

VON TEVO STEPHAN



BACK TO YOU

Der Weg zurück zu dir.

22 SCHRITTE AUS DEPRESSIONEN,
NEGATIVEN GEDANKEN
UND EMOTIONALEM SCHMERZ

DER WEG
ZURÜCK ZU DIR
BEGINNT MIT
DEM ERSTEN
SCHRITT.



VERSTEHEN,
WAS DICH
BELASTET



HEILEN,
WAS DICH
VERLETZT



LEBEN,
WAS DICH
STÄRKT

“

Ich habe mich nie dafür geschämt, depressiv gewesen zu sein. Nie. Wofür sollte man sich schämen? Ich habe eine wirklich dunkle Zeit durchgemacht – und ich bin stolz, dass ich da rausgekommen bin.

— J. K. Rowling

“Fuck you. I don’t want to be this character anymore.”

— Jim Carrey

„Ich habe festgestellt, dass bei Depressionen eines der wichtigsten Dinge ist, die man erkennen muss, dass man nicht allein ist. Du bist nicht der Erste, der das durchmacht, und du wirst auch nicht der Letzte sein.

— Dwayne ‘The Rock’ Johnson

“

BACK TO YOU

von Tevo Stephan

*Depression fühlt sich an wie ein Gefängnis, das von innen verriegelt ist.
Und mit jedem schlechten Gedanken
und mit jeder negativen Verhaltensweise
halten wir die Kerkertür weiter von innen zu.
Aber es gibt Wege, deine Situation zu verbessern.
Von ein bisschen,
bis sehr viel, bis hin zu gänzlich.*

*Ich habe jahrelang unter starken Depressionen gelitten
und habe fünf Jahre lang Antidepressiva geschluckt.
Doch nach dem Absetzen änderte sich nicht viel –
bis ich tiefer gegangen bin.
Hier sind meine Tipps, wie ich es geschafft habe, da rauszukommen.
Diese Erfahrungen möchte ich hier mit dir teilen.*

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Depression ist kein Schalter – sie ist ein Prozess

— PHASE 1 — Körper & Grundlagen

- 01 Du musst da nicht alleine durch
- 02 Lass dich durchchecken
- 03 Schlaf & REM-Phase
- 04 Der böse Alkohol
- 05 Sonnenlicht
- 06 Bewegung
- 07 Ernährung

— PHASE 2 — Umfeld & Gewohnheiten

- 08 Aufräumen
- 09 Digitale Entgiftung
- 10 Grenzen setzen
- 11 Umgib dich mit den richtigen Menschen

— PHASE 3 — Gedanken & Emotionen

- 12 Gedanken umprogrammieren
- 13 Entscheidungen
- 14 Selbstmitgefühl
- 15 Vergib dir – und anderen
- 16 Schreib es raus
- 17 Meditation

— PHASE 4 — Sinn, Freude & Tiefe Arbeit

- 18 Ein neues Ziel, ein neuer Sinn
- 19 Sei dankbar!
- 20 Smile :)
- 21 EMDR, Breathwork & Psychotherapie

— PHASE 5 — Letzter Ausweg

- 22 Der letzte Ausweg: Antidepressiva

Nachwort

Quellenverzeichnis

Vorwort

Wie du diesen Ratgeber liest

Es gibt ein Phänomen, das viele von uns kennen: Wissensriese und Umsetzungszwerg. Wir lesen, hören und verstehen – aber am Ende des Tages ändert sich nichts. Nicht weil die Informationen nicht gut wären. Sondern weil wir versuchen, alles auf einmal umzusetzen. Von null auf hundert. Und dann – gar nichts.

Dieser Ratgeber ist nicht dazu gedacht, in einem Zug durchgelesen und sofort vollständig angewendet zu werden. Er ist eine Sammlung von Möglichkeiten. Und du darfst dir – ganz in Ruhe – eine davon heraussuchen.

Fang klein an. Nimm dir eine Sache heraus und baue sie in deinen Alltag ein. Nicht als zusätzliche Last, sondern als kleinen, neuen Schritt. Wenn sich das nach einer Weile normal anfühlt – wenn es zu einem natürlichen Teil deines Tages geworden ist – dann nimm dir die nächste Sache vor. Dann die übernächste. Immer so weiter.

Babyschritte zum Ziel. Einer nach dem anderen. Nicht direkt ein Marathon.

Denn wenn du an einem Zahnrad drehst, dreht sich oft ein anderes mit.

Dieser Ratgeber ist Teil meines Coachingprogramms

Ich habe diese 22 Schritte nicht aus Büchern zusammengestellt. Ich habe sie gelebt. Ich weiß, wie es sich anfühlt, wenn der Weg nicht mehr sichtbar ist und man nicht mehr weiß, wer man eigentlich ist, wohin man gehört, oder wie es weitergehen soll.

Um mich selbst zu heilen oder heilen zu lassen und um anderen helfen zu können, habe ich mich als Meditations Coach, als Breathwork Coach und als EMDR Coach ausbilden lassen und beginne gerade meine Ausbildung zum Heilpraktiker der Psychotherapie.

Mein Wille ist, dass anderen Menschen das Wissen und die Techniken an die Hand gegeben wird, die mir so viele Jahre lang gefehlt haben.

Genau deshalb begleite ich Menschen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden, auf ihrem Weg zurück zu sich selbst. In meinem Coachingprogramm arbeite ich mit Meditation, hilfreichen und tiefgehenden Gesprächen, persönlichem Support, EMDR und Breathwork – all das, was mir selbst geholfen hat, und was ich heute gezielt einsetze, um anderen zu helfen.

Mein Ziel: dass es dir nicht lange so geht, wie es mir jahrelang ging.

Wenn du diesen Schritt gehen möchtest und mit mir zusammenarbeiten möchtest – melde dich sehr gerne bei mir. Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen.

www.tevo-stephan.com | Tel.: +49 170 4129039

Was Depressionen sind...

und was sie mit uns machen

Depressionen sind weit mehr als schlechte Laune oder ein paar traurige Tage. Sie sind eine ernstzunehmende Erkrankung, die unser Denken, Fühlen und Handeln verändern kann. Für Menschen, die nie selbst betroffen waren, ist das oft schwer nachzuvollziehen. Denn von außen sieht man eine Depression häufig nicht.

Viele Betroffene funktionieren weiterhin. Sie gehen zur Arbeit, kümmern sich um ihre Familie und lächeln sogar. Doch innerlich fühlen sie sich leer, erschöpft und abgeschnitten vom Leben.

Eine Depression verändert nicht nur unsere Stimmung, sondern auch unsere Wahrnehmung. Plötzlich erscheinen Probleme unlösbar. Dinge, die früher Freude gemacht haben, fühlen sich bedeutungslos an. Selbst einfache Aufgaben wie Duschen, Einkaufen oder das Beantworten einer Nachricht können sich anfühlen, als müsste man einen Berg besteigen.

Typische Symptome einer Depression

Eine Depression kann sich ganz unterschiedlich zeigen.

Häufig gehören dazu:

- Anhaltende Niedergeschlagenheit oder innere Leere
- Verlust von Freude und Interesse
- Starke Erschöpfung und Antriebslosigkeit
- Schlafstörungen oder übermäßiges Schlafen
- Konzentrationsprobleme
- Schuldgefühle und Selbstzweifel
- Hoffnungslosigkeit
- Rückzug von Freunden und Familie
- Körperliche Beschwerden wie Verspannungen, Schmerzen oder Magenprobleme
- Gedanken, dass das Leben keinen Sinn mehr hat

Nicht jeder erlebt alle diese Symptome. Manche wirken nach außen sogar fröhlich, während sie innerlich jeden Tag kämpfen.

Was kann eine Depression auslösen?

Es gibt selten **den einen Grund**. Meist kommen mehrere Faktoren zusammen.

Belastende Kindheitserfahrungen, Trennungen, Verluste, dauerhafter Stress, Überforderung, Einsamkeit oder traumatische Erlebnisse können eine wichtige Rolle spielen. Auch genetische Veranlagung und Veränderungen bestimmter Botenstoffe im Gehirn können dazu beitragen.

Oft entsteht eine Depression schleichend. Man funktioniert immer weiter, ignoriert die eigenen Bedürfnisse und merkt erst spät, wie weit man sich von sich selbst entfernt hat.

Was eine Depression mit unserem Gehirn macht

Während einer Depression arbeitet unser Gehirn häufig wie ein Alarmsystem, das sich nicht mehr abschalten lässt.

Negative Gedanken drängen sich immer wieder auf. Das Gehirn richtet seine Aufmerksamkeit stärker auf Gefahren, Fehler und Probleme als auf Lösungen oder schöne Erlebnisse. Dadurch entsteht ein Kreislauf: Negative Gedanken verstärken negative Gefühle – und diese Gefühle erzeugen wiederum neue negative Gedanken.

Gleichzeitig fällt es schwerer, Motivation und Freude zu empfinden. Dinge, die früher selbstverständlich waren, kosten plötzlich unglaublich viel Kraft.

Das Wichtigste, was ich gelernt habe

Eine Depression bedeutet nicht, dass du schwach bist. Sie bedeutet auch nicht, dass du für immer so bleiben wirst. Sie zeigt oft, dass Körper und Psyche über lange Zeit versucht haben, mit etwas fertigzuwerden, das irgendwann zu viel geworden ist.

