

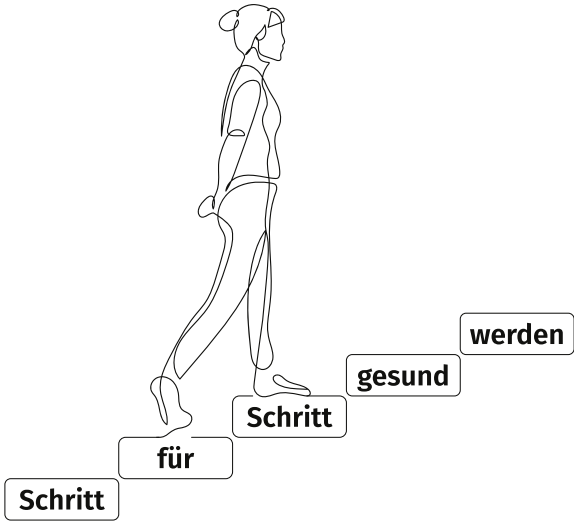
DR. ROLF MERKLE

Wenn das Leben zur Last wird

*Depressionen überwinden,
ins Leben zurückkehren*



pal



PAL Verlagsgesellschaft mbH

Seit 35 Jahren der Verlag für praktisch anwendbare
Lebenshilfen erfahrener Psychotherapeuten.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek.
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie, abrufbar im Internet über
<http://dnb.d-nb.de>

© **PAL Verlagsgesellschaft mbH, München**

www.palverlag.de

ISBN 978-3-923614-47-9

24. Auflage 2021

Alle Rechte vorbehalten

Dr. Rolf Merkle (1952-2019) arbeitete über 35 Jahre als Psychotherapeut in eigener Praxis und ist Autor von über 20 Selbsthilferatgebern, die alle zu Best- und Longsellern wurden sowie in über 20 Ländern erschienen sind. Zusammen mit seiner Frau Dr. Doris Wolf hat er den Lebensfreude-Kalender entwickelt, heute der meistverkaufte Kalender im deutschsprachigen Raum. Darüber hinaus hat er Ende der 1990er Jahre die PAL-Lebenshilfe-Websites entwickelt, die heute von mehr als 8 Mio User*innen jährlich besucht werden. Mehr Infos unter www.rolfmerkle.de.

Die Ratschläge dieses Buches sind von Autor und Verlag sorgfältig geprüft. Autor und Verlag können jedoch keine Garantie geben und schließen jede Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden aus. Dieser Ratgeber ersetzt keine therapeutische Behandlung.

Redaktion: Carlo Günther

Korrektur: Susanne Lieb

Quellenangaben: stock.adobe.com: Askhat, #308766578; [brovarky](https://brovarky.com), #172584122; OneLineStock.com, #212387691; Simple Line, #430704917; [brovarky](https://brovarky.com), #172584122; MuhammadZulfan, #411162191

Covergestaltung: Karin Etzold

Gesamtgestaltung: Grafik + Druck digital K.P. GmbH, München

Druck: Grafik + Druck digital K.P. GmbH, München

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	7
Teil 1: Kräfte sammeln – Hoffnung schöpfen	12
1 Erste-Hilfe-Strategien für den Umgang mit einer Depression..	12
Teil 2: Informationen zu Depressionen	35
2 Depressionstest	35
3 Symptome einer Depression	38
4 Ursachen von Depressionen	44
Teil 3: Die Depression überwinden	48
5 Ins Leben zurückkehren heißt aktiv werden	48
6 Gebrauchsanleitung für Gefühle	60
7 Häufige depressiv machende Gedanken	72
Teil 4: Probleme bewältigen	85
8 Selbstachtung stärken	85
9 Selbstbewusstsein stärken	92
10 Mit Kritik umgehen	98
11 Mit Problemen umgehen	102
12 Umgang mit Perfektionismus	107
13 Depressionen vorbeugen	112
Schlusswort	117



Klimaneutral

Druckprodukt

ClimatePartner.com/11574-1905-1001

Wieder Freude
am Leben haben.

