

BUCH

Aufstehen oder liegen bleiben?

Tools für deine mentale Gesundheit

Julie Smith | Rowohlt © 2022 | 320 Seiten

Buch kaufen

getAbstract-Rating

★ 8 | Unterhaltsam | Umfassend | Umsetzbar

Das lernen Sie

- Wie Sie durch kleine Routinen Depressionen vorbeugen.
- Warum präzises Benennen von Emotionen wichtig ist.
- Wie regelmäßige Atemübungen Stress reduzieren.
- Was Selbstakzeptanz für Ihr Selbstvertrauen bewirkt.

Vermittelte Skills

Leben aktiv gestalten | Sinn finden | Eigenen Purpose finden | Positiv denken

Über die Autorin

Julie Smith arbeitet als klinische Psychologin. Über TikTok, Instagram und YouTube klärt sie Menschen über mentale Gesundheit auf.

Rezension

Wir können unsere emotionale Gesundheit beeinflussen, davon ist Julie Smith überzeugt. Die Psychologin möchte in ihrem Buch möglichst viele psychische Probleme abdecken – und bleibt mitunter an der Oberfläche. Neben soliden Hintergrundinformationen finden sich manche tröstenden Worte, die an Kalenderweisheiten erinnern. Dennoch liefert sie viele gut umsetzbare Tipps für den Umgang mit Depressionen, Stress und akuten Angststörungen. Bei allem Vertrauen in die Selbstheilungskräfte macht Smith aber auch deutlich: Wer ernsthafte psychische Probleme hat, sollte sich professionelle Hilfe holen.

Take-aways

- Durch gezielte Übungen können wir unser psychisches Wohlbefinden verbessern.
- Machen Sie sich eigene Denkfehler und Wahrnehmungsverzerrungen bewusst.
- Achtsamkeits- und Dankbarkeitsübungen helfen gegen negative Gedanken.
- Kleine Alltagsroutinen helfen bei Depression.
- Benennen Sie Ihre Emotionen präzise und unterscheiden Sie Stress von Angst.
- Atem- und Meditationsübungen sind nur wirksam, wenn Sie sie regelmäßig praktizieren.
- Begegnen Sie sich mit Selbstakzeptanz und Empathie.
- Besinnen Sie sich auf Ihre Werte und passen Sie Ihr Verhalten entsprechend an.

Zusammenfassung

Durch gezielte Übungen können wir unser psychisches Wohlbefinden verbessern.

Unsere Stimmungen sind veränderlich. Sie werden von unserem Denken und Handeln, von Erinnerungen und Wahrnehmungen beeinflusst. Ein Stimmungstief lässt sich zwar nicht per Knopfdruck beseitigen. Aber mithilfe bestimmter Techniken können wir es schaffen, aus einer Verstimmung wieder herauszukommen. Zunächst einmal müssen wir ein Bewusstsein dafür entwickeln, was sich in welcher Weise auf unsere Stimmungen auswirkt. So können wir rechtzeitig etwas gegen depressive Verstimmtheit tun und vermeiden, dass sich daraus

eine Depression entwickelt. Beispielsweise führen Schlafmangel, Dehydrierung und zu wenig Bewegung unweigerlich zu einer Stimmungsverschlechterung.

> *„Wir haben die Chance, uns um unser Wohlbefinden selbst zu kümmern und unsere emotionale Gesundheit in die eigenen Hände zu nehmen."*

Häufig verstärken sich Gedanken und Gefühle, Handeln und körperliches Empfinden gegenseitig und wir geraten in einen Teufelskreis. Der Gedanke „Bei mir klappt nie etwas" kann beispielsweise zu einem Gefühl der Niedergeschlagenheit, Rückzug von Freunden und Energielosigkeit führen. Dies bewirkt wiederum, dass wir uns als Versager fühlen, nicht mehr für die eigenen Ziele arbeiten und traurig werden. Die einzelnen Aspekte verstärken sich gegenseitig – und schon sind wir mittendrin in der Abwärtsspirale des Stimmungstiefs. Durch gezielte Übungen lässt sich das von vornherein vermeiden. Dennoch: Bei psychischen Problemen ist es unerlässlich, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Machen Sie sich eigene Denkfehler und Wahrnehmungsverzerrungen bewusst.

