

# Herzlich willkommen zum Infoabend

## *Depressionen*

Dipl.-Psych. Ariane Jankowski

Dozentin für moderne Verhaltenstherapie

&

in Kooperation mit der  
Heilpraktikerschule Likamundi

MindAcademy



# Überblick

## Was erwartet dich heute?

- ❖ Kurze Vorstellung
- ❖ Depression: ein paar Zahlen
- ❖ Was passiert im Gehirn?
- ❖ Ableitung für unsere Behandlung
- ❖ Q & A



Einladung zum Therapie- und Behandlungsplan der Depression am **18.04.2026**

# Über mich

- ❖ Ariane Jankowski
- ❖ Dipl. Psychologin
- ❖ approbierte Verhaltenstherapeutin
- ❖ Dozentin für moderne VT
- ❖ Ausbildungsleiterin für ACT & Schematherapie
- ❖ Supervisorin
- ❖ Selbsterfahrungsbegleiterin ♥



## Herzensmission:

**Expertise & Authentizität in der therapeutischen Praxis verbinden**

Krankheitsbild  
Depression

# Erkrankungsrisiko

- Frauen: 20 bis 26 %
- Männern: 12 bis 16 %
- Ersterkrankung: zwischen dem 20. und 40. Lebensjahr
- 50 % der depressiven Patienten erkranken erstmals vor dem 31. Lebensjahr
- 25 % nehmen chronischen Verlauf
- ca. 31 Prozent der erkrankten Personen begehen mindestens einmal in ihrem Leben einen Selbstmordversuch
- Allgemeine Selbstmordrate liegt bei **10 -15 Prozent (20 % höher als der Rest der Bevölkerung)**
- Bereits **2 % der Kinder unter zwölf Jahren** und **5 % der Jugendlichen unter zwanzig Jahren** leiden an Depressionen.

# Was passiert im Gehirn?

Vier größere Hirngebiete sind besonders intensiv im Hinblick auf ihre Beteiligung an depressiven Störungen untersucht worden:

- Der Präfrontale Cortex (PFC)
- Der Anteriore Cingularcortex (ACC)
- Der Hippocampus
- Die Amygdala



# 1. Präfrontalen Kortex & Depressionen

Der präfrontale Cortex (PFC) spielt eine zentrale Rolle bei der **Regulation von Zielen, Werten und Emotionen**.

- **Linker PFC:** Zuständig für positive Ziele und Emotionen.
- **Rechter PFC:** Verantwortlich für Vermeidungsziele und negative Emotionen.

## Zusammenhang mit Depression:

Bei depressiven Menschen finden wir einen verkümmerten **unteraktive linke PFC** (7 % Volumenverlust der grauen Masse + verringerte Neuronendichte bis zu 30 %) sowie einen **überaktiven dorsolateralen rechten PFT**. Das bedeutet:

1. Aufgrund der Hypoaktivität des linken PFC fällt es depressiven Personen schwer, negative Emotionen und Grübeleien zu unterbrechen und positive, zielgerichtete Gedanken und Handlungen auszuführen..
2. Dominanz bei der Ausführung von Vermeidungszielen und Erleben negativer Emotionen.
3. Mangelnde Dominanz beim Erleben positiver Emotionen und ausführen von Annäherungszielen.
4. insgesamt verringerten Aktivität bei den Qualitäten auf die der PFC spezialisiert ist → bewusste Handlungsplanung, aktives Denken, Problemlösen usw.
5. Depressive reagieren stärker auf Bestrafung als auf Belohnung.
6. Positive Ziele können schwer etabliert werden.



## 2. Der Anteriore Cinguläre Cortex (ACC) & Depression

Der **Anteriore Cinguläre Cortex (ACC)** ist eine Schaltstelle im Gehirn, die besonders dann aktiv, wenn eine Person mit **unsicheren, widersprüchlichen oder konflikthaften Situationen** konfrontiert wird. Dazu gehören:

- Kognitive oder motivationale Konflikte
- Situationen mit hohem Entscheidungsrisiko
- Fehlererkennung und die Anpassung von Handlungen

Seine Hauptaufgabe ist das **Monitoring von Konflikten**. Das bedeutet, er registriert Unvereinbarkeiten oder Inkonsistenzen und sorgt dafür, dass zusätzliche Verarbeitungsressourcen bereitgestellt werden, um eine gezielte Anpassung an die Situation zu ermöglichen.

**Bei depressiven Menschen ist der ACC unteraktiviert, d.h**

- Betroffene reagieren nicht mehr angemessen auf Fehler oder Probleme in ihrer Umwelt.
- Es fehlt ihnen an der Fähigkeit, zusätzliche mentale Ressourcen zu mobilisieren, um schwierige Situationen zu bewältigen.
- Sie zeigen eine **erhöhte Resignation** und sind weniger fähig, sich aktiv gegen belastende Umstände aufzulehnen oder Lösungen zu finden.

