

Wissenschaftliche Grundlagen und Quellen Höflich zu Dir

„Höflich zu Dir“ ist ein fachärztlich entwickeltes Informations- und Selbstbildungsprogramm. Die Inhalte orientieren sich an wissenschaftlichen Erkenntnissen, etablierten psychotherapeutischen Konzepten und aktuellen fachlichen Empfehlungen.

Das Programm verbindet insbesondere Elemente der kognitiven Verhaltenstherapie, Verhaltensaktivierung, Achtsamkeit, Akzeptanz- und Commitment-Therapie, Selbstmitgefühl und Emotionsregulation.

Die nachfolgende Literatur bildet eine Auswahl der wesentlichen wissenschaftlichen und fachlichen Grundlagen des Programms.

Depression: Diagnostik, Psychoedukation und Behandlung

Bundesärztekammer (BÄK), Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV), Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF). Nationale VersorgungsLeitlinie Unipolare Depression, Langfassung, Version 3.2, 2022. AWMF-Registernummer nvl-005.

Faßbinder, E., Klein, J. P., Sipos, V. & Schweiger, U. (2015). *Therapie-Tools Depression*. Weinheim: Beltz.

Kognitive Verhaltenstherapie: Gedanken, Bewertungen und Denkverzerrungen

Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: International Universities Press.

Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F. & Emery, G. (1979). *Cognitive Therapy of Depression*. New York: Guilford Press.

Beck, J. S. (2020). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond* (3rd ed.). New York: Guilford Press.

Die im Programm vermittelten Inhalte zu automatischen Gedanken, Bewertungen, kognitiven Verzerrungen und der Entwicklung hilfreicherer Perspektiven orientieren sich an den Grundprinzipien der kognitiven Verhaltenstherapie.



Verhaltensaktivierung, Tagesstruktur und Umgang mit Vermeidung

Martell, C. R., Dimidjian, S. & Herman-Dunn, R. (2022). *Behavioral Activation for Depression: A Clinician's Guide* (2nd ed.). New York: Guilford Press.

Die Verhaltensaktivierung bildet eine wesentliche wissenschaftliche Grundlage für Inhalte zu Aktivitätsaufbau, Tagesstruktur, Rückzug und Vermeidung sowie zum schrittweisen Wiederaufbau positiver und persönlich bedeutsamer Aktivitäten.

Achtsamkeit und achtsamkeitsbasierte Verfahren

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living*. New York: Delacorte.

Segal, Z. V., Williams, J. M. G. & Teasdale, J. D. (2013). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression* (2nd ed.). New York: Guilford Press.

Achtsamkeitsbezogene Inhalte des Programms umfassen unter anderem Atem- und Körperwahrnehmung sowie die bewusste Wahrnehmung von Gedanken, Gefühlen und körperlichen Empfindungen.

Akzeptanz, Werte und psychologische Flexibilität

Hayes, S. C., Strosahl, K. D. & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change* (2nd ed.). New York: Guilford Press.

ACT-bezogene Inhalte des Programms beschäftigen sich insbesondere mit Akzeptanz, kognitiver Defusion, Werteorientierung, Gegenwartsbezug und engagiertem Handeln.

Selbstmitgefühl und Umgang mit dem inneren Kritiker

Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85–101.

Germer, C. K. & Neff, K. D. (2019). *Teaching the Mindful Self-Compassion Program: A Guide for Professionals*. New York: Guilford Press.

Die Inhalte zum inneren Kritiker, zu Selbstfreundlichkeit und zu einem weniger abwertenden Umgang mit sich selbst greifen kognitiv-verhaltenstherapeutische sowie selbstmitgefühlsorientierte Ansätze auf.

Emotionsregulation

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.



Berking, M. & Whitley, B. (2014). *Affect Regulation Training: A Practitioners' Manual*. New York: Springer.

Die Inhalte zur Wahrnehmung, Akzeptanz und Regulation emotionaler Zustände orientieren sich an etablierten wissenschaftlichen Modellen der Emotionsregulation.

EFT / Tapping

EFT International. *EFT International Free Tapping Manual* sowie fachliche Informationsmaterialien zu Emotional Freedom Techniques.

EFT/Tapping wird im Programm als ergänzende Selbsthilfetechnik vorgestellt und entsprechend der derzeitigen wissenschaftlichen Evidenz eingeordnet.

Wissenschaftliche Einordnung des Programms

„Höflich zu Dir“ vermittelt Wissen und praktische Strategien zur Selbstreflexion, Selbstbildung und zum eigenständigen Umgang mit psychischen Belastungen. Die Inhalte basieren auf unterschiedlichen wissenschaftlich beschriebenen psychotherapeutischen Konzepten und wurden für das Programm didaktisch aufbereitet und in einen für dieses Programm sinnvollen Ablauf gebracht.

Soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, wurden die Texte, Videos, Audioinhalte, Beispiele, Übungen und Arbeitsmaterialien für „Höflich zu Dir“ eigenständig erstellt.

Das Programm dient der Information und Selbstbildung. Es ersetzt keine individuelle ärztliche oder psychotherapeutische Diagnostik oder Behandlung.

