



Depression -mein persönliches Erleben-

Depression. Jeder Mensch ist verschieden, erlebt auf seine ganz eigene Art, denkt, fühlt und handelt.
„Wie und Worin zeigt sich Ihre Erkrankung?“

Bitte nutzen Sie die Zeit vor oder während Ihrer Behandlung, um sich mit Ihrem ganz eigenen Erleben und Verhalten auseinander zu setzen. Damit begünstigen Sie ihren Therapie- & Heilungsprozess*.

Ebene des Erlebens „Wo erlebe oder spüre ich?“	Symptome „Was Erlebe ich?“
im/am Körper	<i>Bsp.: Druckgefühle in der Brust</i>
Gedanken	<i>Bsp.: „Ich bin zu nichts zu gebrauchen“</i>
Gefühle	<i>Bsp.: Traurigkeit, Angst, Ärger</i>
Verhalten	<i>Bsp.: ich gehe kaum noch raus</i>
In Bildern oder Vorstellungen	<i>Bsp.: „Ich bin ganz klein und hilflos.“</i>

* die Bearbeitung ersetzt keine Therapie.