapher
Sitzung 3: Vertiefte Störungsmodelle	Wiederholung Depressionsspiralen Das Verstärkerverlustmodell als Erklärung für deine Depression Die Wirkung von Aktivitäten auf depressive Symptome Kennzeichen meiner Depression
Sitzung 4: Einführung Selbstfürsorge	Zusammenhang von Depressionen und Gefühlen Was passiert in unserem Körper bei Anspannung und Stress Was passiert in unserem Körper bei Entspannung Bodyscan - Eine Reise durch den Körper
Sitzung 5: Vertiefung Selbstfürsorge	Welche Effekte hat Entspannung Entspannungsverfahren in der Psychotherapie Den Rucksack ablegen Mitgefühl mit sich selbst
Sitzung 6: Verhaltensaktivierung	Fragen und Bedenken bezüglich Verhaltensaktivierung Welche Arten von Aktivitäten gibt es? Wie können Aktivitäten mir bei der Bewältigung meiner Depression helfen? Liste von angenehmen Aktivitäten
Sitzung 7: Vertiefung Verhal- tensaktivierung und Einführung Achtsam- keit	Konkrete Planung und Umsetzung angenehmer Aktivitäten Tagesprotokoll Was ist Achtsamkeit Wenn ich liege, dann liege ich
Sitzung 8: Vertiefung Selbst- fürsorge: Sozialer Kontext	Sozialer Stress und die Entstehung von Depressionen Wünsche äußern und etwas einfordern Sich abgrenzen Deine inneren Helfer
Sitzung 9: Vertiefung Selbstfür- sorge: Werte	Sinn finden anhand von Zielen und Werten Werte und Ziele ermitteln anhand der Imagination des 85. Geburtstags Inwiefern lebst du nach deinen Werten? Werte im Alltag einbinden
Sitzung 10: Rezidivprophylaxe	Erkenne und bewerte deine Anzeichen für eine Depression Identifiziere deine Frühwarnzeichen und finde passende Lösungen Erkenne deine Rückfallrisiken Den inneren Garten bepflanzen
Sitzung 11: Rezidivprophylaxe	Einführung in den persönlichen Werkzeugkoffer Mein persönlicher Werkzeugkoffer Dein Team zur Unterstützung Die Glücksbohne

Vollständige Planung Ihrer Gruppe mit elona therapy Depression

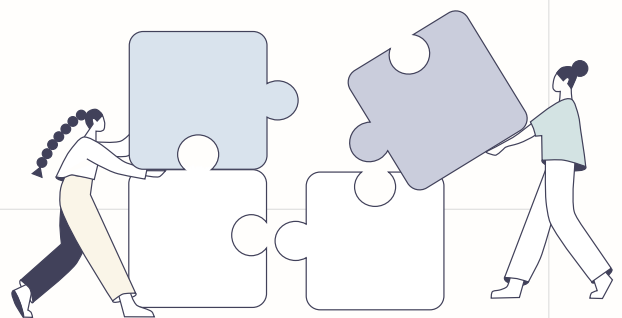
Auf den folgenden Seiten nehmen wir Ihnen die komplette Planung Ihrer Gruppe ab. Sie erhalten konkrete Vorschläge zur Gestaltung der Gruppensitzungen mit Ihren Patient:innen. Die Gruppenplanung ist bereits auf die Vorlage „Gruppentherapie | Depression kompakt“ abgestimmt, sodass die Inhalte von elona therapy nahtlos an Ihre Sitzungen anknüpfen und zentrale Therapieinhalte gezielt vertiefen.



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



Sitzung 2

Vermittlung des Vulnerabilitäts-Stress-Modell

Erklärung des Vulnerabilitäts-Stress-Modells,

z. B. Veranschaulichung anhand der Fass-Metapher

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.

Vulnerabilitäten (z. B. genetische Veranlagung, frühkindliche Erfahrungen, Persönlichkeitsfaktoren) stellen den Fassboden dar. Ist ein Fassboden z. B. relativ hoch, bleibt weniger Platz für zukünftige Belastungen.

- „Welche Beispiele fallen Ihnen ein, die den Boden Ihres Fasses beeinflussen könnten?“
- Sammeln Sie Antworten auf einem Flipchart oder einer Tafel (z. B. „Perfektionismus“, „unsichere Bindung in der Kindheit“).

Stressoren (z. B. beruflicher Druck, Beziehungskonflikte, finanzielle Sorgen) sind das Wasser, das in das Fass hineinfließt. Je mehr Stressoren hinzukommen, desto voller wird das Fass.