Oft versuchen wir uns in einem Stimmungstief kurzfristig abzulenken oder zu betäuben – durch Alkohol oder Essen, Fernsehen oder soziale Medien. Langfristig verschlechtert das unsere Stimmung jedoch nur. Hilfreicher ist es, negative Gedankenmuster zu erkennen. Gerade wenn es uns nicht so gut geht, neigen wir zu gedanklichen Verzerrungen. Wir suchen nach Beweisen, die uns unsere negativen Vorannahmen über uns bestätigen. Nach einer vermasselten Prüfung halten wir uns für Totalversager. Kommt ein Freund zu spät zu einer Verabredung, meinen wir sofort, ihm liege nichts an uns. Wir fühlen uns hässlich, wenn wir nicht perfekt aussehen. Die Welt erscheint uns schwarz-weiß, Grautöne nehmen wir nicht wahr. Solche Denkfehler reißen uns noch tiefer in das Stimmungstief hinein. Um da wieder herauszukommen, müssen wir uns diese Verzerrungen bewusst machen.

> *„Wer vertraut ist mit häufig auftretenden gedanklichen Verzerrungen und Fehlannahmen, wer ihr Auftauchen gleich bemerkt und sie für Denkfehler und nicht für Fakten hält, bekommt Abstand zu solchen Gedanken."*

Hilfreich ist dabei ein Tagebuch: Wählen Sie einen bestimmten Moment aus, in dem Sie auf eine Art und Weise reagiert haben, über die Sie gern nachdenken würden. Halten Sie fest, welche Gedanken, Gefühle und körperlichen Empfindungen in diesem Moment aufgetaucht sind. Treten Sie einen Schritt zurück und überprüfen Sie die negativen Gedanken aus einer

gewissen Distanz. Machen Sie sich klar, dass Gedanken nicht Wahrheiten, sondern nur mögliche Interpretationen der Welt sind. Statt an eingefahrenen Denkmustern festzuhalten, sollten Sie versuchen, die Dinge aus der Vogelperspektive und mit Neugier zu betrachten. Auch ein Gespräch mit einem Vertrauten kann dabei helfen, eigene Denkfehler und Verzerrungen zu erkennen.

Achtsamkeits- und Dankbarkeitsübungen helfen gegen negative Gedanken.

Wir können uns zwar nicht zu positivem Denken zwingen, aber wir können lernen, angemessen auf negative Gedanken zu reagieren. Achtsamkeitsübungen helfen dabei, die Aufmerksamkeit bewusst auf bestimmte Gedanken zu richten und von anderen wegzulenken. Bei der Achtsamkeitsmeditation sehen wir uns die im gegenwärtigen Moment aufkommenden Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen an, ohne sie zu beurteilen oder zu verdrängen. Wer das regelmäßig übt, wird in schwierigen Situationen in der Lage sein, negativen Gedanken nicht zu viel Raum zu geben und sich auf anderes zu fokussieren. Insbesondere gilt es, Grübelei zu vermeiden, denn die verstärkt die Niedergeschlagenheit.

> *„Alles hängt davon ab, wie viel Zeit wir mit Gedanken und Erinnerungen verbringen, die emotionalem Schmerz Tür und Tor öffnen.“*

Notieren Sie im Stimmungstief Ihre Gedanken, Gefühle, Verhaltensmuster und Körperempfindungen. Anschließend schreiben Sie auf, was Sie an besseren Tagen denken, fühlen und tun. Worauf richten Sie dann Ihre Aufmerksamkeit? Wie sprechen Sie mit sich selbst, wie klingt Ihre innere Stimme? Wie gehen Sie mit Ihrem Körper um, damit Sie sich besser fühlen? Wie mit anderen Menschen? So bekommen Sie eine Idee davon, in welche Richtung Sie gehen sollten. Sie richten den Fokus nicht mehr auf das Problem, sondern auf die Lösung.