# 3. Der Hippocampus bei Depression

Der Hippocampus spielt eine zentrale Rolle bei **Gedächtnis, Emotionsregulation und Stressverarbeitung**. Bei Depressiven ist sein Volumen um 8 bis 19 % reduziert (vermutlich als Folge von chronischem Stress und einem dauerhaft erhöhten Cortisolspiegel.)

Normalerweise reguliert der Hippocampus den Cortisolspiegel!

→ **Dadurch, dass er kleiner ist, verschlechtern sich Stressbewältigung, Gedächtnisleistung und Emotionskontrolle, es entsteht ein Teufelskreis:**

- Chronischer Stress führt zu einer anhaltend hohen Cortisolausschüttung.
- Der Hippocampus wird strukturell und funktionell schwächer und verliert dadurch seine Fähigkeit, den Cortisolspiegel effektiv zu regulieren.
- Die gestörte Stressverarbeitung verstärkt depressive Symptome weiter.

# 4. Die Rolle der Amygdala bei Depression

Die Amygdala ist unsere Bewertungsinstanz für alle Reize im Hinblick auf ihre emotionale und motivationale Bedeutung. Sie lenkt die Aufmerksamkeit auf relevante Reize und sorgt für ein wachsam erhöhtes Erregungsniveau.

## **Amygdala-Überaktivierung bei Depression**

Bei Depressiven finden wir eine **überaktive und hypertrophierte Amygdala**, was als Folge einer anhaltenden Überaktivierung interpretiert wird.

- **Geringe Aktivierungsschwelle:** Depressive reagieren besonders empfindlich auf negative Reize.
- **Erhöhte Angsterwartung:** Sie befinden sich in einer ständigen Alarmbereitschaft.
- **Negativer Fokus im Gedächtnis:** Vor allem negative Erlebnisse werden bevorzugt gespeichert und leicht wieder abgerufen (verstärkt Grübelschleifen).

Was bedeutet das für uns Therapeuten?

# 1. Verständnis zeigen & einen sicheren Raum bieten

Verstehen, dass Depression mit **strukturellen und funktionellen Veränderungen im Gehirn** einhergeht → depressive Symptome nicht nur als psychologische, sondern auch als **neurobiologische Prozesse** verstehen.

Das bedeutet:

- ❖ **Empathie und Geduld**
  - Keine übermäßigen Anforderungen an **Leistungsfähigkeit** stellen.
- ❖ **Scham und Schuld reduzieren**
  - Statt Druck oder Überforderung eine **wertschätzende, akzeptierende Haltung**
  - depressive Symptome als **verstehbare neuronale Prozesse** einordnen.
- ❖ **Sicherheit und Stabilität schaffen**
  - Therapeutische Beziehung als sichere Basis nutzen



## 2. Dysfunktionale Aktivierungsmuster unterbrechen

Bei Depressiven stehen aufgrund der **Überaktivierung des rechten PFC negativer Gefühle, Grübeln und Vermeidungsverhalten** im Vordergrund.

Ziel ist es, diese Muster **bewusst zu unterbrechen**:

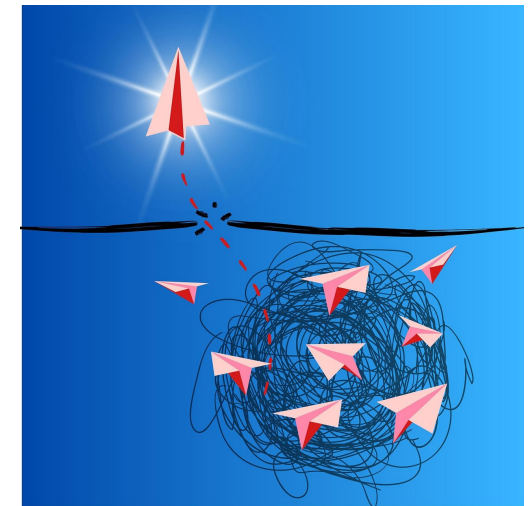
- **Hypertrophierte Verbindungen „abschalten“:**
  - Nicht noch mehr über Probleme, Sorgen usw. sprechen
  - nicht noch mehr negative Gefühle aktivieren
  - nicht noch mehr in die “Ursachenforschung” gehen → Grübelschleifen unterbrechen
  - Vermeidungsverhalten bewusst ansprechen, unterbrechen & hinterfragen
  - Handlungsmöglichkeiten aufzeigen.



