

Einleitung: An wen sich dieses Buch richtet und was es bezweckt

Selbsthilfe oder Therapiebegleitung bei Depression, Burnout oder Angststörung

Wenn Ihnen das Lesen derzeit schwerfällt: Hörbuch herunterladen

Berechtigte Fragen

Dies ist ein Selbsthilfebuch für Menschen mit psychischen Problemen oder gar Erkrankungen wie Depressionen, Burnout oder Angststörungen. Sollten Sie unter leichten bis mittelgradigen Beschwerden leiden, stehen die Chancen gut, dass Ihnen allein das Befolgen dieses Selbsthilfeprogramms ausreichende Besserung bringt. Im Falle gravierenderer Probleme kann dieses Buch zur Vorbereitung und Begleitung einer ambulanten oder stationären Psychotherapie dienen.

Die meisten Patienten mit mittleren bis schwereren psychischen Problemen klagen über Antriebs- und Interessenverlust. Nicht selten kommen dann noch Symptome wie Konzentrations- und Gedächtnisstörungen hinzu. So kann leicht eine Situation eintreten, in der es schwerfällt, ein Buch zu lesen oder gar aktiv mit einem anspruchsvollen Selbsthilfeprogramm zu arbeiten.

Aus diesem Grund haben Sie die Möglichkeit, sich aus dem Internet unter www.hoeren.psychosynergetik.de ein einführendes und unterstützendes Hörbuch im MP3-Format herunterzuladen. (Falls das etwas Neues für Sie sein sollte, finden Sie im Anhang eine »Technische Hilfestellung«. Zur Not wird Ihnen auch jeder Verkäufer eines MP3-Players die Dateien aufspielen.) Dieses Audioprogramm soll aus der Talsohle heraushelfen – bis zu einem Punkt, an dem Ihre Energie und Konzentration wieder zur Arbeit mit einem Buch ausreichen. Es erklärt die ersten Schritte zum Wiedergewinn von Energie ausführlich. Darüber hinaus wird ein Kurzüberblick über die Möglichkeiten der psychischen Veränderung gegeben, wie sie im vorliegenden Buch ausführlicher beschrieben werden. Das soll Ihnen Mut geben und die Zuversicht vermitteln, dass es auch für Sie Wege der Besserung gibt.

Sollte es Ihnen also derzeit so schlecht gehen, dass Sie sich zur vollständigen Lektüre des Buches nicht in der Lage fühlen, dann besorgen Sie sich einen MP3-Player (oder einen MP3-fähigen CD-Player) und hören zunächst das Hörbuch. Sie müssen sich dabei nicht anstrengen und unter Druck setzen. Nehmen Sie den Player einfach mit auf eine Bank im Park oder ins Bett, und hören Sie das Programm sooft wie nötig. Mal bleibt die eine Passage »hängen«, dann die andere, und irgendwann fügt es sich zum ganzen Bild. Versuchen Sie dann in kleinen Schritten und mit Geduld, die Verhaltensempfehlungen umzusetzen. In diesem Fall können Sie die Lektüre des Buches jetzt unterbrechen. Führen Sie sie fort, sobald Sie sich besser fühlen. Darüber hinaus sollten Sie in dieser Situation unbedingt erwägen, einen professionellen Psychotherapeuten zu konsultieren.

Doch auch wenn Sie sich für das Weiterlesen ausreichend bei Kräften fühlen, empfehle ich Ihnen, sich das Hörbuch einmal anzuhören. Zum einen bekommen Sie einen motivierenden Überblick, zum anderen prägen sich Inhalte, die man über mehrere Sinnesmodalitäten aufnimmt, besser ein.

Manch einer von Ihnen fragt sich vielleicht: Kann ein (Hör-)Buch bei psychischen Problemen wirklich hilfreich sein? Haben nicht verschiedene Klienten ihre je eigenen Problemgeschichten, die man nicht über den Kamm eines Buches für alle scheren kann? Braucht es zur

Deutung dieser Problemgeschichten und zu ihrer Therapie nicht die Erfahrung und die einführende Warmherzigkeit eines professionellen Therapeuten? Und habe ich nicht vom Kopf her ohnehin das meiste verstanden? Das Problem ist doch, dass der Bauch, die Gefühle nicht das machen, was der Kopf will!