Auch hilfreich können Dankbarkeitsübungen sein. Schreiben Sie drei Dinge auf, die Ihnen am heutigen Tag gutgetan haben, und sei es nur eine gute Tasse Kaffee. Täglich ausgeführt trainieren wir mit dieser Übung unsere Aufmerksamkeit auch in schlechten Phasen auf emotional Wohltuendes zu richten.

Kleine Alltagsroutinen helfen bei Depression.

Einen gewissen Schutz vor Depressionen bieten neben Bewegung, ausreichend Schlaf und gesunder Ernährung auch alltägliche Routinen und zwischenmenschliche Kontakte. Allerdings fällt es uns in schlechten Zeiten schwer, Dinge zu tun, die uns vorher Spaß gemacht haben. Uns

fehlt einfach die nötige Motivation, Leute zu treffen oder Sport zu treiben. Dennoch sollten wir nicht abwarten, bis die Lust dazu wiederkehrt.

> *„Egal, was du also in deinem Leben ändern willst: Das Aktivitätsniveau zu steigern, und sei es in ganz überschaubarem Umfang, ist immer eine gute Idee, um die eigene Willenskraft zu stärken und dranzubleiben.“*

Sport hat eine antidepressive Wirkung. Die Motivation, sich zu bewegen, stellt sich allerdings nicht von selbst ein, sondern nur, indem wir es tun. Durch das Aktivwerden verändern sich unsere Gehirnströme und Gefühle. Motivation ist nicht, was wir verspüren, wenn wir ins Fitnessstudio gehen, sondern wenn wir wieder herauskommen.

Am besten ist es, wenn bestimmte Handlungen zur Routine werden und keiner Motivation mehr bedürfen – wie beispielsweise Zähneputzen. Um eine neue Gewohnheit zu etablieren, zum Beispiel regelmäßiges Laufen, müssen wir sie nur oft genug ausüben. Am Anfang ist das schwer. Machen Sie sich bewusst, was Sie erreichen wollen und was Sie für ein Mensch sein wollen, zum Beispiel jemand, dem Sport und Gesundheit wichtig sind. Das reduziert Rückschläge. Unterteilen Sie das große Ziel in Etappen und seien Sie stolz, wenn Sie Zwischenziele erreicht haben. Das führt zu Dopamin-Ausschüttungen und steigert Motivation wie Durchhaltevermögen.

Benennen Sie Ihre Emotionen präzise und unterscheiden Sie Stress von Angst.

Negative Emotionen sollten wir nicht verdrängen. Vielmehr gilt es, sie willkommen zu heißen und anzunehmen, auch wenn es sich beunruhigend anfühlt. Zunächst einmal ist es wichtig, Gefühle genau zu benennen, und zwar nicht nur als Traurigkeit, Ärger oder Wut. Sind Sie gerade verletzlich oder peinlich berührt, verbittert oder erregt? Und wo im Körper spüren Sie das Gefühl?

> *„Je mehr neue Wörter du zur Unterscheidung von Gefühlen bilden kannst, desto mehr Möglichkeiten hat dein Gehirn, die unterschiedlichen Sinneseindrücke und Emotionen zu verstehen.“*

Lernen Sie auch, Angst und Stress zu unterscheiden. Oft wird das verwechselt: Zwar führt beides zu erhöhter Wachsamkeit und einem Fluchtimpuls, bei beidem gehen Herz und Puls schneller. Dennoch handelt es sich grundsätzlich um etwas anderes. Angst spüren wir in akuten

Bedrohungsszenarien, beispielsweise, wenn in unserer Nähe Glas splittert und wir etwas Schlimmes befürchten. Stress hingegen erleben wir bei Überforderung, zum Beispiel wenn wir versuchen, Familie und Job zu vereinbaren.

Atem- und Meditationsübungen sind nur wirksam, wenn Sie sie regelmäßig praktizieren.

