Selfapys Online-Kurs bei Depression: Psychologische Inhalte und begleitende Übungseinheiten

Selfapy

Lektion	1) Erste Schritte	2) Die Depression verstehen	3) Ein Weg aus der Depression	4) Aktiv werden	5) Automatische Gedanken	6) Realistische Gedanken
PHQ-9	✓ Symptom-Fragebogen	–	✓ Symptom-Fragebogen	–	✓ Symptom-Fragebogen	–
Thema	» Onboarding » Kursfunktionen » Individuelle Zielsetzung	» Psychoedukation Depression	» Ressourcenaktivierung und -förderung	» Positive Aktivitäten » Ausgeglichene Tagesstruktur	» Kognitive Triade der Depression » ABC-Modell » Autom. Gedanken	» Denkfehler » Kognitive Umstrukturierung
Übungen	• Motivationsförderung • Visualisierungsübung • Systemische, lösungsfokussierte Fragen	• Selbstreflexion • Pausenmanagement • Stretching • Vulnerabilitäts-Stress-Modell • Denken-Fühlen-Handeln	• Imaginationsübung • Ressourcenaktivierung/-aufdeckung • Pausenmanagement • Körperübungen • Erarbeitung einer Ressourcen-Schatzkiste	• Reflexion Ressourcenaktivierung • Auswertung Stimmungstagebuch • Erfassung positiver Aktivitäten • Progressive Muskelentspannung • Erarbeitung Tagesplan	• Einführung kognitive Triade der Depression • Stretching • Einfluss negativer Gedanken auf Gefühle • ABC-Modell: Identifikation und Analyse autom. neg. Gedanken und Bewertungsmuster	• Auswertung ABC-Protokoll • Psychoedukation Denkfehler • Imaginationsübung • Realitätsprüfung automatischer negativer Gedanken • Perspektivwechsel • Alternative Gedanken
Lektion	**7) Selbstwertgefühl**	**8) Selbstwirksamkeit**	**9) Gefühle und Bedürfnisse**	**10) Achtsamkeit**	**11) Förderung sozialer Kompetenzen**	**12) Rückfallkoffer**
PHQ-9	✓ Symptom-Fragebogen	–	✓ Symptom-Fragebogen	–	✓ Symptom-Fragebogen	✓ Symptom-Fragebogen
Thema	» Selbstwertgefühl, -vertrauen und -akzeptanz	» Stärken des eigenen Selbstwirksamkeitserlebens	» Wahrnehmung und Differenzierung von Gefühlen und Bedürfnissen	» Grundhaltungen der Achtsamkeit » Achtsamkeitsstrategien » Genusstraining	» Aktivierung sozialer Ressourcen » Förderung sozial kompetenter Kommunikation	» Rückfallprävention » Abschied
Übungen	• Auswertung: realistische Gedanken • Reflexion eigener Stärken • Stärkung Selbstakzeptanz • Geführte Meditation • Stärkung Selbstliebe und Selbstannahme • Kritische & liebevolle Stimme • Positive Affirmationen • Erkennen von Schönheit im Alltag	• Erfassen eigener Selbstwirksamkeitserwartung • Stretching • (Wieder-)Entdeckung persönlicher Erfolge • Reflexion: Zielerreichung • Positives Feedback, Vorbilder • Fördern von Selbsterkenntnis und Erfolgserlebnissen • Reflexion Potential	• Embodiment-Übungen • Hinterfragen negativer Gedanken • Unangenehme Situationen auflösen • ACT-Ansatz/ Achtsamkeitsübung: Gefühle ohne Bewertung beobachten • Atemübung • Reflexion von Bedürfnissen • Gefühle und Kontrolle	• Einführung Achtsamkeit • Atemübungen • Stretching • Bodyscan • Informelle Achtsamkeit, Achtsamkeit im Alltag • Persönliche Genussmomente • Bewusste Sinneswahrnehmung • Achtsames Genusstraining	• Sensibilisierung für (Ent-)Stigmatisierung inkl. Quiz • Reflexion eigenes soziales Netz • Reflexion sozialer Rückhalt • Achtsamkeitsübung • Reflexion Kommunikation • Ich-Botschaften • Anregung zur Kontaktaufnahme	• Zielabgleich Kurs • Festhalten von Ressourcen und Techniken • Risikosituationen für Rückfälle und Warnzeichen • Embodiment-Übung • Erstellung Erste-Hilfe-Plan und Ansätze für Krisensituationen • Checkliste für Wohlbefinden • Anregung Kontaktaufnahme

Kontakt: fachkreise@selfapy.com (030) 120 834 116