Nun, das sind berechnete Fragen. Natürlich würde allein das Lesen eines solchen Buches nicht allzu viel ausrichten. Wenn Sie aber wirklich damit arbeiten und im Ergebnis Ihre Denk- und Verhaltensgewohnheiten sowie Ihre Lebensumstände auf eine sinnvolle Weise dauerhaft verändern, dann kann es außerordentlich viel bewirken. Studien haben gezeigt, dass die Arbeit mit Selbsthilfebüchern Effekte haben kann, die denen einer professionellen Psychotherapie gleichkommen.

Freilich, wir Menschen sind verschieden, und unsere Biografien und Problemgeschichten unterscheiden sich entsprechend voneinander. Andererseits ist der Grundbauplan unserer Gehirne weitgehend derselbe. Deshalb spielen bei den meisten psychischen Störungen ähnliche Ausgangskonstellationen und Grundmechanismen eine wichtige Rolle.

Das gilt fast noch mehr für die Lösungen, denen es gewissermaßen ziemlich egal ist, wie das Problem ursprünglich entstanden ist. Grundsätzlich gibt es ja zwei Wege, psychische Störungen zu bessern: Zum einen kann man versuchen, den Defekt zu reparieren. Oft verschwinden Defekte aber auch per Selbstheilungskraft, wenn man – und das ist der zweite Weg – die positiven und gesunden Anteile eines Menschen stärkt und entwickelt. Beide Wege sind wichtig, der zweite aber ist zumeist der wichtigere und bessere. Und für einen gesunden Umgang mit sich selbst, für den Aufbau eines gelingenden und erfüllten Lebens gibt es ein Grundwissen und Grundprinzipien, die einen hohen Grad an Allgemeingültigkeit aufweisen. Dieses Basiswissen zur Selbststeuerung und Selbstentwicklung, das wir alle schon in der Schule hätten lernen müssen, wird Ihnen im vorliegenden Buch vermittelt.

➤ Bei alldem gilt natürlich: Ihr kreativer Geist ist gefragt! Setzen Sie sich mit den Inhalten kritisch auseinander: Wählen Sie unter verschiedenen Varianten aus, modifizieren Sie diese in einer Weise, die zu Ihnen passt, und lassen Sie sich zu eigenen Ideen inspirieren!

Zum nächsten Punkt: Natürlich ist ein erfahrener Therapeut hilfreich und oft auch unverzichtbar. Dennoch wäre es natürlich besser, wenn Sie es auch ohne schaffen würden, wenn die starke »Droge Arzt« nicht zum Einsatz kommen müsste. Ein wichtiges Ziel von Selbstentwicklung und Psychotherapie ist es, Selbstkompetenz und Autonomie zu stärken. Gute Psychotherapie kann immer nur Hilfe zur Selbsthilfe sein. Aus dieser Sicht ist die Arbeit mit einem Selbsthilfebuch nicht irgendein schlechter Notbehelf, sondern genau der richtige erste Schritt.

Selbsthilfeprogramme sind wirksam

Allgemeingültige Prinzipien für ein förderliches Problem- und Selbstmanagement

Autonomie entwickeln!

Das Gesunde und Positive stärken: ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung mit Psychosynergetik

Ihr letzter Einwand lautete, dass mit Vernunft und Verstehen noch nicht viel gewonnen sei. In der Tat: Einen einzelnen Gedankengang nachzuvollziehen und richtig zu finden bewirkt nicht viel. Das ist oberflächliches Verstehen. Wenn ein Gedankenelement aber stimmig eingewoben ist in ein ganzes Netzwerk von Gedankensträngen, dann kann es durchaus zu einer emotional aufgeladenen Überzeugung werden, die zu Taten treibt. Es geht also um ein tiefes und umfassendes Verstehen. Deshalb habe ich unter dem Label »Psychosynergetik« ein abgestuftes System weiterführender Bücher für Sie geschrieben. Wenn Sie den Ansatz des vorliegenden Buches überzeugend finden, haben Sie hier die Möglichkeit, Ihr Wissen zu vertiefen und auszubauen (Hansch 2004, 2008, 2009, 2010; siehe die Literaturempfehlungen am Schluss des Buches).

<http://www.springer.com/978-3-642-04120-4>

Erfolgreich gegen Depression und Angst
Wirksame Selbsthilfe – Anleitungen Schritt für Schritt –
Fallbeispiele und konkrete Tipps. Mit Hörbuch zum
Download

Hansch, D.

2011, X, 186 S. 11 Abb., Softcover

ISBN: 978-3-642-04120-4