- Bitten Sie die Gruppe, Beispiele für Stressoren zu nennen, die ihr „Fass“ im Alltag füllen.
- Ergänzen Sie die Liste und erklären Sie, dass jeder Mensch unterschiedliche Stressoren hat, die ihn oder sie belasten.

Ressourcen (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.

- „Welche Abläufe haben Sie in Ihrem Fass? Was hilft Ihnen, Belastungen abzubauen?“
- Arbeiten Sie gemeinsam eine Liste von Ressourcen aus.

Überlauf des Fasses: Wenn das Fass voll ist und kein Wasser mehr abfließen kann, kann es zur Ausbildung von psychischen Symptomen bzw. einer Depression kommen.

Ausblick/Abschlussrunde

Übungen in elona therapy

› Teufelskreis der Depression

DAUER: 3 MINUTEN VORBEREITUNG

› Die Zitronenübung – Körper und Gedanken

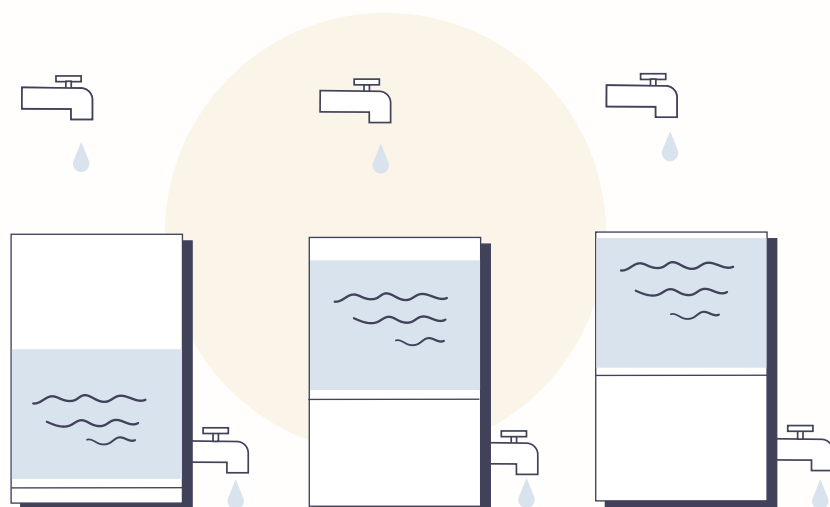
DAUER: 4 MINUTEN VORBEREITUNG

› Die Geschichte mit dem Hammer – Verhalten und Gedanken

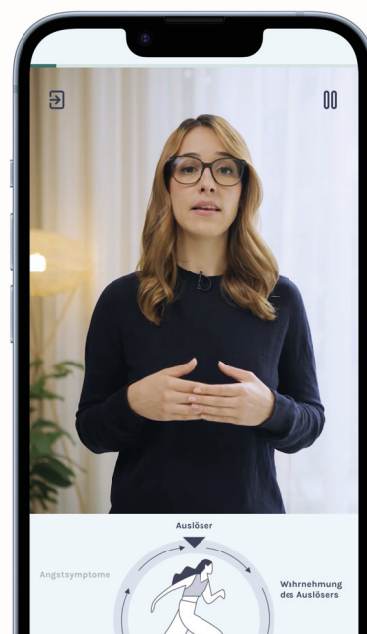
DAUER: 4 MINUTEN VORBEREITUNG

› Aufwärts-, Abwärtsspirale der Depression

DAUER: 9 MINUTEN VORBEREITUNG



Sitzung 3	Vermittlung des Zusammenhangs von Gedanken, Gefühlen und Verhalten
Verständnis für den Zusammenhang von Gedanken, Gefühlen und Verhalten mit dem Aufgreifen einer der beiden bereits bearbeitenden Übungen aus elona therapy: • “Zitronen-Übung” oder “Geschichte mit dem Hammer” • Abspielen der Übung in der Sitzung und gemeinsame Nachbesprechung.	
Erklärung der Auf- und Abwärtsspirale der Depression und Verdeutlichung anhand eines Beispiels Beispiel: • Gedanke: „Ich bin ein Versager.“ • Gefühl: Traurigkeit, Hoffnungslosigkeit. • Verhalten: Vermeidung von Aufgaben oder sozialen Kontakten. • Konsequenz: Gefühle von Einsamkeit und Überforderung nehmen zu.	
Überleitung Verhaltensaktivierung als erste Veränderungsmöglichkeiten innerhalb der Aufwärtsspirale • “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.	
Übung: • „Was sind kleine, angenehme Aktivitäten, die Ihnen gut tun könnten?“ Schreiben Sie die Ideen der Gruppe auf ein Flipchart (z. B. „Spazieren gehen“, „Lieblingslied hören“).	
Ausblick/Abschlussrunde	
Übungen in elona therapy	› Wiederholung Depressionsspiralen DAUER: 5 MINUTEN VERTIEFUNG › Die Wirkung von Aktivitäten auf depressive Symptome DAUER: 4 MINUTEN VORBEREITUNG › Fragen und Bedenken bezüglich Verhaltensaktivierung DAUER: 5 MINUTEN VORBEREITUNG › Wie können mir Aktivitäten bei der Bewältigung meiner Depression helfen? DAUER: 2 MINUTEN VORBEREITUNG › Liste von angenehmen Aktivitäten DAUER: 5 MINUTEN VORBEREITUNG



