

# Psychologische Hilfe zur Selbsthilfe im Rahmen der Corona-Pandemie



## Wohlbefinden trotz Corona-Krise

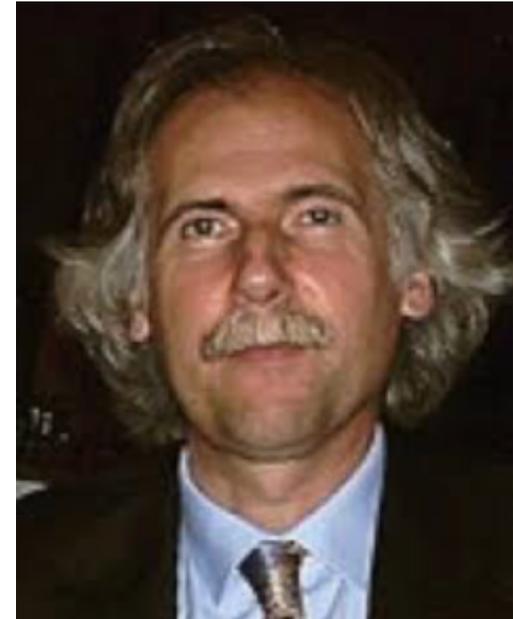
Strategien aus der  
Well-Being Therapie (WBT)

Prof. Dr. Eva-Lotta Brakemeier

Lehrstuhl für Klinische Psychologie und Psychotherapie und  
Direktorin des Zentrums für Psychologische Psychotherapie  
(ZPP) der Universität Greifswald

# Was verbirgt sich hinter der Well-Being Therapie (WBT)?

- **Tut gut**  
(Fokus auf Wohlbefinden statt auf Belastungen oder Probleme)
- **Leicht zu lernen**  
(Hilfe zur Selbsthilfe)
- **Tiefenwirkung**  
(durch Einbezug der philosophischen Perspektive)



