



Therapieeinheit 9: Selbstwert und Stimmung

Arbeitsblatt 9.1. Psychose und Selbstwertgefühl

Eine Psychose kann sehr unterschiedliche Effekte auf die emotionale Verfassung haben. Bitte kreuzen Sie Zutreffendes an (Mehrfachnennungen sind möglich).

Negative Auswirkungen von Psychose auf die Stimmung	<i>Kurzfristige</i> positive Auswirkungen von Psychose auf die Stimmung
<input type="radio"/> Während der Psychose: Bedrohungserleben, Angst	<input type="radio"/> Während der Psychose: Kick, Spannung, »endlich passiert mal was«
<input type="radio"/> Während der Psychose: Hören von Stimmen, die einen beschimpfen. Man fühlt sich dadurch wertlos und beleidigt.	<input type="radio"/> Während der Psychose: Hören von Stimmen, die einem schmeicheln und bestätigen. Man fühlt sich manchmal weniger einsam.
<input type="radio"/> Nach der Psychose: Scham; man steht manchmal vor einem Scherbenhaufen (z.B. Freunde und Verwandte haben sich abgewendet)	<input type="radio"/> Während der Psychose: Gefühl von Macht, Talent, Bedeutung (mächtige Feinde) und Bestimmung
<input type="radio"/> Sonstiges:	<input type="radio"/> Sonstiges:



Therapieeinheit 9: Selbstwert und Stimmung

Arbeitsblatt 9.2. Denkstile, die Depressionen begünstigen können – Eigene Beispiele:

	Ereignis	Ungünstige (depressive) Bewertung	Positiver/konstruktiver Umgang
Übertriebene Verallgemeinerung	(Beispiel: Ich habe meinen Schlüssel vergessen.)	(Beispiel: »Nie kann ich mir etwas merken.«)	(Beispiel: »Das ist zwar ärgerlich, aber das passiert jedem gelegentlich.«)
Eingeengte Wahrnehmung (Haar in der Suppe)	(Beispiel: Ich habe eine Party gefeiert und einer meiner besten Freunde ist nicht gekommen)	(Beispiel: »Die Party war ein großer Reifall.«)	(Beispiel: »Es war zwar schade, dass er nicht da war, aber dafür sind Leute gekommen, mit denen ich gar nicht mehr gerechnet habe.«)
Ablehnung positiver und Annahme negativer Rückmeldung	(Beispiel: Jemand hat mir ein Kompliment gemacht.)	(Beispiel: »Der versucht mir nur zu schmeicheln.«)	(Beispiel: »Wie schön, mal gelobt zu werden. Das tut gut.«)
Alles-oder-nichts-Denken Katastrophen-denken Schwarz-Weiß-Malerei	(Beispiel: Eine Freundin ruft mich nicht an, obwohl wir verabredet waren.)	(Beispiel: »Sie will bestimmt nichts mehr mit mir zu tun haben.«)	(Beispiel: »Vielleicht dachte sie, ich sollte anrufen; ich sollte das nicht überbewerten.«)
Unterdrückung negativer Gedanken	(Beispiel: Der Gedanke »Ich bin schuld!« kommt unaufhörlich.)	(Beispiel: »Daran darf ich nicht immer denken, ich muss den Gedanken unterdrücken.«)	(Beispiel: »Woran genau habe ich eigentlich Schuld? Ist das überhaupt gerechtfertigt?« <i>Gedankenunterdrückung führt oft zu einer Verstärkung der negativen Gedanken!</i>)



Therapieeinheit 9: Selbstwert und Stimmung

Arbeitsblatt 9.3. Aktivitätenliste (angelehnt an Schaub et al., 2006)