Sitzung 4

Verhaltensaktivierung

Verständnis für die Rolle von Aktivitäten bei der Auf- und Abwärtsspirale vertiefen.

Besprechung „Liste angenehmer Aktivitäten“ und welche Aktivitäten ausgewählt wurden.

- „Haben Sie gemerkt, ob die Aktivität, die Sie letzte Woche ausprobiert haben, etwas bei Ihnen verändert hat?“

Besprechung, was konkrete Planung und Umsetzung von angenehmen Aktivitäten erleichtert, z.B. anhand der **SMART** Methode (**S**pezifisch: Genau formuliert, **M**essbar: Erfolg überprüfbar, **A**traktiv: Motivierend, **R**ealistisch: Machbar, **T**erminiert: Mit Deadline)

Tipps zur Aufnahme von Aktivitäten: Schritt für Schritt, Zwischenziele, Akzeptanz üben, Planen und Umsetzen, Belohnungen einbauen, Regelmäßigkeit rein bringen, am Ball bleiben

Anregung konkrete angenehme Aktivität für die Woche zu planen

Bitten Sie die Teilnehmer:innen, eine konkrete Aktivität für die kommende Woche zu planen.

Lassen Sie sie die Aktivität notieren und dabei die **SMART-Methode** anwenden.

Fragen Sie beispielsweise:

- „Was brauchen Sie, um diese Aktivität umsetzen zu können?“
- „Wie können Sie sich selbst motivieren?“

Ziel: Die Teilnehmer:innen sollen eine klar strukturierte, umsetzbare Planung haben, die sie motiviert.

Anregung, die Befindlichkeit anschließend auf einer Skala einzuschätzen (Selbstbeobachtung), um Patienten dabei zu helfen, den angenommenen Zusammenhang selbst zu erkennen.

Ausblick/Abschlussrunde

Übungen in elona therapy

› Konkrete Planung und Umsetzung angenehmer Aktivitäten

DAUER: 4 MINUTEN VERTIEFUNG

› Tipps zum Wiederaufbau von Aktivitäten

DAUER: 5 MINUTEN VERTIEFUNG

› Ziele SMART formulieren

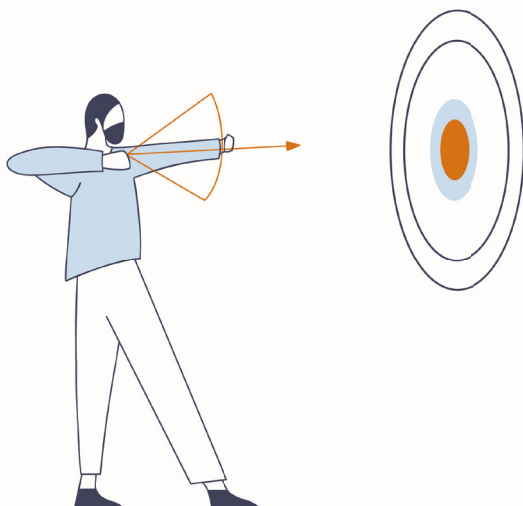
DAUER: 4 MINUTEN VERTIEFUNG

› Ein persönliches Ziel SMART formulieren

DAUER: 7 MINUTEN VERTIEFUNG

› Tagesprotokoll

DAUER: 5 MINUTEN VERTIEFUNG



Sitzung 5

Umsetzung der Aktivitäten

Besprechung der Aktivitätenplanung der vergangenen Woche

Einstiegsfragen:

- „Wie hat es mit der Umsetzung Ihrer geplanten Aktivitäten in der letzten Woche funktioniert?“
- „Welche Aktivitäten haben Ihnen Freude bereitet oder Ihnen Energie gegeben?“
- Teilen von Erfolgsgeschichten

Umgang mit Schwierigkeiten und alternative Herangehensweisen besprechen

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.

Strategien für den Umgang mit Schwierigkeiten: Aufteilung in kleine Schritte: 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.