Für mich war die Depression im Nachhinein kein Zeichen des Scheiterns, sondern ein deutliches Signal, dass sich etwas in meinem Leben verändern musste. Heute glaube ich, dass Heilung möglich ist. Nicht über Nacht. Nicht durch einen einzigen Trick. Sondern Schritt für Schritt.

Genau von diesen Schritten handelt dieses Buch.

Depression ist kein Schalter

- sie ist ein Prozess -

Depressionen, Verstimmungen und dunkle Gedanken kommen selten von jetzt auf gleich. Sie sind oft das Ergebnis eines schleichenden Prozesses – ausgelöst durch Erlebnisse, die wir nicht in unserem Leben haben wollten, durch Traumata, die Spuren hinterlassen haben, durch Gewohnheiten, die sich eingeschlichen haben, und durch Verhaltensweisen, die uns langsam nach unten ziehen. Manchmal kommt Depression aber auch ohne klar erkennbaren äußeren Grund – dann spielen Genetik, Hirnchemie oder körperliche Faktoren wie Hormonschwankungen oder Nährstoffmangel eine entscheidende Rolle. Das macht sie nicht weniger real. Und du trägst keine Schuld daran.

Es ist wie ein Glas mit klarem Wasser, in das jemand Tropfen für Tropfen schwarze Tinte gibt. Der erste Tropfen macht kaum etwas aus. Doch je mehr Tropfen mit der Zeit dazu kommen – ob durch äußere Umstände, durch biologische Prozesse im Körper oder durch das, was wir täglich tun und lassen – desto dunkler wird das Wasser.

Bei mir war es so: Wenn ich ehrlich darüber nachdenke, woher meine Depressionen kamen, gäbe es viele einzelne Punkte, die ich aufführen könnte. Gescheiterte Beziehungen, die Spuren hinterlassen haben. Falsche und schlechte Entscheidungen, mit denen ich lange gehadert habe. Wenig Selbstliebe – eigentlich kaum eine Ahnung, was das überhaupt bedeutet. Das ständige Tragen einer Maske für andere, das Funktionieren nach außen, während es innen anders aussah. Interaktionen und Situationen mit anderen Menschen, die mich mehr kosteten als sie mir gaben. Viel zu viel

Alkohol. Und das vielleicht Schwerste von allem: das Fehlen eines Ziels – kein Grund, auf den ich hinarbeite, kein echtes Warum dafür, morgens aufzustehen.

Meine schlechte Stimmung führte zu schlechten Gedanken. Gedanken aus der Vergangenheit, die ich nicht mehr ändern konnte, aber die noch immer Gewicht hatten. Sorgen über eine Zukunft, die noch gar nicht da war. Ich schlief schlechter, mal weniger, mal mehr. Ich hatte weniger Sonnenlicht, weniger Bewegung. Ich achtete weniger auf mich – auf meine Wohnung, auf mein Essen. Ich wurde unzufriedener. Und das alles passierte so langsam, dass ich es lange gar nicht bemerkt habe.

Irgendwann stand ich vor einem Berg aus schlechten Gedanken und Verhaltensweisen – und mochte mich selbst kaum noch.

Das Schwierige daran ist: Man möchte am liebsten auf einen Schlag wieder heraus. Alles soll sofort wieder gut sein. Aber so funktioniert das leider nicht. Es ist wie ein Zahnrad: Wenn du daran drehst, bewegen sich andere Zahnräder mit. Genauso wie die schwarze Tinte Tropfen für Tropfen ins Glas kam, müssen wir nun dafür sorgen, dass keine schwarzen Tropfen mehr dazukommen – sondern klares Wasser, Tropfen für Tropfen. Das dauert. Aber das Ergebnis ist, dass sich das trübe Wasser mit der Zeit wieder klärt.

Es ist wie beim Sport. Du gehst nicht einmal ins Fitnessstudio, stemmst alle Gewichte, stellst dich vor den Spiegel – und hast sofort den Körper, den du dir wünschst. Aber kontinuierliches Training, und kontinuierliche Achtsamkeit darauf, was du in deinen Körper gibst, verändert ihn – zum Positiven. Genau so ist es auch hier.

Du musst da nicht alleine durch

Eines der schwierigsten Gefühle in dunklen Zeiten ist der Gedanke, der einzige Mensch zu sein, dem es so geht. Doch das stimmt nicht. Millionen Menschen kennen genau diese Momente – Momente, in denen alles zu viel wird, die Kraft fehlt und Gedanken auftauchen wie: „Ich kann nicht mehr.“ oder sogar: „Ich will nicht mehr.“

Du musst das nicht alleine durchstehen.

Auch wenn es sich gerade so anfühlt: Es gibt Menschen, die helfen können. Freunde. Familie. Ärzte. Therapeuten. Psychologen. Coaches. Menschen, die zuhören, unterstützen und dir helfen können, wieder Schritt für Schritt auf festen Boden zu kommen.

Bitte versuche nicht, alles mit dir selbst auszumachen. Sprich mit jemandem. Vertraue dich an. Oft beginnt Veränderung nicht mit einer großen Lösung, sondern mit einem einzigen ehrlichen Gespräch.

Traue dich, darüber zu reden. Traue dich, jemandem zu vertrauen. Diesen Schritt kann keiner für dich übernehmen – den musst du selbst gehen. Und wenn du ihn einmal gegangen bist, wirst du merken: Er ist gar nicht so schwer.

Lass dich durchchecken

Nicht weil du krank bist – sondern weil du wissen musst, ob dein Körper das hat, was er braucht. Vitamin D-Mangel, Schilddrüsenprobleme oder niedrige Eisenwerte können sich exakt wie Depression anfühlen. Ein einfaches Blutbild kann hier bereits vieles klären.

Nicht weil du krank bist – sondern weil du wissen musst, ob dein Körper alle Nährstoffe hat, damit es ihm gut geht.

Ich kenne das sehr gut. Dadurch dass ich so gedacht und mich so gefühlt habe, habe ich auch weniger auf mich geachtet. Es war mir egal. Aber hier ist die Wahrheit: Du bist nicht egal. Dein Körper ist dein einziges wirkliches Zuhause. In manchen Ländern nennen sie ihn deinen Tempel. Er kämpft jeden Tag für dich – er verdient es, dass du anfängst, für ihn zu kämpfen.

Supplements, die helfen können – bitte immer ärztlich abklären:

- **Vitamin D3 + K2** – Mangel ist extrem verbreitet und direkt mit depressiven Verstimmungen verknüpft. K2 immer zusammen mit D3 einnehmen
- **Magnesium** – wird bei Stress massiv verbraucht, wichtig für Nervensystem und Schlaf
- **Omega-3 (EPA/DHA)** – unterstützt Gehirnfunktion und wirkt entzündungshemmend
- **B-Vitamine (B12, B6, Folsäure)** – essentiell für die Produktion von Serotonin und Dopamin. Serotonin ist dein natürlicher Stimmungsregulator – es sorgt für innere Ruhe, Ausgeglichenheit und Wohlfühl. Dopamin ist dein Antriebshormon – es steuert Motivation, Freude und das Belohnungsgefühl.
- **Zink** – spielt eine Rolle bei der Regulierung von Stimmung und Neurotransmittern
- **L-Phenylalanin** – Aminosäure, Vorstufe von Dopamin und Noradrenalin, kann Stimmung und Antrieb unterstützen
- **SAMe** – unterstützt Serotonin- und Dopaminstoffwechsel, in Studien wurden antidepressive Wirkungen belegt

- **5-HTP / Tryptophan** – direkte Vorstufe von Serotonin
- **Ashwagandha** – adaptogenes Pflanzenmittel, kann Cortisol und Stresssymptome reduzieren
- **Safran** – in Studien zeigte Safranextrakt antidepressive Wirkung, vergleichbar mit milden Antidepressiva

***Was ist ein adaptogenes Pflanzenmittel?** Adaptogene sind natürliche Pflanzen oder Kräuter, die dem Körper helfen, sich besser an Stress anzupassen. Sie bringen das Nervensystem ins Gleichgewicht – nicht zu aufgedreht, nicht zu erschöpft. Ashwagandha ist eines der bekanntesten davon.*

***Was ist Cortisol?** Cortisol ist dein Stresshormon. Es wird ausgeschüttet, wenn dein Körper Gefahr oder Druck wahrnimmt – kurzfristig sinnvoll, langfristig aber erschöpfend. Chronisch hoher Cortisolspiegel kann Schlaf, Stimmung und Energie stark beeinträchtigen – und ist bei Depressionen häufig erhöht.*

■ *Alle Supplements bitte vor der Einnahme mit einem Arzt besprechen. Du musst wissen, ob sie für dich gut sind, ob du sie überhaupt nehmen musst, oder wie es mit Wechselwirkungen ist. Dosierung und Notwendigkeit sind individuell verschieden. 5-HTP und Tryptophan niemals zusammen mit Antidepressiva einnehmen – das kann gefährlich werden.*

Schlaf & REM-Phase

Schlaf ist keine Schwäche – er ist Medizin. Ein guter und erholsamer Schlaf ist einer der meist unterschätzten Hebel für eine gute Gesundheit und für emotionale Stabilität. Wer schlecht schläft, kämpft tagsüber mit schlechter Stimmung, weniger Energie und mehr negativen Gedanken – ein Teufelskreis, den viele kennen, aber nicht mit dem Schlaf in Verbindung bringen.