Sowohl Angst als auch Stress lassen sich durch Atemübungen gut in den Griff bekommen. Der schnellste Weg, um sich selbst zu beruhigen, ist, bewusst länger aus- als einzuatmen. Das verlangsamt den Herzschlag und den Puls. Bei erhöhtem Stress wird die Verlängerung der Ausatemphase zwar nicht zu völliger Entspannung führen. Aber es hilft dabei, eine Herausforderung klarer und lösungsorientierter anzugehen und die kurzfristigen positive Effekte von Stress, etwa die erhöhte Wachsamkeit und Aufmerksamkeit, für sich zu nutzen.

Ebenso wirksam ist Meditieren, selbst wenn es nur zehn Minuten täglich sind. Das können wir auch beim Gehen, Duschen oder Zähneputzen, indem wir uns darauf fokussieren, was wir gerade sehen, hören, riechen. Wichtig ist, dass wir das regelmäßig üben, um in schwierigen Situationen ein Mittel zur Selbstberuhigung zur Hand zu haben.

> *„Etwas gut Eingeübtes lässt sich viel einfacher anwenden, wenn du einmal von Angst überwältigt wirst."*

Eine Übung, die sich in akuten Angstsituationen, wie etwa bei Höhenangst, bewährt hat, ist die Quadrat-Atmung. Suchen Sie einen quadratischen Gegenstand wie einen Bilderrahmen oder ein Fenster. Heften Sie den Blick auf die linke untere Ecke. Atmen Sie ein und zählen Sie bis vier. Ihr Blick wandert nun in die obere linke Ecke. Sie halten den Atem an und zählen wieder bis vier. Während Ihr Blick in die rechte obere Ecke geht, zählen Sie ausatmend bis vier und so weiter. Das hilft bei innerer Anspannung, dabei, sich ganz auf den Atem zu konzentrieren und Abstand zur Angst zu gewinnen.

Begegnen Sie sich mit Selbstakzeptanz und Empathie.

Unser Gehirn ist darauf ausgerichtet, dass wir wichtig finden, was andere Menschen von uns denken. Das macht Kritik von außen auch oft so schmerzhaft und beschämend. Um uns vor Scham zu schützen, müssen wir uns zuerst klarmachen: Unser Selbstwert hängt nicht davon ab, dass wir fehlerfrei sind. Gleichzeitig ist es essenziell, dass wir bei Kritik anderer bedingungslos zu uns selbst stehen und uns verstehen. Dazu brauchen wir ein gutes Selbstbewusstsein und -vertrauen. Um das zu entwickeln, müssen wir regelmäßig die Komfortzone verlassen und genau das tun, was wir fürchten.

„Um dein Selbstvertrauen zu stärken, gehe dorthin, wo du keins hast. Wiederhole das täglich, und du kannst zusehen, wie sich dein Selbstvertrauen entwickelt."

Wenn Sie beispielsweise Angst vor sozialen Kontakten haben, sollten Sie sich diesen immer wieder aussetzen, stetig ein wenig mehr. Das fängt an bei einem Cafébesuch mit der besten Freundin. Wenn Sie das angstfrei schaffen, ist der nächste Schritt ein Treffen mit Freundinnen. Am Ende steht die Party, auf der Sie niemanden kennen. Wichtig ist, sich im Falle des Scheiterns nicht selbst zu kritisieren, sondern sich aufzubauen und Misserfolge in Lernerfahrungen umzuwandeln, wie es ein Coach bei Spitzensportlern tut. Seien Sie sich ein mitfühlender, ehrlicher Begleiter, beispielsweise indem Sie sich nach einem Fehlschlag beruhigen: „Puh, das war wirklich krass! Aber bleib dran, das wird schon!" Analysieren Sie Misserfolge, schauen Sie, was funktioniert hat und was nicht. Fragen Sie sich, wie Sie sich weiterentwickeln können und auf welche Entscheidung sie stolz sein können, wenn Sie in einem Jahr darauf zurückblicken.

