

# Kognitive Erhaltungstherapie bei rezidivierender Depression

- |                                |   |
|--------------------------------|---|
| ► <b>Arbeitsblatt 1</b>        | Life Chart depressiver Episoden                       |
| ► <b>Arbeitsblatt 2</b>        | Liste früher Anzeichen für einen depressiven Rückfall |
| ► <b>Arbeitsblatt 3</b>        | Allgemeines Prozessmodell der Depression              |
| ► <b>Arbeitsblatt 4</b>        | Individuelles Prozessmodell der Depression            |
| ► <b>Arbeitsblatt 5</b>        | Tages- und Befindensprotokoll                         |
| ► <b>Arbeitsblatt 6</b>        | Klärung persönlicher Werte                            |
| ► <b>Arbeitsblatt 7</b>        | Gedankenprotokoll                                     |
| ► <b>Arbeitsblatt 8</b>        | Verhaltensexperiment-Tagebuch                         |
| ► <b>Arbeitsblatt 9</b>        | Belastungstest-Tagebuch                               |
| ► <b>Arbeitsblatt 10</b>       | Wohlbefindens-Tagebuch                                |
| ► <b>Arbeitsblatt 11</b>       | Therapiebilanz  |
| ► <b>Infoblatt 1</b>           | Informationen zur Depression                          |
| ► <b>Infoblatt 2</b>           | Ursachen der (rezidivierenden) Depression             |
| ► <b>Infoblatt 3</b>           | Anleitung zur Atemübung                               |
| ► <b>Infoblatt 4</b>           | Achtsamkeit und Autopilot                             |
| ► <b>Infoblatt 5</b>           | Atempause   |
| ► <b>Infoblatt 6</b>           | Anleitung zur Akzeptanzübung                          |
| ► <b>Infoblatt 7</b>           | Umgang mit Bewertungen bei der Akzeptanzübung         |
| ► <b>Audiofile Infoblatt 3</b> | Anleitung zur Atemübung                               |
| ► <b>Audiofile Infoblatt 6</b> | Anleitung zur Akzeptanzübung                          |