In der REM-Phase verarbeitet dein Gehirn Emotionen. Das ist keine Metapher, das ist Neurobiologie. [1]

***Was passiert in der REM-Phase?** REM steht für 'Rapid Eye Movement' - die Augen bewegen sich schnell unter den Lidern. In dieser Phase ist das Gehirn hochaktiv: Es sortiert Erlebnisse, verarbeitet emotionale Eindrücke und überträgt wichtige Informationen ins Langzeitgedächtnis. Gleichzeitig wird ein Stressstoff namens Noradrenalin im Gehirn heruntergeregt - das hilft dabei, schmerzhaftes Erinnerungen zu verarbeiten, ohne von ihnen überwältigt zu werden. Wer zu wenig REM-Schlaf bekommt, wacht morgens emotional erschöpft auf - obwohl er vielleicht viele Stunden geschlafen hat.*

Wie viel Schlaf braucht ein erwachsener Mensch? Die National Sleep Foundation empfiehlt 7 bis 9 Stunden pro Nacht für Erwachsene zwischen 18 und 64 Jahren. [2] Weniger als 6 Stunden regelmäßig beeinträchtigen nachweislich Stimmung, Gedächtnis, Immunsystem und emotionale Stabilität – selbst wenn man sich tagsüber kaum müde fühlt. Der Körper gewöhnt sich an Schlafmangel, aber das Gehirn leidet trotzdem.

Gehe, wenn möglich und so oft wie möglich, um die gleiche Zeit schlafen – auch am Wochenende. Das ist einer der wirkungsvollsten Schritte überhaupt. Dein Körper hat eine innere Uhr, den sogenannten zirkadianen

Rhythmus. Wenn du jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett gehst und aufstehst, lernt dein Gehirn, wann es Melatonin ausschütten soll – und du schläfst schneller ein, tiefer durch und wachst erholter auf.

Was du konkret tun kannst, um Tiefschlaf und REM-Phase zu verbessern:

- **Feste Schlafenszeit** – jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett und aufstehen, auch am Wochenende
- **Schlafzimmer kühl halten** – die optimale Raumtemperatur liegt bei 16–18 °C. Ein kühles Zimmer signalisiert dem Körper: Schlafzeit
- **Dunkelheit** – lichtdichte Vorhänge oder eine Schlafmaske. Schon schwaches Licht kann die Melatoninproduktion hemmen
- **Kein Bildschirm 1 Stunde vor dem Schlafen** – das Blaulicht von Handy, Tablet und TV unterdrückt Melatonin und hält das Gehirn wach
- **Kein Koffein nach 14 Uhr** – Koffein hat eine Halbwertszeit von ca. 5–6 Stunden und stört den Tiefschlaf, auch wenn man problemlos einschläft
- **Keine großen Mahlzeiten kurz vor dem Schlafen** – die Verdauung kostet Energie und stört den Schlaf
- **Entspannungsroutine** – 30 Minuten vor dem Schlafen etwas Ruhiges: lesen, leichtes Stretching, Atemübungen oder Meditation
- **Magnesium am Abend** – entspannt die Muskulatur und unterstützt das Nervensystem (ärztlich abklären)
- **Kein Alkohol** – auch wenn er das Einschlafen erleichtert, zerstört er die Tiefschlaf- und REM-Phasen (mehr dazu in Schritt 04)
- **Bewegung tagsüber** – regelmäßiger Sport verbessert die Schlafqualität deutlich, jedoch nicht mehr als 2–3 Stunden vor dem Schlafen

Kleine Gewohnheiten – große Wirkung.

Du musst nicht alles auf einmal ändern.

Fang mit einer Sache an.

Der böse Alkohol?

Ich weiß – Alkohol ist gesellig, man wird lustig, und er lässt einen manchmal schwierige Situationen vergessen. Oder eher verdrängen. Denn verarbeitet wird leider nichts dabei. Ganz im Gegenteil.

Vor allem aber zerstört Alkohol die REM-Schlafphase – genau die Phase, die du brauchst, damit deine emotionale Verarbeitung stattfinden kann. [1]

Ich habe selbst erlebt, wie sehr Alkohol meine Stimmung langfristig verschlechtert hat. Im Moment fühlt es sich gut an – aber Alkohol ist ein Zentralnervensystem-Dämpfer. Er verlangsamt das Gehirn, drückt die Stimmung und greift direkt in den Serotonin- und Dopaminhaushalt ein. Kurzfristig steigt das Dopamin – deshalb fühlt es sich angenehm an. Aber danach fällt der Spiegel ab – tiefer als vorher. Das Gehirn versucht, das Gleichgewicht wiederherzustellen, und du fühlst dich leerer, antriebsloser, trauriger als zuvor. Wenn du öfter oder regelmäßig Alkohol trinkst, gewöhnt sich dein Gehirn daran – und braucht immer mehr, um dasselbe Gefühl zu erreichen. Ein Kreislauf, der Depression nicht lindert, sondern nährt.

Und dazu kommt noch etwas, das viele erst mit den Jahren wirklich spüren: Mit steigendem Alter braucht der Körper immer mehr Zeit, um sich zu regenerieren. Wenn du hier und da mal ein Glas Wein trinkst – okay. Das sei jedem gegönnt. Aber wenn du es, wie ich, regelmäßig übertreibst, dann kannst du dir vielleicht vorstellen, wie der jeweilige Morgen aussieht. Oder wie er sich anfühlt. Einfach nicht gut. Kopfschmerzen. Nicht erholt, obwohl du Stunden geschlafen hast. Ein dumpfes Gefühl von Schuld. Ein leises Ekel vor dir selbst – schwer zu benennen, aber unverkennbar da.

Selbstvorwürfe, die sich wie eine Spirale nach unten drehen. Ein Gefühl von Minderwertigkeit, das still im Hintergrund sitzt und auf seinen Moment wartet.

Und genau das ist das Gefährliche daran: All das ist Futter für ein Gehirn, das ohnehin schon nicht gut über dich denkt. Das Schlechte verstärkt das Schlechte. Du startest den Tag bereits im Minus – weniger Energie, weniger Klarheit, mehr Selbstkritik. Und aus diesem Kreislauf kommst du nicht heraus, solange du ihm regelmäßig Einlass gewährst. Es geht nicht darum, perfekt zu sein oder Alkohol für immer zu meiden. Es geht darum, ehrlich hinzuschauen – und zu bemerken, wie es dir danach wirklich geht. Nicht in dem Moment, in dem du das Glas hebst. Sondern am nächsten Morgen, wenn du dich selbst im Spiegel anschaust.

Sonnenlicht

Geh morgens 10-20 Minuten nach draußen – bevor du dein Handy anschaust. Sonnenlicht reguliert direkt deinen Cortisol- und Melatonin-Haushalt und gibt deinem Körper das Signal: Der Tag beginnt.

Warum ist Sonnenlicht so wichtig? Licht ist der stärkste Taktgeber deiner inneren Uhr. Wenn morgens Sonnenlicht auf deine Netzhaut trifft, schüttet dein Gehirn Serotonin aus – dein Stimmungshormon. Gleichzeitig wird die Produktion von Melatonin, dem Schlafhormon, gestoppt. Dein Körper weiß: Es ist Tag, es ist Zeit für Energie und Aktivität. Wer morgens kein Licht bekommt – und stattdessen sofort ins Handy schaut oder im Dunkeln bleibt – bringt diese innere Uhr durcheinander. Die Folge: schlechtere Stimmung, weniger Antrieb, gestörter Schlaf.

Was hat eine Winterdepression mit mangelndem Licht zu tun? Im Winter sind die Tage kurz und das Licht schwach. Viele Menschen verlassen morgens das Haus, wenn es noch dunkel ist, und kommen abends zurück, wenn es schon wieder dunkel ist. Das Gehirn bekommt kaum natürliches Licht – und produziert daher weniger Serotonin. Gleichzeitig bleibt der Melatoninspiegel tagsüber erhöht, was zu Müdigkeit, Antriebslosigkeit und gedrückter Stimmung führt. Das nennt sich Saisonale Affektive Störung (SAD) – eine Form der Depression, die direkt durch Lichtmangel ausgelöst wird. [3] Tageslichtlampen können hier gezielt helfen.

Ich kenne das selbst. In meinen depressiven Phasen hatte ich ganz oft die Jalousien runtergezogen. Ich wollte kein Licht, kein Gutes, die Außenwelt am liebsten gar nicht sehen. Am liebsten einfach nur schlafen.

Aber genau das ist eine der gefährlichsten Fallen der Depression. Denn je weniger Licht du bekommst, desto weniger Serotonin produziert dein Gehirn – und desto tiefer zieht dich die Stimmung nach unten. Du fühlst dich

schlechter, ziehst dich weiter zurück, lässt noch weniger Licht rein. Ein Teufelskreis, der sich von selbst verstärkt. Das Dunkle fühlt sich vertraut an – aber es ist keine Erholung. Es ist ein Rückzug, der die Depression füttert. Auch wenn es sich unmöglich anfühlt: Zieh die Jalousie hoch. Nur ein Spalt. Nur für ein paar Minuten. Dein Gehirn wird es dir danken.