Schritt für Schritt
kann es gelingen.

Hab Geduld.

Einleitung

Liebe Leserin, lieber Leser,

mein Ratgeber möchte Ihnen Hoffnung machen und Ihnen zeigen, wie Sie Schritt für Schritt ins Leben zurückkehren können. Einen großen Schritt auf dem Weg aus Ihrer Depression haben Sie bereits gemacht: Sie haben diesen Ratgeber gekauft.

Dies ist ein großer Schritt, weil er zeigt, dass Sie einen kleinen Funken Hoffnung haben, Ihre Depression überwinden zu können. Das ist gut. Das ist sehr gut. Der Anfang ist gemacht. Wenn Ihnen jemand diesen Ratgeber geschenkt hat, dann glaubt er an Ihre Fähigkeit, sich von Ihrer Depression befreien zu können. Auch das ist ein entscheidender Schritt auf Ihrem Weg zurück ins Leben.

Gut zu wissen:

Ja, Sie können Ihre Depression überwinden.

Aufgrund meiner 35-jährigen Erfahrung als Psychotherapeut kann ich Ihnen versichern:

*Sie können in kleinen Schritten
wieder gesund werden.*

Können Sie sich alleine helfen oder benötigen Sie zusätzlich die Hilfe einer Therapeutin/eines Therapeuten?

Es ist gut möglich, dass Ihnen meine Ratschläge nicht genügen, sich aus Ihrer Depression zu befreien. Grund dafür ist nicht, dass Sie ein hoffnungsloser Fall sind. Wenn Sie Hilfe von außen benötigen, liegt das nicht an Ihrer Unfähigkeit, sich selbst zu helfen, sondern an der Art und Schwere Ihrer Erkrankung.

Machen Sie den Depressionstest in Kapitel 2. Wenn Sie seit Wochen unter einer schweren Depression leiden, dann benötigen Sie auf jeden Fall (!) die Hilfe einer Psychotherapeutin/eines Psychotherapeuten. Vermutlich ist dann auch die Einnahme eines Antidepressivums sehr hilfreich.

Hilfreiche Hinweise für die Nutzung dieses Selbsthilfe-Programms

In diesem Ratgeber finden Sie Schritt-für-Schritt-Anleitungen, wie Sie Ihre Gefühle der Hilflosigkeit und Hoffnungslosigkeit überwinden und die depressiven Symptome lindern können. Hier ein paar Hinweise, wie Sie von meinem Ratgeber am meisten profitieren.

1. Lesen Sie das Buch einmal, ohne sich etwas merken zu wollen. Lassen Sie sich Zeit. Wenn Sie es an einem Tag durchhaben, wunderbar. Wenn Sie zwei oder mehr Tage benötigen, auch gut. Lesen Sie es in einem Tempo, das Ihnen guttut.

2. Nach dem einmaligen Lesen nehmen Sie sich täglich morgens und abends je 15 bis 30 Minuten Zeit, um in meinem Ratgeber zu lesen.
3. Haben Sie Geduld und Nachsicht mit sich. Sie werden erleben, dass es Ihnen mal besser, mal weniger gut gelingt, die Aufgaben und Übungen zu machen.

Manchmal werden Sie sich nicht zu den Übungen aufrufen können. Manchmal werden Sie keinen Sinn darin sehen, die Übungen zu machen. Manchmal werden Ihnen diese Linderung bringen, manchmal nicht. Manchmal werden Sie sich so hilflos und hoffnungslos fühlen, dass Sie keinen Sinn sehen, einen Blick in dieses Buch zu werfen.

Das ist völlig normal. Das geht Ihnen so, das geht allen depressiven Menschen so. **Zu wissen, was Ihnen guttäte, bedeutet nicht, dass Sie in der Lage sind, das zu tun.** Das liegt in der Natur einer Depression.