Bitte kreuzen Sie die Aktivitäten an, die Sie gerne ausführen!*

<input type="checkbox"/> im Café/Lokal etwas trinken gehen	<input type="checkbox"/> saubere Kleidung anziehen	<input type="checkbox"/> ausgiebige Körperpflege
<input type="checkbox"/> sich massieren lassen	<input type="checkbox"/> Kuchen backen	<input type="checkbox"/> in den Park gehen
<input type="checkbox"/> intensive Zahnpflege	<input type="checkbox"/> U-Bahn fahren	<input type="checkbox"/> Tischtennis spielen
<input type="checkbox"/> die Post erledigen	<input type="checkbox"/> im Garten arbeiten	<input type="checkbox"/> Bowlen/Kegeln gehen
<input type="checkbox"/> Haare frisieren/stylen	<input type="checkbox"/> den Balkon bepflanzen	<input type="checkbox"/> Freunde einladen
<input type="checkbox"/> Fernsehen	<input type="checkbox"/> die Wohnung neu dekorieren	<input type="checkbox"/> mit Besuch spazieren/ins Café gehen
<input type="checkbox"/> Betten machen/neu beziehen	<input type="checkbox"/> Ordnung in der Wohnung halten	<input type="checkbox"/> sich mit anderen unterhalten
<input type="checkbox"/> Wäsche waschen, Bügeln	<input type="checkbox"/> Sport/Gymnastik machen	<input type="checkbox"/> sich schminken
<input type="checkbox"/> sich neue Kleidung kaufen	<input type="checkbox"/> tanzen gehen	<input type="checkbox"/> Musik/Hörbuch hören
<input type="checkbox"/> Fenster putzen	<input type="checkbox"/> ein Geschenk kaufen	<input type="checkbox"/> Ausflüge machen
<input type="checkbox"/> Blumen gießen	<input type="checkbox"/> Blumen kaufen	<input type="checkbox"/> Zeitung/Zeitschriften lesen
<input type="checkbox"/> Schach/Gesellschaftsspiel spielen	<input type="checkbox"/> Lebensmittel einkaufen	<input type="checkbox"/> Wandern
<input type="checkbox"/> Progressive Muskelentspannung	<input type="checkbox"/> einen Gottesdienst besuchen	<input type="checkbox"/> gutes Buch oder Gedichte lesen
<input type="checkbox"/> in der Sonne sitzen	<input type="checkbox"/> im Chor singen	<input type="checkbox"/> Freunde besuchen
<input type="checkbox"/> Kreuzworträtsel lösen	<input type="checkbox"/> ins Kino/Theater gehen	<input type="checkbox"/> mit Haustieren spielen
<input type="checkbox"/> ein neues/besonderes Gericht kochen	<input type="checkbox"/> eine Ausstellung/Museum besuchen	<input type="checkbox"/> mit dem Hund spazieren gehen
<input type="checkbox"/> ein Nickerchen machen	<input type="checkbox"/> Eis essen gehen	<input type="checkbox"/> sich mit der Familie treffen
<input type="checkbox"/> Basteln, Handarbeiten, Zeichnen, Malen	<input type="checkbox"/> auf Partys gehen	<input type="checkbox"/> Auto waschen
<input type="checkbox"/> zum Friseur gehen	<input type="checkbox"/> Auto fahren	<input type="checkbox"/> den nächsten Urlaub planen
<input type="checkbox"/> Rad fahren	<input type="checkbox"/> schwimmen gehen	<input type="checkbox"/> lachen
<input type="checkbox"/> Gegenstände aus der Natur sammeln	<input type="checkbox"/> ans Telefon gehen, wenn es klingelt	<input type="checkbox"/> Kontakte auffrischen, alte Freunde wieder treffen
<input type="checkbox"/> gut essen	<input type="checkbox"/> im Garten/auf dem Balkon sitzen	<input type="checkbox"/> die Sterne oder den Mond betrachten
<input type="checkbox"/> jemandem ein Kompliment machen	<input type="checkbox"/> Fremdsprache lernen/auffrischen	<input type="checkbox"/> mit den Kindern/Enkelkindern zusammen sein
<input type="checkbox"/> in der Stadt bummeln	<input type="checkbox"/> ein Musikinstrument spielen/erlernen	<input type="checkbox"/> romantischer Abend mit dem/der Partner/in
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

* Falls Sie Erfahrung mit Stimmenhören haben: Gibt es Aktivitäten, die das Stimmenhören vermindern? Gibt es auch Aktivitäten, die das Stimmenhören verstärken?



Therapieeinheit 9: Selbstwert und Stimmung

Arbeitsblatt 9.5. Vergegenwärtigen von Stärken

Eigene Stärken überlegen (Was gelingt mir gut?): z.B.: <i>Ich kann gut mit Computern umgehen...</i>	Konkrete Situationen beschreiben (Wann und wo? Was habe ich da konkret gemacht?): z.B.: <i>Ich habe letzte Woche einer Freundin geholfen, ein Computerprogramm zu installieren...</i>

Stärken benennen und aufschreiben!

Regelmäßig lesen und erweitern. Im Notfall darauf zurückgreifen (z.B. wenn man meint, wertlos zu sein). Schreiben Sie z.B. auf, wenn etwas gut gelaufen ist oder Sie für eine Sache Komplimente bekommen haben...