Ausbalancierung von Pflichten und Tätigkeiten, denen man gerne nachgeht ggf. Besprechung eines Wochenplans

Vorteile eines Wochenplans:

- Ein Wochenplan schafft Struktur und hilft, Überforderung zu vermeiden.
- Er macht Aktivitäten planbar und sichtbar.

Schritte zur Erstellung:

- Verpflichtungen und feste Termine notieren.
- Zeitfenster für angenehme Tätigkeiten einplanen.
- Für Abwechslung sorgen, indem verschiedene Arten von Aktivitäten eingeplant werden.

Diskussion:

„Wie beeinflusst Vermeidungsverhalten langfristig Ihre Stimmung und Ihre Lebensqualität?“

„Welche kurzfristigen oder langfristigen Folgen haben Sie bei der Umsetzung oder Vermeidung von Aktivitäten bemerkt?“

Ausblick/Abschlussrunde

Übungen in elona therapy

› Wiederholung: Zusammenhang zwischen Denken, Fühlen und Handeln

DAUER: 2 MINUTEN VERTIEFUNG

› Wochenplan

DAUER: 12 MINUTEN VERTIEFUNG

› Automatische Gedanken

DAUER: 3 MINUTEN VORBEREITUNG

› Mögliche automatische Gedanken

DAUER: 6 MINUTEN VORBEREITUNG



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:

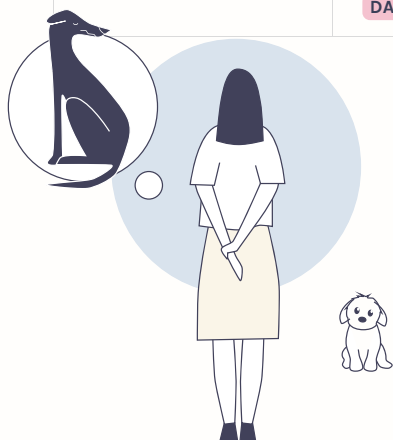
- Befindlichkeit: Nervosität.
- Auslöser: Eine Kollegin hat mich nicht begrüßt.
- Automatischer Gedanke: „Sie ist sauer auf mich.“

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: Denkfallen
DAUER: 1 MINUTE VORBEREITUNG
- › Überblick über typische Denkfallen
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.“

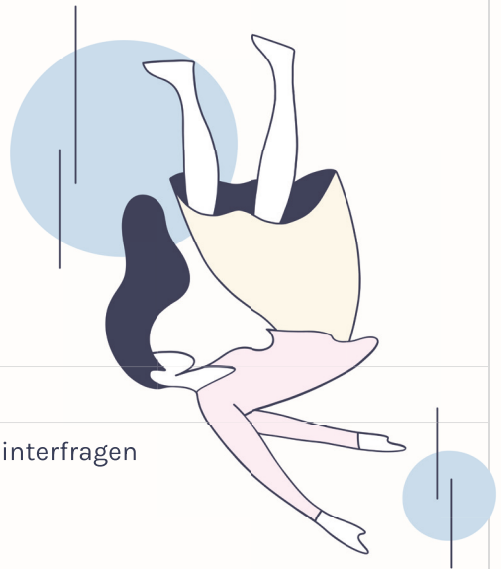
Umgang mit Denkfallen erarbeiten, z.B. anhand

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

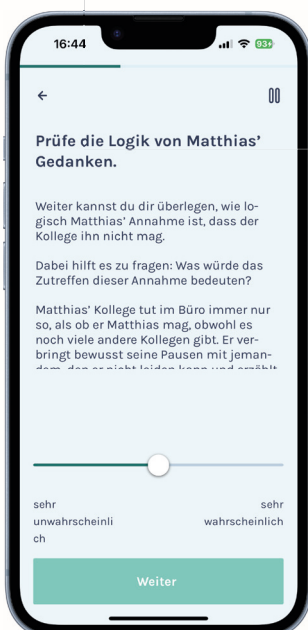
DAUER: 21 MINUTEN VERTIEFUNG

› 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

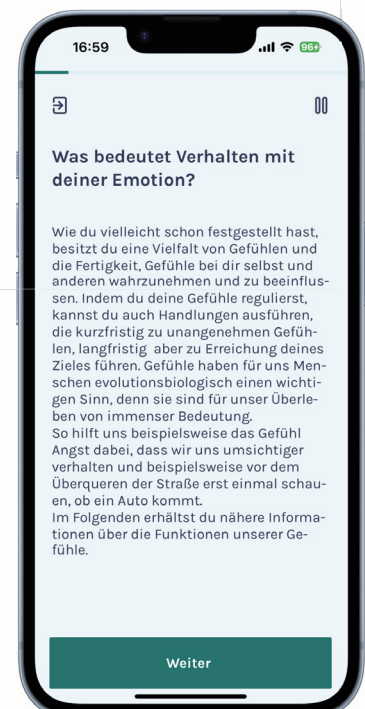
DAUER: 6 MINUTEN VERTIEFUNG

› 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

Lieb und Aufmerksamkeit Sich selbst Gutes tun, liebevolle Beziehungen pflegen

Spontaneität, 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?