Besonders wichtig also in den Wintermonaten: raus, auch wenn es bewölkt ist. Selbst diffuses Tageslicht ist deutlich heller als jede Innenbeleuchtung.

Bewegung

Auch wenn es sich unmöglich anfühlt. Schon 20 Minuten Gehen verändern die Chemie in deinem Gehirn – mehr Dopamin, weniger Cortisol. [4] Du musst kein Gym besuchen. Raus, Schuhe an, gehen.

Und es steckt noch mehr dahinter. Francine Shapiro, die Entwicklerin der EMDR-Therapie, entdeckte das Prinzip von EMDR beim Spaziergehen. [5] Sie bemerkte, dass ihre belastenden Gedanken sich abschwächten, während ihre Augen sich rhythmisch von links nach rechts bewegten – genau das, was beim Gehen ganz natürlich passiert. Die Augen folgen der Umgebung, der Körper bewegt sich abwechselnd links-rechts, und das Gehirn beginnt, emotionale Eindrücke zu verarbeiten. Dieses Prinzip nennt sich bilaterale Stimulation – und Gehen ist quasi EMDR in seiner natürlichsten Form.

Das bedeutet: Wenn du gehst, tust du mehr als nur Sport. Du hilfst deinem Gehirn aktiv dabei, Erlebnisse und Emotionen zu sortieren und loszulassen. Ein einfacher Spaziergang kann manchmal mehr bewirken als stundenlange Grübelei auf dem Sofa.

Ernährung

Etwa 90% des Serotonins wird im Darm produziert. [6] Dieses Darm-Serotonin beeinflusst über die sogenannte Darm-Gehirn-Achse indirekt das Nervensystem und unsere Stimmung – auch wenn es die Blut-Hirn-Schranke selbst nicht überqueren kann. Zucker und Fertigessen fördern Entzündungen im Körper, die auch das Gehirn belasten und depressive Symptome verstärken können. Mehr frisches Gemüse, weniger Zucker, ausreichend Wasser. Kleine Änderungen, große Wirkung.

Und zum Thema Trinken: Die beste Wahl ist Wasser. Ergänzend sind ungesüßte Kräuter- und Früchtetees gut – auch kalt sehr lecker und eine tolle Alternative zu Wasser. Zuckerhaltige Getränke, Energy Drinks und Säfte lieber meiden – sie treiben den Blutzucker hoch und lassen ihn dann wieder abstürzen, was Stimmung und Energie direkt beeinflusst.

Wie viel solltest du trinken? Die Empfehlung liegt bei 30-35 ml pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag. Bei 60 kg sind das ca. 1,8-2,1 Liter, bei 75 kg ca. 2,3-2,6 Liter, bei 90 kg ca. 2,7-3,2 Liter. Bei Sport, Hitze oder Stress entsprechend mehr.

Warum das so wichtig ist: Dein Gehirn besteht zu etwa 75% aus Wasser. Schon leichte Dehydration beeinflusst Stimmung, Konzentration und Energielevel spürbar – oft ohne dass du es merkst. Ein einfacher, aber wirkungsvoller Schritt.

Aufräumen

Als Musiker habe ich viele Songs geschrieben, in denen es darum ging, wie schlecht es mir geht. Eine Textzeile hat mich bis heute nicht losgelassen:

"My flat looks like I feel inside."

Meine Wohnung sieht aus, wie ich mich innerlich fühle.

Das war keine Metapher. Das war die Wahrheit. Wenn es mir schlecht ging, sah meine Wohnung danach aus. Chaos, Unordnung, Dinge, die irgendwo lagen und nicht aufgehoben wurden. Ich hatte die Fähigkeit, tagelang mit einem großen Schritt über Dinge zu gehen, die auf dem Boden lagen. Und je mehr Chaos mich umgab, desto schlechter fühlte ich mich. Desto schwerer wurde es, überhaupt anzufangen. Es ist ein stiller Kreislauf – aber ein sehr realer.

Unser Umfeld beeinflusst unsere innere Welt mehr, als wir denken. Das Gehirn verarbeitet ständig visuelle Reize. Chaos signalisiert: Es ist zu viel. Unfertig. Überwältigend. Ordnung dagegen gibt dem Geist das Signal: Hier ist Platz. Hier kann ich atmen.

Aber bitte nicht den Fehler machen, alles auf einmal angehen zu wollen – das überfordert und führt dazu, dass man gar nicht erst anfängt. Nutz stattdessen kleine Momente: die Werbepause beim Fernsehen, die Werbung bei YouTube. Steh auf und räum ein oder zwei Dinge weg. Nicht mehr. Nur für diese kurze Zeit. Stück für Stück verändert sich dein Raum – und mit ihm auch dein Gefühl.

Digitale Entgiftung

Stell dir vor, jemand käme jeden Morgen als allererstes zu dir ans Bett, zeigte dir, wie gut es anderen geht, was sie haben, wie sie aussehen, wohin sie reisen – und würde dann gehen, ohne ein einziges Wort mit dir gewechselt zu haben.

Du würdest sagen: Das ist Gift. Lass diese Person nicht mehr rein.

Und trotzdem machen wir genau das, jeden Morgen, mit unserem Handy.

Social Media gehört zu den am stärksten unterschätzten Risikofaktoren für Depression, Angst und schlechtes Selbstbild. [7] Nicht weil die Plattformen böse sind, sondern weil sie ein verzerrtes Bild der Realität zeigen. Alle sind auf dem besten Foto. Alle zeigen ihre besten Momente. Wenige posten das Chaos, das Weinen, das Scheitern. Und unser Gehirn vergleicht dieses Highlight-Reel anderer mit unserem eigenen ungeschnittenen, echten Leben – und verliert dabei jedes Mal.

Dazu kommt das sogenannte Doom Scrolling: stundenlang durch negative Nachrichten scrollen, die unser Nervensystem in einem permanenten Alarmzustand halten. Unser Gehirn war nicht dafür gemacht, täglich mit globalen Katastrophen konfrontiert zu werden – es nimmt alles persönlich, auch wenn es weit weg ist.

***Was ist Doom Scrolling?** Doom Scrolling bezeichnet das zwanghafte Scrollen durch negative Nachrichten und Social-Media-Inhalte. Das Nervensystem reagiert auf jede beunruhigende Schlagzeile mit einer kleinen Stressreaktion. Nach Stunden davon ist man erschöpft, ängstlicher und pessimistischer – ohne genau zu wissen, warum.*

Was du konkret tun kannst:

- **Morgens 30 Minuten ohne Handy** – beginne den Tag bei dir, nicht bei anderen
- **Push-Benachrichtigungen deaktivieren** – du entscheidest, wann du schaust, nicht die App
- **Bildschirmzeit begrenzen** – nutze die eingebaute Funktion deines Smartphones
- **"Digital-Sonntag"** – einen Tag pro Woche komplett ohne Social Media
- **Handy aus dem Schlafzimmer** – das Schlafzimmer sollte ein Raum der Ruhe sein

„Vergleich ist der Dieb der Freude.“ Dieses Zitat wird oft Theodore Roosevelt zugeschrieben, ohne dass ein eindeutiger Originalbeleg existiert – die Wahrheit dahinter hat nichts von ihrer Kraft verloren, schon gar nicht im Zeitalter von Social Media.

Grenzen setzen

Du kannst nicht aus einem leeren Glas einschenken.

Viele Menschen, die unter Depressionen leiden, haben eines gemeinsam: Sie sagen zu viel Ja und zu wenig Nein. Sie helfen, bevor sie gefragt werden. Sie passen sich an. Sie stecken zurück. Manchmal nicht einmal absichtlich – sondern weil sie es nie anders gelernt haben.

Das Problem dabei: Wenn du ständig für andere da bist, dich um fremde Bedürfnisse kümmerst und deine eigene Energie opferst – irgendwann ist nichts mehr übrig. Kein Trost, den du dir selbst geben kannst. Keine Kraft, um aufzustehen.

Grenzen zu setzen ist keine Selbstsucht. Es ist Selbsterhaltung.

Anzeichen dafür, dass du deine Grenzen neu setzen musst:

- Du gehst aus Interaktionen heraus und fühlst dich erschöpft – obwohl du „Ja“ gesagt hast
- Du sagst oft Ja und meinst innerlich Nein
- Du hast Angst, jemanden zu enttäuschen, wenn du eine Bitte ablehnst
- Du trägst Verantwortung für Dinge, die eigentlich nicht deine sind
- Du hörst oft Menschen zu, die sich beschweren

Eine Grenze setzen muss nicht laut sein. Sie kann ruhig, klar und freundlich sein. „Das schaffe ich gerade nicht.“ „Das passt mir nicht.“ „Ich bin gerade nicht in der Lage dafür.“ Das ist genug. Du schuldest niemandem eine lange Erklärung.