Kein Grund, an sich zu zweifeln! Kein Grund, sich für die Hilflosigkeit, Hoffnungslosigkeit und Antriebslosigkeit zu verurteilen. Haben Sie Geduld und Nachsicht mit sich. Ich weiß aus Erfahrung, dass es Ihnen möglich ist, Ihre Depression zu überwinden. Dies gelingt Ihnen in kleinen Schritten.

4. Da ich nicht weiß, wie stark Ihre Depression ist, werden nicht alle meine Ratschläge auf Sie zutreffen. Und manche Hilfestellungen werden Ihnen – je nach Ihrer Tagesverfassung – mal mehr, mal weniger helfen. Probieren geht über studieren.

5. Nehmen Sie beim Lesen einen Textmarker zur Hand. Streichen Sie Textstellen an, die Ihnen wichtig sind.
6. Kaufen Sie sich ein Notizbuch, ein richtig schönes, bei dessen Anblick Sie sich freuen, es in die Hand zu nehmen. Notieren Sie darin wichtige Gedanken aus diesem Buch und verwenden Sie es für die kleinen Übungen.

Wie lange dauert es, bis Sie sich besser fühlen?

Jede Depression geht vorbei. Wie lange das dauert, einige Wochen, einige Monate, ein Jahr, darauf gibt es keine verbindliche Antwort. Manche Symptome können sich – vor allem wenn Sie Antidepressiva nehmen – recht bald, andere erst nach Wochen und Monaten bessern. Das hängt von der Schwere und Art Ihrer Depression ab.

Wie lange es auch dauert: Die Besserung wird sich in kleinen Schritten vollziehen. Haben Sie Geduld mit sich.

*So quälend Ihre Depression auch ist,
sie wird vorübergehen.
Sie werden ins Leben zurückkehren
und wieder Freude daran haben.*

Was Sie in meinem Ratgeber nicht finden

Sie finden in meinem Ratgeber keine Informationen zu den unterschiedlichen Depressionsformen, keine medizinischen Erklärungen, keine Hinweise, welche Medikamente sinnvoll sind. Warum?

Zum einen finden Sie zu diesen Themen bereits gute Informationen in anderen Büchern und im Internet. Zum anderen sind diese Informationen für die Überwindung Ihrer Depression nicht erforderlich. Die meisten Depressionen sind nämlich darauf zurückzuführen, dass die Betroffenen über keine ausreichenden Bewältigungsstrategien für die Lösung ihrer Probleme verfügen. Diese finden Sie in meinem Ratgeber. Und ich möchte Ihnen Mut und Hoffnung machen, dass Sie Ihre Depression überwinden können. Wenn ich das erreiche, bin ich glücklich.

Wenn Sie unter einer manisch-depressiven Erkrankung leiden, dann wird Ihnen mein Ratgeber leider nur begrenzt helfen. Aus diesem Grund empfehle ich Ihnen zur Abklärung Ihrer Depression eine Psychotherapeutin/einen Psychotherapeuten oder Psychiaterin/Psychiater aufzusuchen.

Ich wünsche Ihnen viel Kraft auf dem Weg zu einem neuen inneren Gleichgewicht.

Teil I

Kräfte sammeln – Hoffnung schöpfen

1 Erste-Hilfe-Strategien für den Umgang mit einer Depression

Wenn Sie unter einer mittelschweren oder schweren Depression leiden (Test auf Seite 35), dann fällt es Ihnen schwer, sich zu konzentrieren. Sie können sich kaum aufraffen, einen Text zu lesen, haben Probleme, sich diesen zu merken. Sie haben wenig Hoffnung, dass es Ihnen jemals besser gehen wird. Sie fühlen sich oft lust- und antriebslos. Vieles finden Sie sinnlos. Sie haben wenig Energie, etwas zu tun.