Prof. Dr. Giovanni Fava

# Corona-Krise und Wohlbefinden: Wie passt das zusammen?

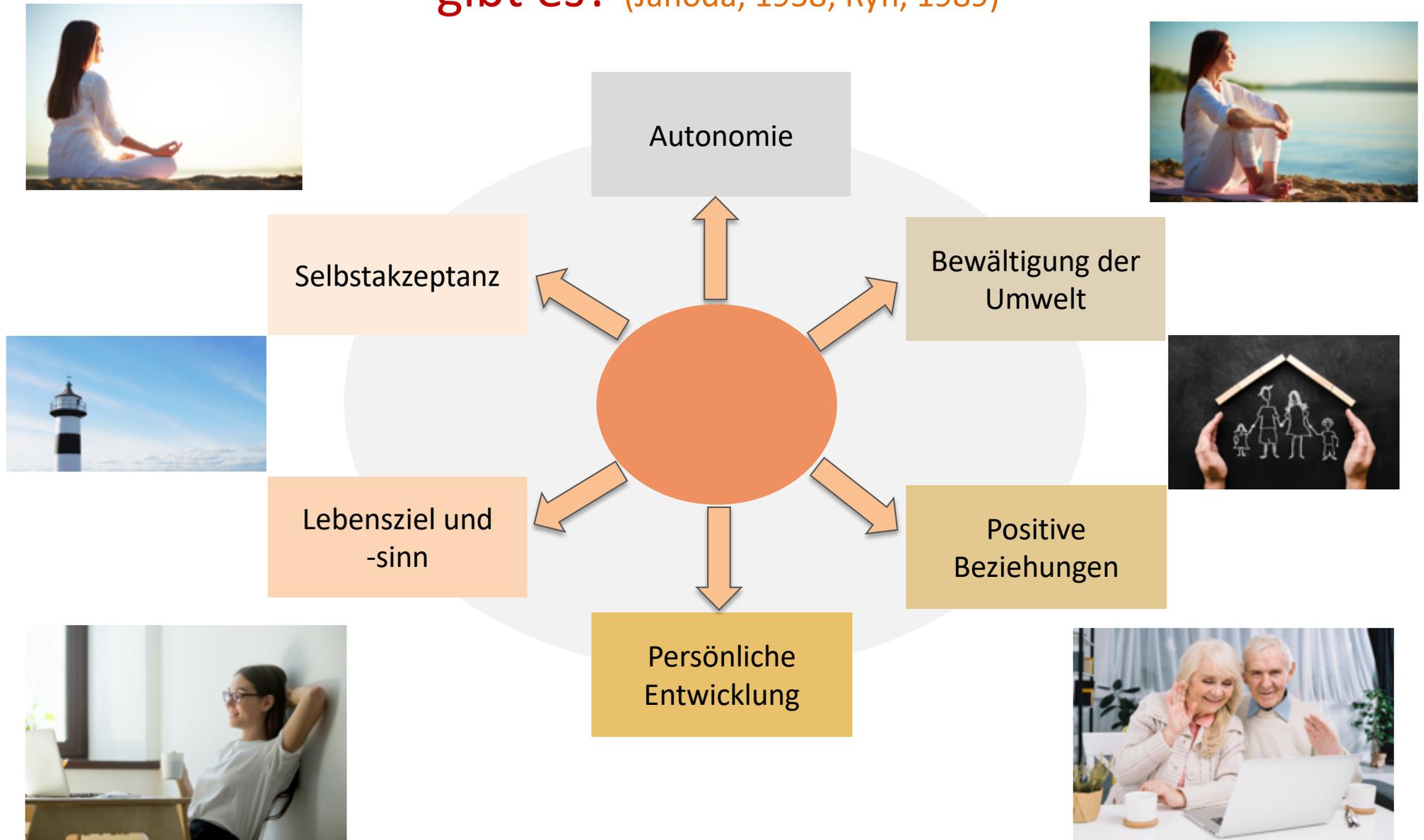




# Fokus auf Wohlbefinden durch das Well-Being Tagebuch

Situation	Gefühl des Wohlbefindens (Intensität 0 – 100)
 <p><i>Ich wache morgens auf, denke an meinen schönen Traum, Sonnenstrahlen fallen auf mein Bett.</i></p>	<p><i>Fühle mich wohl, ein friedvoller Augenblick (70)</i></p>
 <p><i>Ich spiele draußen mit meinen Kindern. Wir malen mit Kreide einen Regenbogen auf die Straße.</i></p>	<p><i>Freude, Erholung, Lebendigkeit (80)</i></p>
 <p><i>Ich schaue mir meine Fotoalben von früher an.</i></p>	<p><i>Inneres Glück, etwas Melancholie (60)</i></p>