Ich selbst mache es mittlerweile oft, dass ich manchen Menschen sage, „das ist nicht mein Thema“, oder, „können wir über etwas anderes sprechen“, oder, „jetzt hast du mir länger etwas schlechtes erzählt, erzähl mir doch bitte auch etwas Gutes.“

Umgeb dich mit den richtigen Menschen

Es gibt ein bekanntes Prinzip: Du bist der Durchschnitt der fünf Menschen, mit denen du dich am meisten umgibst. Das klingt simpel – aber es ist neurobiologisch belegt. Schau ehrlich hin: Mit wem verbringst du deine Zeit? Gibt es Menschen in deinem Umfeld, die sich ständig beklagen, die alles negativ sehen, die Energie rauben statt geben? Dein Nervensystem macht keinen Unterschied, ob du selbst klagst oder ob du jemandem zuhörst, der klagt. Die Stressreaktion im Körper ist nahezu dieselbe. Wir spiegeln unbewusst die Emotionen und Energien der Menschen um uns – das nennt sich emotionale Ansteckung, und sie ist real. [8]

Das bedeutet nicht, dass du Menschen aus deinem Leben schmeißen musst. Aber du sollst wissen, dass du es kannst. Wenn jemand dir nichts gibt außer Negativität – denke ehrlich darüber nach, ob das der richtige Mensch an deiner Seite ist. Auch wenn du diese Person schon ewig kennst, bedeutet das nicht, dass sie dir gut tut. Vielleicht ist es gerade einfach nicht der richtige Zeitpunkt für so viel Kontakt. Das heißt nicht, dass es nie wieder werden kann.

Und vielleicht kannst du das Wissen, das du in der Zeit gesammelt hast, in der du mehr auf dich geachtet hast, eines Tages dafür nutzen, dass es auch dem anderen besser geht. Manchmal ist Abstand keine Kälte – sondern der erste Schritt zu echter Verbindung.

Suche aktiv die Nähe von Menschen, die dich aufbauen, die vorwärtsgehen, die das Leben trotz aller Schwierigkeiten positiv gestalten. Energie ist ansteckend – in beide Richtungen. Wähle weise.

Gedanken umprogrammieren

Warum ist der Kopf so oft gegen einen? Der Sinn des Gehirns ist unter anderem, dich am Leben zu halten. Und das hat er bisher geschafft. Doch viele Menschen identifizieren sich mit ihren Gedanken. Sie sagen: Ich bin traurig. Doch das ist falsch. Du bist nicht traurig – du hast Gedanken, die dich traurig stimmen. Das ist ein riesiger Unterschied.

Ein einfaches Beispiel zeigt dir, dass du nicht das Opfer deiner Gedanken sein musst. Stell dir vor, du bist tief traurig. Es fühlt sich im ganzen Körper schwer an. Auf einmal geht der Feueralarm – das Haus brennt. Du musst sofort reagieren. Hast du in diesem Moment noch ein Gefühl von Trauer? Nein. Jetzt geht es ums Überleben. Oder: Du bist wütend, und auf einmal kommt die Nachbarin mit einem Welpen deiner Lieblingshunderasse. Er krabbelt freudig an dir rum – und du grinst. Bist du noch wütend? Vielleicht ein bisschen. Aber deine Gedanken und Gefühle haben sich verändert. Du bist nicht deine Gedanken.

Gedanken sind wie ein Muskel. Je öfter du einen Gedanken denkst, desto wahrer fühlt er sich an. Irgendwann glaubst du: Das war schon immer so. Dabei hast du ihn nur immer wieder trainiert. Fang an, negative Gedanken zu bemerken – nicht einfach passieren zu lassen, sondern zu sehen. Sag dir: Ich habe diesen Gedanken. Ist er wahr? Oder ist es eine Geschichte, die mein Kopf mir erzählt?

Nehmen wir den Gedanken von Eifersucht oder Verlustangst. Du stellst dir vor, was schlimmstenfalls passieren könnte, wenn dein Partner abends rausgeht. Der Gedanke dreht sich weiter und weiter – bis er sich ekelhaft

anfühlt. Ist das die Wahrheit? Oder ist das dein Kopf, der eine Geschichte erfindet?

Technik 1: Personifizierung von Gedanken

Ich nenne es die Personifizierung von Gedanken. Meine Verlustangst hatte damals einen Namen und ein Gesicht – ich habe es mir als rundliche, ältere Dame mit grauseligen Haaren vorgestellt. Helga. Sie kam mich ab und zu besuchen und versuchte, mir schlechte Gedanken zu machen. Doch von nun an habe ich nicht einfach zugelassen, dass sie mich steuert – sondern habe innerlich gesagt: Ah.. Helga, da ist sie wieder.. schön, dass du dich zeigst. Aber ich brauche dich gerade nicht. Du kannst wieder gehen. Das schafft Abstand. Du bist nicht mehr das direkte Opfer deiner Gedanken.

Technik 2: Gedanken terminieren

Ich hatte so viele Gedanken am Tag – manchmal doppelt, dreifach, dutzende Male denselben. Irgendwann lernte ich, die Stoptaste zu drücken. Nicht verdrängen – sondern verschieben. Ich nahm mir ein Blatt Papier, später ein Whiteboard, welches an der Wand hängt, schrieb den Gedanken auf und machte einen echten Termin im Kalender, wo ich mir aktiv Zeit für diesen Gedanken nehme. So ist er nicht verdrängt. Ich nehme mir dann, wenn es passt, die Zeit – denke ihn, fühle hinein – und treffe danach eine bewusste Entscheidung.

Entscheidungen

Wir treffen jeden Tag Hunderte von Entscheidungen. Was wir essen. Was wir trinken. Wie wir mit Menschen sprechen. Ob wir aufstehen oder liegen bleiben. Und auch: welche Gedanken wir denken.

Doch warum treffen wir manchmal – oder sogar oft – Entscheidungen, bei denen wir im Vorhinein schon wissen, dass sie uns nicht gut tun?

Nehmen wir das Thema Ernährung. Wir wissen, dass die Tafel Schokolade zu viel ist. Und trotzdem greifen wir zu. Oder der alte Spruch: „Das letzte Bier war schlecht.“ Wohl kaum. Eher die Menge der Biere davor. Aber wir trinken es trotzdem.

Der Grund liegt in unserem Gehirn. Es ist von Natur aus auf kurzfristige Belohnung ausgerichtet – auf das, was sich jetzt gerade gut anfühlt, nicht auf das, was uns langfristig dient. Unser präfrontaler Kortex – der Teil des Gehirns, der für rationales Denken und Selbstkontrolle zuständig ist – wird dabei schlicht überstimmt. Und bei Depressionen ist genau dieser Teil zusätzlich geschwächt. Das heißt: Wenn es uns schlecht geht, sind wir biologisch anfälliger für schlechte Entscheidungen. Das ist keine Schwäche. Das ist Neurobiologie.

Aber hier kommt das Entscheidende: Auch ein Gedanke ist eine Entscheidung.

Sich immer wieder selbst vorzuwerfen, was man in einer Situation falsch gemacht hat – ändert diese Situation nicht. Kein einziges Mal. Die Vergangenheit ist abgeschlossen. Und trotzdem verbringen viele Menschen

Stunden, Tage, manchmal Jahre damit, sich innerlich an Dingen festzuhalten, die längst vorbei sind.

Das Grübeln über die Vergangenheit ist auch eine Entscheidung – eine, die du treffen kannst. Oder eben nicht. Du kannst dir angewöhnen, kurz innezuhalten, bevor du reagierst – auf einen Gedanken, auf eine Situation, auf einen Impuls. Nur eine Sekunde. Nur ein Atemzug. Und dich fragen: Tut mir das gut? Oder tue ich das nur, weil es sich gerade leichter anfühlt?

Das ist keine Selbstbestrafung. Es ist Selbstbewusstsein.

Und wenn du eine schlechte Entscheidung getroffen hast – was wir wohl alle manchmal tun – dann ist die nächste Entscheidung die wichtigste: Bestrafst du dich? Oder gibst du dir die Erlaubnis, es beim nächsten Mal besser zu machen?

Jede neue Sekunde ist eine neue Entscheidung.

Ein Freund und Autor des Buches „mentale Stärke und Resilienz, Jens Heuchemer, gab mir einen guten Tipp. Und ich habe ihn befolgt. Täglich. Dutzendfach!

Wenn ich einen schlechten Gedanken hatte, ist das Wichtigste, ihn zu bemerken und ihn nicht geschehen zu lassen. Sein Rat war - sprich aus oder denke: dieser Gedanke ist mir nicht dienlich! Ich habe das Ganze etwas erweitert und habe als nächsten Satz hinzugefügt: „ich wähle mir jetzt einen guten Gedanken“. Und das habe ich gemacht. Ich habe dann aktiv an etwas Gutes gedacht. Oft hat es gar nicht lange gedauert, bis der schlechte Gedanke wieder da war und das Spiel ging von vorne los.

„Dieser Gedanke ist mir nicht dienlich. Ich denke jetzt an etwas Gutes“.

Selbstmitgefühl

Der härteste Kritiker, dem die meisten von uns täglich begegnen, schaut uns im Spiegel an.

Wir sprechen mit uns selbst auf eine Art und Weise, die wir niemals einem anderen Menschen gegenüber anwenden würden. Ein Fehler passiert – und die innere Stimme sagt sofort: „Wie konntest du nur? So blöd! Ich Idiot. Das hätte dir nicht passieren dürfen.“ Stell dir mal vor, du würdest so mit einem guten Freund sprechen, der einen Fehler gemacht hat. Du würdest ihn aufbauen, nicht niedermachen. Du würdest verständnisvoll sein, nicht gnadenlos.

Warum verdient dein Freund dieses Mitgefühl – und du nicht?