Diese Symptome Ihrer Depression machen es Ihnen schwer, die Strategien meines Ratgebers anzuwenden. Deshalb geht es zunächst darum, Kräfte zu sammeln, Hoffnung zu schöpfen und Ihre Stimmung aufzuhellen.

Die Krankheit akzeptieren

Ein wichtiger Schritt zu Ihrer Gesundheit ist, dass Sie sich eingestehen, krank zu sein und deshalb nicht wie ein gesunder Mensch denken, fühlen und handeln können.

Wenn Sie eine starke Grippe haben, dann zwingt diese Sie, einen Gang runterzuschalten. Sie sind gesundheitlich angeschlagen und brauchen Ruhe und Schonung. Ebenso verlangt Ihre Depression, dass Sie sich schonen und Sie Rücksicht auf Ihre schlechte seelische und körperliche Verfassung nehmen. Dazu gehört, dass Sie für den Moment akzeptieren,

- oft überfordert zu sein.
- oft lustlos, energie- und antriebslos zu sein.
- dass Ihr Akku schnell leer und Sie schnell erschöpft sind.
- dass Sie nicht so können, wie Sie wollen.
- dass Sie körperliche Beschwerden haben.

Ihre Krankheit zu akzeptieren bedeutet auch, dass Sie sich keinen Druck machen durch Worte wie: „Ich sollte, ich muss, ich darf nicht.“ Diese Worte führen dazu, dass Sie sich überfordern, scheitern und mit dem Gefühl des Versagens und Selbstvorwürfen zurückbleiben. Noch mehr Frust ist das Letzte, was Sie in Ihrer Lage brauchen.

Akzeptieren Sie, nicht so belastbar zu sein wie früher. Sie sind weder faul noch ein Versager. Sie sind krank. Positive Gefühle und mehr Energie lassen sich nicht erzwingen. Diese werden zurückkehren, wenn Ihre Krankheit abklingt.

Sich als Versager fühlen

Sie denken, ein Versager zu sein, ja sehen vielleicht Ihr ganzes Leben als ein einziges Versagen an. Sie sehen nur Fehlentscheidungen, Versäumnisse und Pleiten. Sie fühlen sich

unnützlich, nicht geliebt und wertlos. Alles, was Sie tun, ist in Ihren Augen nicht gut genug, nicht schnell genug, ja, überhaupt nicht genug und schon gar nicht gut. Sie sehen nur, was Sie schon immer machen wollten, was Sie tun sollten, was schon lange unerledigt ist. Sie lassen kein gutes Haar an sich. Sie machen sich oft fertig, weil Sie Ihrer Meinung nach bei allem versagen. Sie zweifeln oft an sich. Sie bedauern vieles und geben sich für vieles die Schuld.

Wären Sie bei mir in Therapie, würde ich Sie fragen: „Stimmt es, dass Sie ein Versager sind? Stimmt es, dass Sie in allem versagen, dass Ihr ganzes Leben ein einziges Versagen ist? Stimmt es, dass alles, was Sie tun, nicht gut (genug) ist?“

Beim Hinterfragen Ihres Selbstbildes kämen wir zu dem Schluss, dass Sie sich übertrieben negativ sehen und Ihr Denken nicht den Tatsachen entspricht. Denn: Niemand versagt sein ganzes Leben. Niemand macht immer alles falsch. Sie waren schon vor Ihrer Depression oft mit sich unzufrieden und hatten den Eindruck, nicht in Ordnung zu sein und häufig zu versagen? Richtig? Durch Ihre Depression ist die Sicht Ihrer Person noch negativer geworden.

Wichtig zu wissen: Wenn man depressiv ist, dann sieht man alles durch die Depressionsbrille in den düstersten Farben. Man ist nicht mehr objektiv. Man kann nicht objektiv sein. Die Depression verhindert das.