Wenn Sie zu Selbstkritik neigen, stellen Sie sich diesen inneren Kritiker einmal bildlich vor. Wie sieht er aus? Wie heißt er? In welchem Tonfall spricht er? Würden Sie Ihre Zeit gern mit ihm verbringen? Wenn er sich wieder einmal zu Wort meldet, geben Sie ihm einen Namen: „Ach, da ist ja Helga wieder und gibt ihren Senf dazu." Achten Sie auch darauf, wie Sie nach einem Misserfolg mit sich selbst sprechen. Wenn Sie sich pauschal schlecht machen, nach dem Motto „Ich bin ein Verlierer, ein Totalausfall, ich bin wertlos, ich bin ein Nichts", steigert das nur Scham und Selbsthass. Stattdessen sollten Sie gedanklich bei dem konkreten fehlerhaften Verhalten bleiben und freundlich zu sich sprechen – so wie Sie mit einem geliebten Menschen sprechen würde, der in derselben Lage steckt.

Besinnen Sie sich auf Ihre Werte und passen Sie Ihr Verhalten entsprechend an.

Studien zufolge sind Menschen, die sich an selbstbezüglichen Zielenausrichten, anfälliger für Stress, Depressionen und Angststörungen. Wer sein Leben dagegen an etwas Größerem als dem eigenen Ego ausrichtet, istinspirierter, dankbarer und zufriedener. Wenn wir unser Handeln darauf fokussieren, etwas Positives für andere Menschen zu tun, empfinden wir in herausfordernden Situationen weniger Stress. Wir müssen uns in einer Prüfung beispielsweise nicht mehr unseren Selbstwert beweisen, weil wir Selbstwert aus der Tatsache ziehen, dass wir etwas bewirken wollen. Die Prüfung empfinden wir dann als weniger bedrohlich.

Um etwas Größeres bzw. einen tieferen Sinn zu finden, ist es zunächst wichtig, sich auf die eigenen Werte zu besinnen und regelmäßig zu prüfen, ob diese sich verändert haben. Ziele zu verfolgen ist nicht verkehrt, aber wir müssen uns immer im Klaren darüber sein, warum wir etwas tun. Wofür möchten Sie stehen? Welchen Beitrag möchten Sie in einem bestimmten Bereich Ihres Lebens, beispielsweise Familie oder Beziehungen, Kreativität oder Arbeit, leisten? Durch welche alltäglichen Verhaltensweisen können Sie das tun?

> *„Wenn wir unsere Werte immer im Blick behalten, können wir auch schmerzhafte Phasen in unserem Leben durchstehen, weil wir wissen, dass wir auf dem richtigen Weg sind."*

Überprüfen Sie anhand einer Skala von null bis zehn, inwiefern Ihr aktuelles Verhalten mit Ihren Werten übereinstimmt. Wenn Sie zum Beispiel Gesundheit mit zehn, also höchster Wichtigkeit bewerten, das entsprechende Verhalten aber nur mit zwei, weil Sie sich schlecht ernähren und mit Sport aufgehört haben, besteht hier eine große Differenz. Das zeigt Ihnen, in welchem Bereich Sie etwas verändern könnten. In diesem Fall könnten Sie regelmäßig laufen gehen. Es geht nicht um große Ziele wie den nächsten Marathon, sondern um kleine alltägliche Veränderungen, zum Beispiel sich einer Laufgruppe anzuschließen oder langsam die Laufstrecke zu verlängern. Nur so können Sie sicherstellen, dass Sie langfristig dranbleiben.

Hat Ihnen die Zusammenfassung gefallen?

Buch kaufen

https://getab.li/45748

Dieses Dokument ist für den persönlichen Gebrauch bestimmt.

getAbstract trägt die vollständige redaktionelle Verantwortung für alle Teile dieser Zusammenfassung. Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieser Zusammenfassung darf ohne vorherige schriftliche Genehmigung der getAbstract AG (Schweiz) in irgendeiner Form oder mit irgendwelchen Mitteln – elektronisch, als Fotokopie oder auf andere Weise – reproduziert, übertragen oder zum Trainieren von maschinellen Lernsystemen verwendet werden.