### 3. Verkümmerte neuronale Verbindungen reaktivieren

Der **linke PFC**, der für **positive Zielverfolgung und Annäherungsverhalten** zuständig ist, ist bei Depressiven unteraktiv. Diese Regionen müssen deshalb gezielt stimuliert werden, indem wir **positive Emotionen und zielführendes Verhalten aktivieren**:

- ❖ **Positive Annäherungsziele fördern:** Kleine, erreichbare Schritte definieren, die Dopaminfreisetzung anregen und Handlungskontrolle stärken.
- ❖ **Positive Emotionen aktivieren:** lachen, alten Bilder anschauen, schöne Momente aktivieren.
- ❖ **Ressourcenaufbau & motivationales Priming:** Erinnerungen an frühere Erfolge, Ziele und Wünsche, Selbstwirksamkeit stärken.
- ❖ **Bindungen nutzen:** Beziehungen bewusst einbeziehen, soziale Unterstützung als Schutzfaktor stärken. Wenn möglich, das soziale Umfeld als stabilisierenden Faktor nutzen.



## 4. Stress reduzieren & Selbstregulation fördern

Ein dauerhaft erhöhter Cortisolspiegel trägt wesentlich zur Depression bei. Deshalb ist es entscheidend, **Druck, Schuld und Scham zu vermeiden** und stattdessen aktiv **Stressregulation** zu fördern:

- ❖ **Kein zusätzlicher Leistungsdruck in der Therapie** (Veränderung braucht Zeit).
- ❖ **Praktiken zur Stressreduktion:** Atemübungen, Achtsamkeit, körperliche Aktivierung, Genusstraining, positive Aktivitäten erhöhen.
- ❖ **Selbstmitgefühl stärken:** Depressive neigen zu Selbstkritik – Mitgefühl & Bewusstsein für eigene Fortschritte fördern.



Verstehen ist Macht

# Einladung Behandlungsplan der Depression

**Am** 18.04.2026

**Dauer:** 5 Stunden

In diesem Workshop tauchen wir tief in das **Krankheitsbild der Depression** ein und erarbeiten gemeinsam einen klaren, **strukturierten Behandlungsplan**, den du direkt in deiner Praxis anwenden kannst.

**Das lernst du:**

- ❖ **Störungsbild & Entstehungsbedingungen** der Depression
- ❖ **Therapieplan:** Wichtige therapeutische Ansätze & Interventionen
- ❖ **Schritt-für-Schritt Behandlungsplan:** Praxisnah & umsetzbar

**Bonus:** Du erhältst die **Aufzeichnung & alle Unterlagen** direkt am nächsten Tag



Ich finde den Unterricht mit Ariane toll! Sie hat eine wunderbare Art die Inhalte zu vermitteln. Ich habe alle Kurse zur Therapie und Behandlungsplanung mitgemacht und wirklich sehr viel gelernt. Das Material welches von ihr zur Verfügung gestellt wurde ist wissenschaftlich fundiert und wurde sehr praxisnah allen Teilnehmern nahe gebracht. Vielen lieben Dank für diese wirklich spannenden Stunden!

Ariane konnte mir ein tieferes und breiteres Wissen für die Depression vermitteln und mein Mitgefühl und das Verständnis für die Krankheit verstärken. Der neuropsychologische Teil war sehr spannend und super verständlich erklärt. Spannend die wissenschaftliche Seite der Krankheit kennenzulernen! Das Format fand ich gut strukturiert, nicht zu lang aber intensiv. Viel Wissen wurde vermittelt! Toll!

War sehr gut und es war sehr wichtig, dass Ariane auch erklärt hat, wo die Depression herkommt, weil es mir den Zugang zu der Störung Depression erst so richtig ermöglicht hat.

Super auf der ganzen Linie. Mir haben die Seminare sehr geholfen, die Krankheitsbilder aus dem Blickwinkel der Therapie zu sehen und eine Ahnung zu bekommen, mit welchen Mitteln weitergeholfen und wie so ein Therapieverlauf aussehen kann. Vielen lieben Dank, Ariane :-)

Der Kurs ist sowas von super! Habe so viel Wissen aufgetankt das ich jetzt, direkt nach dem Kurs, behandeln könnte :-D Vielen herzlichen Dank Ariane! Vielen

Vielen Dank für das tolle Seminar. Ich habe jetzt eine viel bessere Vorstellung der Depression und besonders die Tools, die du genannt hast mit den Erbsen in der rechten Tasche, die dann in die linke wandern und dem Notfallkoffer haben mir sehr gut gefallen. Auch die Erklärung dessen was genau im Gehirn passiert waren super. Vielen Dank!

Es war ein ganz toller Abend mit wertvollen Inhalten. Ich habe viel gelernt und freue mich über die Moderne VT. Ariane erklärt es sehr verständlich und gut. Mir gefällt ihre Leichtigkeit gepaart mit hoher Kompetenz.

Tolle Sitzung. Sehr wertvoll war die Erklärung zu den Veränderungen im Gehirn und die hieraus abgeleiteten Hinweise (geduldig bleiben). Tatsächlich habe ich selbst auch schon erlebt, dass mich die depressive Dauerhaltung irgendwann nervt.

super rübergebracht und toller Behandlungsplan zum anwenden. Tolle Dozentin.

Zeit für eure Fragen