Kristin Neff, Psychologieforscherin an der University of Texas und eine der weltweit führenden Expertinnen für Selbstmitgefühl, hat gezeigt, dass echtes Selbstmitgefühl aus drei Elementen besteht: [9]

- **Achtsamkeit** – Den Schmerz wahrnehmen, ohne ihn zu dramatisieren oder zu verdrängen. Einfach sagen: „Das tut gerade weh.“
- **Gemeinsame Menschlichkeit** – Verstehen, dass Leiden und Scheitern zum Menschsein dazugehören. Du bist nicht defekt. Du bist menschlich.
- **Selbstfreundlichkeit** – Dir selbst gegenüber so freundlich sein wie einem guten Freund. Nicht verurteilen. Trösten.

Das bedeutet nicht, keine Verantwortung zu übernehmen. Es bedeutet, dir die Erlaubnis zu geben, fehlbar zu sein – und trotzdem liebenswert zu bleiben.

***Übung:** Wenn du das nächste Mal einen Fehler machst und der innere Kritiker startet, halte inne. Und frag dich: Was würde ich jetzt einem guten Freund sagen? Dann sag genau das dir selbst.*

Vergib dir – und anderen

Es gibt ein Bild, das ich nie vergessen habe: Wut und Groll auf jemanden zu tragen ist wie Gift zu trinken und zu hoffen, dass der andere daran stirbt.

Das klingt drastisch. Aber es trifft genau das, was passiert, wenn wir nicht vergeben – weder anderen noch uns selbst. Wir tragen das Gewicht mit uns herum. Jeden Tag. In unserem Körper, in unseren Gedanken, in unserer Energie. Der andere merkt es oft nicht einmal.

Vergebung bedeutet nicht, zu vergessen. Sie bedeutet nicht, das Verhalten des anderen gutzuheißen oder die Beziehung fortzusetzen. Vergebung bedeutet: Ich gebe mir die Freiheit, loszulassen. Ich höre auf, meine Energie daran zu binden.

Und dann ist da noch die Vergebung uns selbst gegenüber.

Für Dinge, die wir getan oder nicht getan haben. Für Entscheidungen, die wir bereuen. Für Momente, in denen wir nicht das waren, was wir hätten sein wollen. Sich selbst nicht zu vergeben ist eine der verbreitetsten stillen Wurzeln von Depression. Wir verurteilen uns für etwas, das längst vergangen ist – und vergessen dabei zu leben.

Du warst zu dem Zeitpunkt, als du diese Entscheidung getroffen hast, der Mensch, der du in diesem Moment sein konntest. Mit dem Wissen, das du hattest. Mit den Ressourcen, die dir damals zur Verfügung standen. Heute weißt du mehr. Heute bist du mehr.

Lass es sein – und geh weiter.

Schreib es raus

Gedanken, die im Kopf kreisen, wachsen. Gedanken, die auf Papier landen, schrumpfen.

Es gibt einen Unterschied zwischen einem Gedanken zu denken und ihn aufzuschreiben. Wenn du etwas zu Papier bringst, verlässt es deinen Kopf – und du bekommst Abstand dazu. Du wirst nicht mehr Teil des Gedankens, du wirst zum Beobachter.

James Pennebaker, Psychologe an der University of Texas, hat in jahrzehntelanger Forschung gezeigt, dass expressives Schreiben – also das Aufschreiben von tiefen Gedanken und Gefühlen – messbare Auswirkungen auf emotionale Gesundheit, Immunsystem und sogar körperliche Heilung hat. Schon 20 Minuten täglich über drei bis vier Tage können nachweislich etwas verändern. [10]

Du musst kein guter Schreiber sein. Niemand liest das außer dir. Es gibt kein Richtig oder Falsch.

Möglichkeiten:

- **Freies Schreiben** – Schreib alles, was dir gerade durch den Kopf geht. Ohne Zensur, ohne Struktur. Lass es raus.
- **Dankbarkeitsjournal** – Schreib jeden Abend drei Dinge auf, für die du dankbar bist – ergänzend zu Schritt 19.
- **Brief an dich selbst** – Schreib deinem jüngeren Ich einen Brief. Was würdest du ihm sagen? Was brauchte es damals zu hören?
- **Die Frage aufschreiben** – Wenn du merkst, dass du angespannt bist, aber nicht weißt warum: Schreib die Frage auf – und dann einfach schreiben, was kommt.

Das Schreiben gibt deinen Gedanken einen Ort außerhalb deines Kopfes.
Und manchmal reicht das schon, um sie zu entschärfen

♦
SCHRITT 17

Meditation

Auch 5 Minuten täglich reichen am Anfang. Doch was passiert dabei eigentlich – und warum ist es so kraftvoll?

Meditation wirkt direkt auf die Amygdala. Studien zeigen, dass bereits 8 Wochen regelmäßiger Meditation die Aktivität der Amygdala messbar reduzieren – sie wird buchstäblich ruhiger. [11] Gleichzeitig wächst der präfrontale Kortex, der Teil des Gehirns, der für rationales Denken, Selbstkontrolle und Mitgefühl zuständig ist. Das nennt sich Neuroplastizität – die Fähigkeit des Gehirns, sich durch Erfahrungen physisch zu verändern. Dein Gehirn ist kein fixes Organ. Es ist formbar. Und Meditation formt es.

Doch Meditation ist mehr als Stressreduktion. Sie bringt dich ins Hier und Jetzt – mit allen Sinnen. Was siehst du gerade? Was hörst du? Was fühlst du auf deiner Haut? Der gegenwärtige Moment ist der einzige, in dem du wirklich lebst.

Die Vergangenheit kannst du nicht ändern. Sie ist geschehen. Gefühle wie Schuld, Scham oder Wut über das, was war – sie sind menschlich und verständlich. Aber sie sind wie Briefe an eine Adresse, die es nicht mehr gibt. Du kannst sie schreiben – doch sie kommen nie an.

Und die Zukunft? Sie ist noch nicht da. Sorgen, Ängste, Katastrophen-gedanken – sie fühlen sich real an, aber frag dich ehrlich: Wie oft ist das,

wovor du dich gefürchtet hast, wirklich genau so eingetroffen? Studien zeigen, dass etwa 85% der Dinge, die wir befürchten, nie eintreten – und selbst wenn etwas eintritt, kommen Menschen in der Mehrzahl der Fälle besser damit zurecht, als sie erwartet hatten. [12]

Der einzige Ort, an dem du etwas verändern kannst, ist dieser Moment. Jetzt. Meditation trainiert genau das: im Jetzt zu bleiben, statt in der Vergangenheit zu leben oder in der Zukunft verloren zu gehen.

Ich habe früher oft meditiert. Und jedes Mal bin ich frustriert rausgegangen, weil ich dachte: Das hat nicht funktioniert. Da tut sich gar nichts. Mir geht es nicht besser. Also habe ich es wieder gelassen.

Bis ich verstanden habe: Meditation bedeutet nicht, keine Gedanken zu haben. Das ist ein weit verbreitetes Missverständnis. Meditation bedeutet, sich immer wieder ins Hier und Jetzt zurückzuholen – auch wenn der Gedanke schon hundert Mal weggedriftet ist. Genau das ist die Übung. Und den positiven Effekt habe ich erst nach und nach entdeckt.

Es gibt zahlreiche kostenlose Apps und YouTube-Videos für Einsteiger – 5 Minuten täglich reichen, um anzufangen.

Was ist die Amygdala? Die Amygdala ist ein mandelförmiger Bereich tief im Gehirn – dein emotionales Alarmsystem. Sie reagiert auf Bedrohungen, Stress und Angst, und schüttet sofort Stresshormone aus. Bei Menschen mit Depression oder Angststörungen ist die Amygdala oft dauerhaft überaktiv – sie schlägt Alarm, auch wenn gar keine echte Gefahr besteht.

Ein neues Ziel, ein neuer Sinn

Lass uns ehrlich sein. So wie du bisher gelebt hast, was du getan hast, was du gedacht hast – das hat dich dahin gebracht, wo du jetzt bist. Und das ist nicht optimal, richtig?

Ich kenne es noch so gut. Lieber Serien schauen als fühlen. Lieber schlafen als denken. Lieber um die Gedanken und Probleme anderer kümmern, als um meine eigenen... Und in der Badewanne – aus lauter schlechten Gedanken habe ich mich vorwärts und rückwärts gedreht. Doch geändert hat sich nichts. Ich hatte keinen Spaß mehr an Dingen. Keinen Spaß mehr an der Musik. Kein Ziel, kein Warum, keine Lust, überhaupt irgendetwas zu machen. Noch nicht mal die Jalousien hochzuziehen oder aufzuräumen.

Und wenn ich einmal den Dreh bekommen hatte, wollte ich alles auf einmal – und sah dann: Das schaffe ich gar nicht. Also ließ ich es wieder bleiben. Ein Muster, das sich selbst blockiert. Der Wunsch nach Veränderung war da – aber der Weg schien zu groß.

Genau deshalb ist der Schlüssel nicht Motivation, sondern ein einziger kleiner Schritt. Nicht alles auf einmal. Nur eine Ausfahrt nehmen. Weg von der Straße, auf der du die ganze Zeit fährst. Zu etwas anderem. Etwas Neuem - und gerne auch raus aus der Komfortzone - denn nur dort entsteht echtes Wachstum.