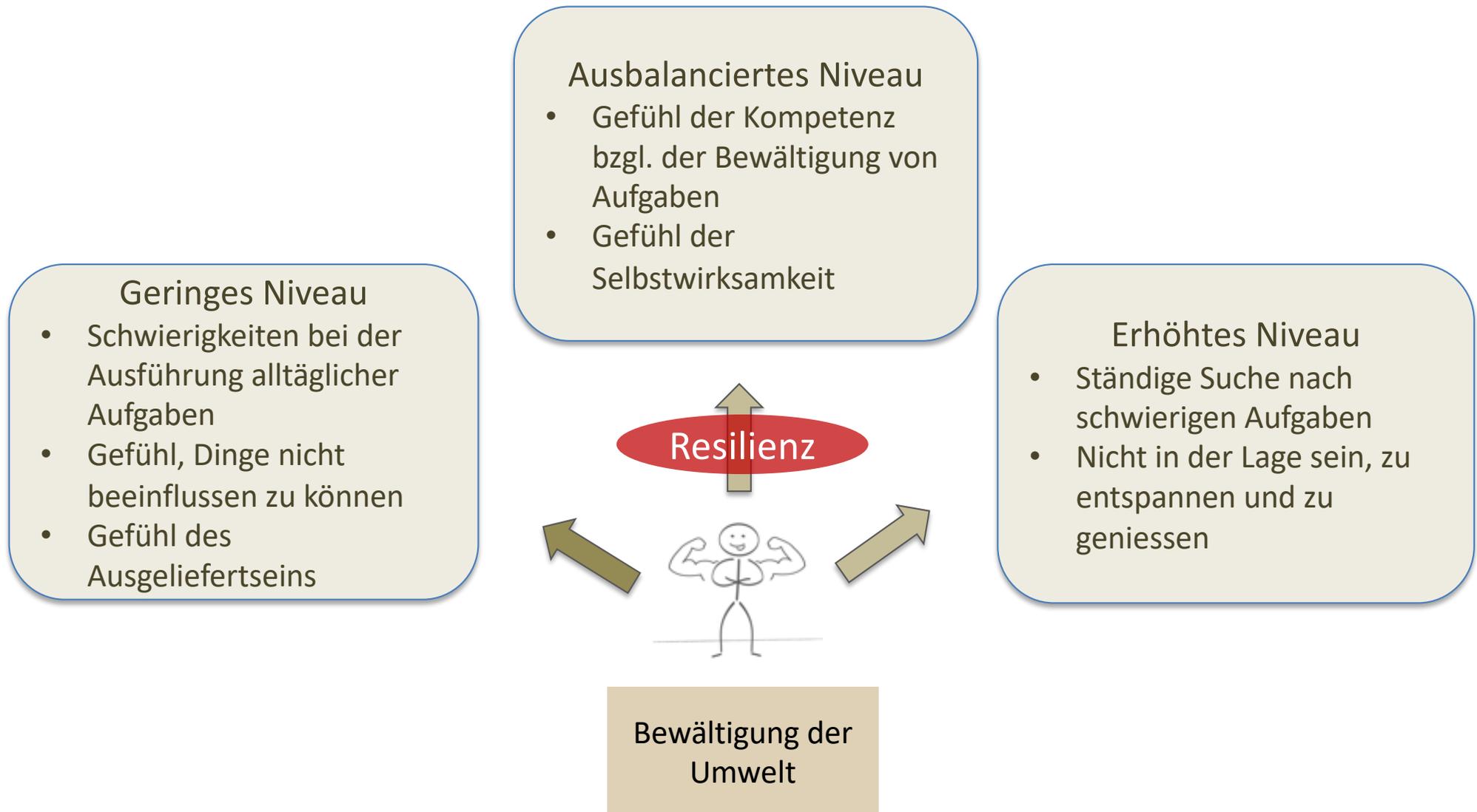
# Welche Wohlbefindens-Dimensionen gibt es? (Jahoda, 1958; Ryff, 1989)