Kostenlose Hilfen im Internet

Eigene Wege für ein gutes Leben finden. Unsere Expertenrat-Webseiten unterstützen Sie in schwierigen Lebenssituationen ebenso wie im Alltag mit hilfreichen Beiträgen und Tipps, Übungen und Denkanstößen, Videos und Podcasts sowie Selbsttests.

www.palverlag.de

Hilfe zur Selbsthilfe bei Problemen und Krisen, von Burn-out und Depression über Ängste und Süchte, bis hin zu Konflikten mit dem Umfeld. Dazu inspirierende Denkanstöße die stärken, aufbauen und motivieren.

www.angst-panik-hilfe.de

Informationen, Videovorträge, Tests und PDF-Ratgeber zu den meisten Angststörungen für Betroffene und Angehörige.

www.psychotipps.com

Selbsthilfe-Strategien, Trainings und Programme, um sich persönlich weiterzuentwickeln.

www.partnerschaft-beziehung.de

Tipps für eine erfüllte Partnerschaft und Hilfe bei Beziehungsproblemen.

*Lust auf mehr positive Lebensimpulse?
Abonnieren Sie den PAL Newsletter -
kostenlos, zweiwöchig, immer sonntags!*

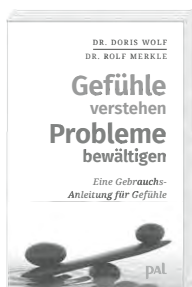
www.palverlag.de/newsletter

PAL Lebenshilfe-Bibliothek

Ratgeber erfahrener Therapeuten



Rolf Merkle
So gewinnen Sie mehr Selbstvertrauen
Auflage 320.000
Exemplare



Doris Wolf/Rolf Merkle
Gefühle verstehen, Probleme bewältigen
Auflage 380.000
Exemplare



Rolf Merkle
Eifersucht
Auflage 150.000
Exemplare



Doris Wolf
Einsamkeit überwinden
Auflage 70.000
Exemplare



Rolf Merkle
Lass Dir nicht alles gefallen
Auflage 133.000
Exemplare



Doris Wolf
Ab heute kränkt mich niemand mehr
Auflage 90.000
Exemplare

Unsere Selbsthilfe-Ratgeber werden von vielen Kliniken, Ärzten, Beratungsstellen und Psychotherapeuten zur Therapiebegleitung und zur Nachsorge empfohlen.

Die PAL-Ratgeberbücher sind im Buchhandel erhältlich oder in unserem PAL-Onlineshop: www.shop.palverlag.de

PAL Verlags GmbH | Rilkestraße 10 | 80686 München

Tel: 089 - 901 800 68 (Mo. - Fr.: 9 - 13 Uhr)

www.palverlag.de

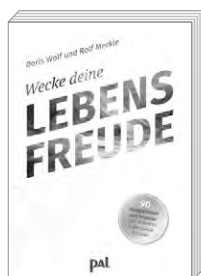
Entdecke die Lebensfreude-Welt von PAL



Das Lebensfreude-Kartenset
Box mit 36 Karten und 16-seitigem
Begleitheft
ISBN 978-3-923614-82-0
€ (D) 18,00 / (A) 18,50



Lebensfreude jetzt!
Tischaufstellkalender mit
52 Kalenderblättern
und Wire-O-Spiralbindung
ISBN 978-3-923614-83-7
€ (D) 16,80 / (A) 17,30



Wecke deine Lebensfreude
188 Seiten, durchgehend vierfarbig
ISBN 978-3-923614-84-4
€ (D) 12,80 / (A) 13,20



Das Lebensfreude-Training
16 Tipps für mehr Vitalität, Aus-
geglichenheit und Glücksempfinden
ISBN 978-3-923614-96-7
€ (D) 4,99

Entdecke die Lebensfreude-Produktwelt auf palverlag.de

Alle Infos zu den Produkten, zu unseren Autoren und Fotografen:
palverlag.de/lebensfreude-kalender

