

Wie kommt es zur Depression?

- Das etwas leben will, dass ich nicht kann.
- Lieber werde ich krank, als dass ich mich in Frage stellen muss.

Psychisch ist Depression gegen sich gerichtete Aggression.

Bandura: Zu hohe Ziele - zu hohe Selbstkritik.

Wenn man sich selber aufgibt, erzeugt das Hass und Depression.

Der Weg ist, dass ich das genau verstehe was dich bewegt und lasse es mir ganz genau beschreiben.

Es geht nicht darum aus meinem Drang als Therapeut heraus etwas zu erfahren oder zu wissen.

- Es geht darum, den Klienten so zu verstehen, wie er wirklich ist.

Wenn Man einen Impuls nach außen unterdrückt, richtet er sich gegen einen selbst!

Liebe heißt Person zentriert, unbedingte Wertschätzung.

- Dass ich Hass und Depression annehme und die nicht an Bedingungen geknüpfte Zuwendung.

Die Gefühlswelt des anderen in mir zum Schwingen bringen.

Es gilt für den Therapeuten in der Empathie zu bleiben.

Welche Bedingungen habe ich in einer therapeutischen Beziehung?

Das im Prozess was weiter geht. Das er was redet usw.

Trauern ist Wideranpassung an neue Lebensumstände!

- Ist auch als etwas Aktives zu verstehen.
- Zu realisieren, dass ich mich verändere.
- Erreiche daher, Kongruenz.
- Das Verlorene wird auf neue Art wiedergefunden.

Auf Erfahrungen von Beziehungen zurückgehen.

Ich brauche Bezugspersonen, mit denen ich reden kann, wie es mir geht.

Nur dadurch kann ich symbolisieren!!

Wenn ein Kind lernt auf eigene Bedürfnisse zu schauen, kann es sich besser durchsetzen.

- Der eigene Bedürfnisse nicht zurückstellt, wird nicht depressiv.
 - Magengeschwüre oder Bluthochdruck.
 - Fantasiewelt, Träume oder Impulsdurchbruch.

Emphatisch zu sein ist Therapie.

- Emphatisch zu sein und Bedürfnisse haben in der Partnerschaft, Kinder usw.

Er hat mich dazu gebracht und kann dadurch nachfühlen, wie es ihm geht.

Die Änderung des Selbstkonzeptes macht Angst, weil wenn ich Zuneigung zulasse, habe ich Angst vor Zurückweisung.

Entwertungen von Hilfsangeboten kombinieren mit Angst vor Verlassenwerden.

Wahrnehmung ist auf etwas achten und aufnehmen was da kommt.

Traurigkeit hilft ein Nest zu bauen, um Wunden zu heilen - Märchen.

Begegnung ist Gegenposition.

Etwas aufmerksam verfolgen und nicht eine Veränderung wollen.

- **Stück für Stück daran arbeiten, dass seine Angst abnimmt.**
- **Er muss das selbst herausfinden.**