# Welche Wohlbefindens-Dimensionen sind für Sie wichtig?



# Ausbalanciert – was heist das? Ein Beispiel

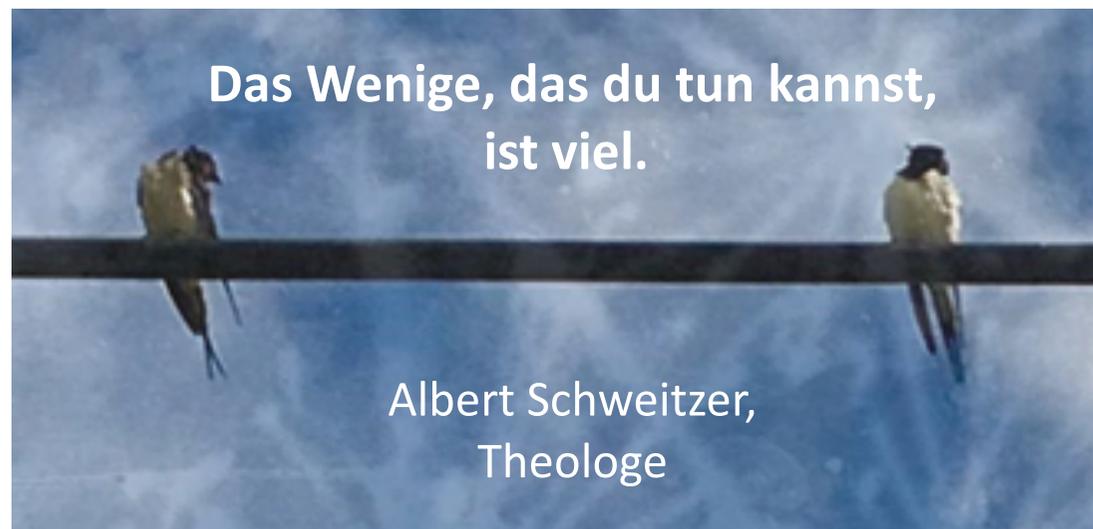


# Well-Being Tagebuch

Situation	Gefühl des Wohlbefindens (Intensität)	Störender Gedanke oder Verhaltensweise	Perspektive des Beobachters
 <p><i>Ich wache morgens auf, denke an meinen schönen Traum, Sonnenstrahlen fallen auf mein Bett.</i></p>	<p><i>Fühle mich wohl, ein friedvoller Augenblick</i> 70</p>	<p><i>Corona! Wieviel Neuerkrankungen gibt es?</i> Nehme mein IPad und schaue nach</p>	<p><i>Nicht sofort nachschauen. Erst den Augenblick genießen!</i> <i>Es reicht nach dem Frühstück nachzuschauen</i></p>
 <p><i>Ich spiele draußen mit meinen Kindern. Wir malen mit Kreide einen Regenbogen auf die Straße.</i></p>	<p><i>Freude, Erholung, Lebendigkeit</i> 80</p>	<p><i>Ach ich muss so viel erledigen – ich habe keine Zeit zum Spielen!</i> Gehe in die Wohnung</p>	<p><i>Nimm Dir diese Zeit, die ist kostbar! Ich kann auch später noch einiges erledigen. Oder dann morgen !</i></p>
 <p><i>Ich schaue mir meine Fotoalben von früher an.</i></p>	<p><i>Inneres Glück, etwas Melancholie</i> 60</p>	<p><i>Jetzt bin ich ganz allein!</i> Lege mich aufs Bett</p>	<p><i>Nein, ich fühle mich nur allein. Meine Kinder und Enkel denken liebevoll an mich. Und das Personal ist hier auch so nett!</i></p>

## Tipps / Empfehlungen

- Beginnen Sie mit Ihrem persönlichen Well-Being Tagebuch!
- Identifizieren Sie Ihre bedeutsamen Bereiche des Wohlbefindens. Haben Sie bei den Dimensionen das aubalancierte Niveau erreicht?
- **Meine zentrale Botschaft: Sie können lernen, dass positive Gefühle nicht das Ergebnis äußerer Einflüsse sind, sondern dass Sie selbst auf diese einzuwirken können. Das ist insbesondere in dieser Corona-Krisen Zeit so wichtig!**



*#socialdistancing*

*Viel Freude beim  
Führen des  
Well-Being Tagebuchs!  
Ihr Zentrum für Psychologische  
Psychotherapie (ZPP)*

## Literatur

Fava, G.A. (2018). Well-Being Therapie. Eine Kurztherapie zur psychischen Stabilisierung. (Übersetzung durch Brakemeier, E.L., Schamong, I., Bollmann, S). Stuttgart: Schattauer.

## Quellen der Bilder

Brakemeier, E.L. & Buchholz, A. (2013). Die Mauer überwinden – Wege aus der chronischen Depression. Weinheim: Beltz.

<https://de.freepik.com/fotos-vektoren-kostenlos/banner>; Banner Vektor erstellt von starline - de.freepik.com

<https://de.freepik.com/fotos-vektoren-kostenlos/menschen>; Menschen Foto erstellt von pressfoto - de.freepik.com

<https://de.freepik.com/fotos-vektoren-kostenlos/menschen>; Menschen Foto erstellt von pressfoto - de.freepik.com

<https://de.freepik.com/fotos-vektoren-kostenlos/geschaeft>; Geschäft Foto erstellt von yanalya - de.freepik.com

<https://de.freepik.com/fotos-vektoren-kostenlos/liebe>; Liebe Foto erstellt von freepik - de.freepik.com

<https://de.freepik.com/fotos-vektoren-kostenlos/menschen>; Menschen Foto erstellt von freepik - de.freepik.com

<https://de.freepik.com/fotos-vektoren-kostenlos/wolke>; Wolke Foto erstellt von rawpixel.com - de.freepik.com