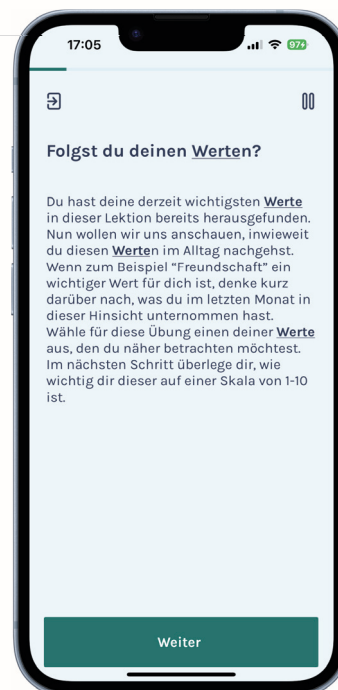
DAUER: 5 MINUTEN **VERTIEFUNG**

› 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

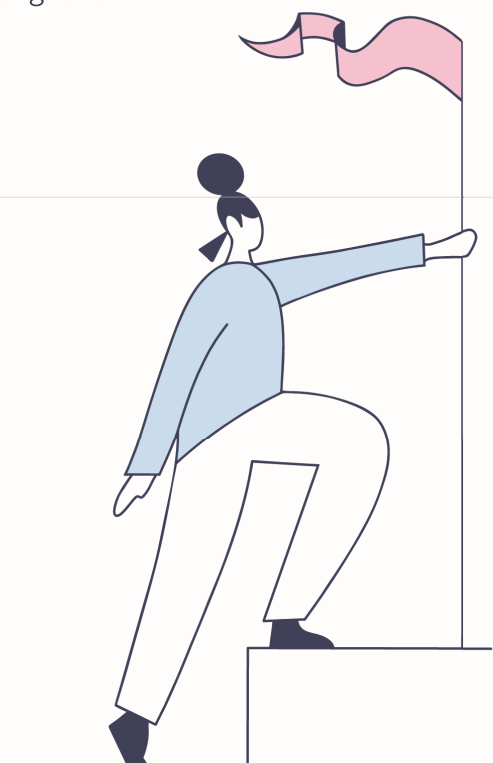
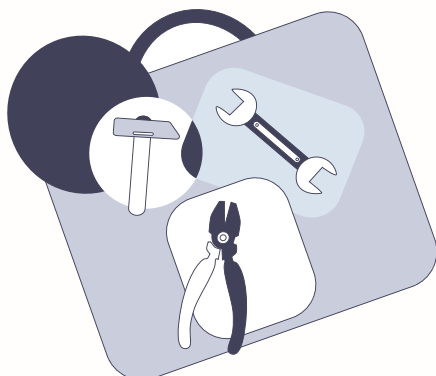
DAUER: 2 MINUTEN VERTIEFUNG

› Mein persönlicher Werkzeugkoffer

DAUER: 8 MINUTEN VERTIEFUNG

› Die Glücksbohne

DAUER: 1 MINUTEN VERTIEFUNG



Support und Hilfe

Sollten Fragen zur Nutzung von elona therapy auftreten, stehen wir Ihnen unterstützend zur Seite. Unser Team begleitet Sie bei organisatorischen, technischen und inhaltlichen Anliegen, damit Sie sich auf die therapeutische Arbeit konzentrieren können. Rückmeldungen aus der Praxis sind ausdrücklich willkommen und fließen kontinuierlich in die Weiterentwicklung der Inhalte ein.

Direkt in Ihrer Therapeut:innenanwendung finden Sie unser Hilfe-Center, in dem wir häufige Fragen beantworten und kurze Erklärungen bereitstellen.

Sie wünschen sich persönliche Hilfe?

E-Mail: support@elona.app

Support-Telefon: **+49 211 - 82 26 86 60 (Mo–Fr: 9:00–18:00 Uhr)**

Gemeinsam mit Ihnen bringen wir Psychotherapie Stück für Stück voran, damit Ihre Patient:innen noch besser unterstützt und Sie im Alltag spürbar entlastet werden. Danke, dass Sie diesen Weg mit uns gehen.