Das klingt groß. Aber es muss gar nicht groß sein. Depression lebt im Stillstand – und selbst die kleinste Bewegung in eine neue Richtung kann etwas verändern. Ein Buch, das dich interessiert. Eine Fähigkeit, die du schon immer lernen wolltest. Ein Spaziergang in eine Straße, die du noch

nie gegangen bist. Etwas, worauf du dich morgens freuen kannst. Das reicht, um anzufangen.

Albert Einstein soll gesagt haben: 'Die Definition von Wahnsinn ist, immer wieder dasselbe zu tun und andere Ergebnisse zu erwarten. Wenn du dieselben Gedanken denkst, dieselben Gewohnheiten lebst und dieselben Entscheidungen triffst - wirst du dort bleiben, wo du bist.'

Jim Rohn brachte es auf den Punkt: 'Dein Leben wird nicht besser durch Zufall - es wird besser durch Veränderung.'

Und Friedrich Nietzsche schrieb: „Wer ein Warum hat, dem ist fast jedes Wie egal.“ [13] Viktor Frankl, Psychiater und Überlebender des Holocaust, zitierte diesen Satz in seinem Buch „...trotzdem Ja zum Leben sagen“ und lebte ihn. Menschen mit einem Sinn – auch einem kleinen – überstehen fast alles. Du brauchst kein grosses Lebensziel. Du brauchst nur einen Grund, morgen aufzustehen.

Nimm die Ausfahrt. Auch wenn du nicht weißt, wohin sie führt. Jede neue Richtung ist besser als im Stillstand zu bleiben.

Sei dankbar!

Manchmal vergessen wir vor lauter Dingen, die wir gerne hätten, die wir noch nicht haben, wo wir noch hin wollen, Ängste, Sorgen, Zweifel – und so weiter – das, was wir eigentlich schon haben. Und das ist eine ganze Menge! Und vor allem ist es viel mehr als manch andere haben.

Es ist eine hervorragende Übung zum Start des Tages, die Augen noch geschlossen zu halten und einmal in sich zu gehen: Wofür bin ich dankbar?

Ich fange oft im Kleinen an – mit dem, was vielleicht schon selbstverständlich erscheint, aber überhaupt nicht selbstverständlich ist. Ich bin zum Beispiel dankbar für mein Bett. Ich darf warm und kuschelig schlafen. Mit einem schönen Kissen. Ich muss nicht frieren. Ich kann einfach den Wasserhahn aufdrehen und habe Wasser – was viele Menschen in manchen Teilen der Erde nicht haben. Ich muss nicht hungern. Ich habe Essen und Trinken. Ich habe ein Dach über dem Kopf. Ich lebe in Sicherheit und kann die Tür hinter mir zumachen. Ich muss mir keine Sorgen machen, dass ich nass werde durch den Regen, wenn ich schlafe. Ich bin dankbar dafür, dass ich noch meine Eltern habe, oder bestimmte Personen, die in meinem Leben sind.

Man verliert sich schnell darin, sich nicht gut zu fühlen wegen Dingen, die man nicht hat. Drehe das Ganze einmal um und beginne den Tag mit Dankbarkeit.

Wofür bist du dankbar?

Smile :)

Ich weiß – es klingt komplett verrückt. Einfach grinsen, obwohl es absolut nichts zu grinsen gibt. Aber hör mir kurz zu, denn dahinter steckt echte Wissenschaft.

Wenn du lächelst oder grinst, ziehen sich bestimmte Gesichtsmuskeln zusammen – vor allem der *Musculus zygomaticus major*, der Wangenmuskel, der die Mundwinkel nach oben zieht. Diese Muskelbewegung sendet über sensorische Nervenfasern ein Signal zurück ans Gehirn. Das Gehirn interpretiert dieses Signal als Hinweis auf eine positive emotionale Lage – und reagiert entsprechend: Es schüttet Dopamin, Serotonin und Endorphine aus.

Dieses Prinzip nennt sich die Facial-Feedback-Hypothese – wissenschaftlich untersucht und in mehreren Studien nachgewiesen. [14] Dein Gehirn kann nicht immer zwischen einem echten und einem bewusst erzeugten Lächeln unterscheiden. Du täuschst es – und der Körper reagiert darauf. Das Ergebnis: echte biochemische Veränderungen. Weniger Cortisol, mehr Wohlfühl.

Vera F. Birkenbihl (1946–2011), die renommierte deutsche Trainerin und Autorin, erklärte dieses Prinzip in vielen ihrer Vorträge und Videos und bezeichnete es als eine der einfachsten und wirkungsvollsten Sofort-Methoden zur Stimmungsverbesserung.

Ich habe es selbst wochenlang praktiziert. Immer wenn ich unbeobachtet war, habe ich eine Minute lang gegrinst. Im Auto an der roten Ampel. Am

Schreibtisch. Sogar auf der Toilette. Man kommt sich dabei anfangs wahnsinnig doof vor – aber der Effekt war real.

Und dann passierte etwas Schönes: Einmal saß ich im Auto und grinste vor mich hin – und der Fahrer im Nachbarauto sah mich an, grinste zurück. Plötzlich grinsten wir beide. Ein völlig Fremder. Und ich merkte: Lächeln ist ansteckend. Es löst bei anderen dasselbe aus – und das verstärkt es in einem selbst noch einmal.

Es muss keinen Sinn ergeben, damit es wirkt. Versuch es einfach mal.

EMDR, Breathwork & Psychotherapie

Nach all den Jahren, in denen es mir so oft so schlecht ging, kann ich sagen, dass die Kontrolle meiner Gedanken, Meditation, Breathwork, und EMDR mich wohl am weitesten auf meinen neuen Weg gebracht haben. Ich hätte es nie für möglich gehalten wie effektiv und mächtig diese Tools sind, denn manche Wunden sitzen tiefer – im Nervensystem, nicht im Verstand. Reden alleine reicht manchmal nicht. Hier sind drei kraftvolle Wege, die tiefer gehen.

EMDR

EMDR steht für 'Eye Movement Desensitization and Reprocessing' – auf Deutsch: Desensibilisierung und Verarbeitung durch Augenbewegungen.

EMDR ist eine achtsstufige Therapie. Sie beginnt nicht sofort mit dem Schmerz – sondern damit, dass du lernst, dich selbst in gedankliche Sicherheit zurückzuziehen. Du entwickelst einen inneren sicheren Ort – einen Ort in deiner Vorstellung, an den du jederzeit zurückkehren kannst, wenn es zu viel wird. Der Therapeut macht sich durch Gespräche zunächst ein genaues Bild davon, was gerade bei dir los ist, bevor überhaupt mit der eigentlichen Verarbeitung begonnen wird.

Im Laufe der Therapie wendet der Therapeut die bilaterale Stimulation an: Die Augen folgen den Fingern des Therapeuten von links nach rechts – während man gleichzeitig an eine belastende Erinnerung denkt. Diese Stimulation aktiviert ähnliche Prozesse wie im REM-Schlaf und tut etwas Erstaunliches: Sie kann an Erlebnisse gelangen, die man längst vergessen

hat. Erinnerungen, die tief vergraben sind – und die vielleicht der eigentliche Ursprung für heutiges Verhalten, heutige Ängste oder heutige Reaktionen sind. Dinge, von denen man gar nicht mehr wusste, dass sie noch da sind.

Und hier liegt eine der tiefsten Erkenntnisse von EMDR: Zu dem Zeitpunkt, als du dieses Gefühl zum ersten Mal erlebt hast, hattest du nur die Kapazität, die du in diesem Moment hattest. Denk an ein vierjähriges Kind. Es hat noch nicht die Ressourcen, die Erfahrungen und die Reife, eine schwierige Situation so zu lösen wie ein Erwachsener. Es reagiert mit dem, was es hat – und speichert die Erfahrung so ab, wie es sie damals verstehen konnte. Heute bist du erwachsen. Du hast mehr. Mehr Wissen, mehr Erfahrung, mehr Möglichkeiten. EMDR hilft dir, diese alten Erinnerungen mit den Augen von heute zu betrachten – und ihnen endlich die Auflösung zu geben, die damals nicht möglich war.

Was vorher wie ein offener emotionaler Wundschmerz war, verliert nach und nach seinen Schrecken. Die Erinnerung bleibt – aber sie hat keine Macht mehr. EMDR ist wissenschaftlich gut belegt und wird weltweit zur Behandlung von Trauma, PTBS, Angst und Depression eingesetzt.

Breathwork

Breathwork bedeutet bewusstes, gezieltes Atmen – und es ist weit mehr als tiefes Durchatmen. Der Atem ist die einzige Körperfunktion, die sowohl automatisch als auch bewusst gesteuert werden kann. Und genau darin liegt seine Kraft: Über den Atem kann man direkt in das autonome Nervensystem eingreifen.

Techniken wie die Wim-Hof-Methode, holotropes Atmen oder einfache Box-Breathing-Übungen (4 Sekunden einatmen, 4 halten, 4 ausatmen, 4 halten) können innerhalb von Minuten den Cortisolspiegel senken, das

Nervensystem beruhigen und Emotionen lösen, die tief im Körper gespeichert sind. Manche Menschen erleben beim Breathwork intensive emotionale Entladungen – Tränen, Zittern, tiefe Erleichterung. Das ist kein Zeichen von Schwäche. Es ist der Körper, der altes loslässt.

Ich habe mehrere einwöchige Retreats mitgemacht und würde es immer wieder machen. Wie sehr mir diese Wochen auf meinem Weg geholfen haben und vor allem auch das zu bearbeiten, was seit Jahren und manchmal sogar Jahrzehnten als... nennen wir es mal, schlechte Energie... in mir steckte, ist einfach der Wahnsinn.

Psychotherapie – welche Art hilft wann?

Es gibt nicht die eine Therapie.

Verschiedene Ansätze helfen bei verschiedenen Themen:

- **Kognitive Verhaltenstherapie (KVT)** – die am besten erforschte Methode. Sie hilft dabei, negative Denkmuster zu erkennen und Schritt für Schritt zu verändern. Sehr strukturiert, sehr praktisch.
- **Tiefenpsychologische / psychodynamische Therapie** – geht den Wurzeln auf den Grund. Warum denke und fühle ich so, wie ich es tue? Oft geprägt durch die Kindheit und frühe Beziehungserfahrungen.
- **Schematherapie** – verbindet KVT mit tiefenpsychologischen Ansätzen. Besonders hilfreich bei tief verwurzelten Mustern und schwierigen Kindheitserfahrungen.
- **Systemische Therapie** – betrachtet den Menschen im Kontext seiner Beziehungen und seines Umfelds. Familie, Partnerschaft, soziales Netz.
- **Traumatherapie** – spezialisiert auf die Verarbeitung von Traumata, oft in Kombination mit EMDR oder körperbasierten Methoden.
- **Gesprächstherapie (humanistisch)** – legt den Fokus auf Selbstakzeptanz, persönliches Wachstum und das Vertrauen in die eigene innere Kraft.

Es ist keine Schwäche, sich Hilfe zu holen. Es ist einer der mutigsten Schritte, den du für dich selbst tun kannst.

Der letzte Ausweg?: Antidepressiva

Ich möchte dir hier etwas sehr persönliches erzählen.

Anfang meiner 30er Jahre habe ich mich selbst in eine psychiatrische Klinik eingewiesen. Nach einer wahnsinnig energiezehrenden Beziehung mit einer Frau, die eine Borderlineerkrankung hatte, konnte ich nicht mehr. Die Depressionen nahmen überhand, ich hatte null Lebensmut und wusste überhaupt nicht mehr weiter.

Und ich muss sagen: Ich bin so dankbar, dort gewesen zu sein. Ich wollte nachher gar nicht mehr weg. Ich war nicht mehr allein mit meinem Problem. Ich hatte einen geregelten Tagesablauf. Und ich hätte am liebsten noch länger bleiben wollen.

Um länger bleiben zu dürfen, musste ich damals Medikamente nehmen, sonst hätte ich gehen müssen. Also habe ich angefangen, Antidepressiva zu nehmen. Die ersten zwei Tage waren seltsam. Aber danach besserte sich alles. Ich hatte keine schlechten Gedanken mehr. Keine schlechten Gefühle mehr.

Das Problem war nur: Ich hatte auch keine guten Gedanken und keine guten Gefühle mehr. Ich war emotional irgendwie innerlich ausgeschaltet. Nicht Fisch, nicht Fleisch, wie man so schön sagt.

Das Ganze habe ich – ich glaube – vier oder fünf Jahre gemacht. Mit drei Absetzversuchen, wovon der dritte gelang. Ich habe sie Stück für Stück über ein halbes Jahr abgesetzt. In den Kapseln waren Dutzende kleiner Kügelchen – und jeden Tag habe ich eine mehr herausgenommen.

Ich erzähle dir das, weil ich möchte, dass du weißt: Manchmal ist das der richtige Schritt. Nicht als Schwäche – sondern als Brücke. Eine Brücke, die dir den Boden gibt, auf dem du wieder anfangen kannst zu bauen.

Wenn nichts anderes hilft – schäm dich nicht. Antidepressiva können in schweren Phasen Leben retten und den nötigen Boden schaffen, um überhaupt wieder handlungsfähig zu werden. Sprich offen mit deinem Arzt darüber. Es ist kein Versagen – es ist eine medizinische Entscheidung.

Nachwort

Ich hoffe, diese Punkte haben dir etwas gegeben – und du siehst, dass du nicht ohnmächtig bist. Du hast mehr Einfluss auf dein Leben, deine Gedanken und dein Wohlbefinden, als du vielleicht gerade glaubst.

Ganz wichtig: Es hört sich viel an, wenn man es einfach nur durchliest.

Du musst nicht alles auf einmal und direkt schaffen. Du hast meinen Spruch bereits gelesen: „wenn Du an einem Zahnrad drehst, dreht sich oft ein anderes mit“.

Kleine Schritte. Babyschritte zum Ziel.

Einer nach dem anderen.

Nicht direkt ein Marathon.

Dieser Text ersetzt keine professionelle medizinische oder therapeutische Behandlung. Bei schweren Symptomen wende dich bitte an einen Arzt oder Therapeuten.

Meine Tür steht dir offen.



Diese 22 Schritte sind Teile meines Coachingprogramms. Wenn du Interesse hast, die Ausfahrt gemeinsam mit mir zu nehmen – begleitet, strukturiert, mit einem offenen Ohr von jemandem, der es nicht nur aus Büchern kennt, sondern selbst ge- und erlebt hat

in deinem eigenen Tempo – dann melde dich gerne.

Wir schauen gemeinsam, wo du gerade stehst, was du brauchst und wie ich dir dabei helfen kann, deinen Weg zurück zu dir selbst zu finden.

**Ich bin dir gerne ein Anker und auch gerne der freundliche Arschtritt,
den du vielleicht brauchst.**

Du erreichst mich unter:

Tel.: +49 170 4129039

www.tevo-stephan.com

Notfall? Hilfe ist da.

Wenn du dich in einer akuten Krise befindest oder dir Sorgen um jemanden machst – bitte zögere nicht anzurufen. Du musst das nicht alleine tragen.

Telefonseelsorge (kostenlos, rund um die Uhr)

0800 111 0 111 | 0800 111 0 222

Info-Telefon Depression

0800 33 44 533

Mo, Di, Do: 13–17 Uhr | Mi, Fr: 8:30–12:30 Uhr

Notruf (akute Lebensgefahr)

112 oder 113

Quellenverzeichnis

Die folgenden Quellen bilden die wissenschaftliche Grundlage für die im Buch genannten Fakten und Forschungsergebnisse.

- [1]** Walker, Matthew: Why We Sleep. Unlocking the Power of Sleep and Dreams. Scribner, New York 2017. – Grundlagenwerk zu REM-Schlaf, emotionaler Verarbeitung und dem Einfluss von Alkohol auf den Schlaf.

- [2] National Sleep Foundation: Sleep Duration Recommendations. Hirshkowitz, M. et al.: National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. In: *Sleep Health* 1/1 (2015), S. 40–43.
- [3] Rosenthal, N. E. et al.: Seasonal affective disorder – a description of the syndrome and preliminary findings with light therapy. In: *Archives of General Psychiatry* 41/1 (1984), S. 72–80.
- [4] Hillman, C. H. / Erickson, K. I. / Kramer, A. F.: Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. In: *Nature Reviews Neuroscience* 9/1 (2008), S. 58–65.
- [5] Shapiro, Francine: *Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Therapy. Basic Principles, Protocols, and Procedures.* Guilford Press, New York, 3. Aufl. 2018.
- [6] Mayer, E. A.: Gut feelings: the emerging biology of gut-brain communication. In: *Nature Reviews Neuroscience* 12/8 (2011), S. 453–466.
- [7] Twenge, J. M. et al.: Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. In: *Clinical Psychological Science* 6/1 (2018), S. 3–17.
- [8] Christakis, N. A. / Fowler, J. H.: Social contagion theory: examining dynamic social networks and human behavior. In: *Statistics in Medicine* 32/4 (2013), S. 556–577.
- [9] Neff, K. D.: Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. In: *Self and Identity* 2/2 (2003), S. 85–101.
- [10] Pennebaker, J. W.: Writing about emotional experiences as a therapeutic process. In: *Psychological Science* 8/3 (1997), S. 162–166.
- [11] Lazar, S. W. et al.: Meditation experience is associated with increased cortical thickness. In: *NeuroReport* 16/17 (2005), S. 1893–1897. – Vgl. auch: Holzel, B. K. et al.: Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. In: *Psychiatry Research* 191/1 (2011), S. 36–43.
- [12] Leahy, R. L.: *The Worry Cure. Seven Steps to Stop Worry from Stopping You.* Harmony Books, New York 2005.
- [13] Nietzsche, Friedrich: *Götzen-Dämmerung.* 1889. – Zitiert und popularisiert durch: Frankl, Viktor E.: *...trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager.* 1946.
- [14] Strack, F. / Martin, L. L. / Stepper, S.: Inhibiting and facilitating conditions of the human smile: a nonobtrusive test of the facial feedback hypothesis. In: *Journal of Personality and Social Psychology* 54/5 (1988), S. 768–777. – Aktuelle Replikationsstudie: Coles, N. A. et al.: A multi-lab test of the facial feedback hypothesis. In: *Nature Human Behaviour* 6 (2022), S. 1731–1742.
-