ULRIKE SCHEUERMANN

Ein gutes Gefühl

Ulrike Scheuermann

Depression oder Stimmungstief?

Diese Anzeichen solltest du kennen



Das Booklet zum Sinnsucher-Podcast „Ein gutes Gefühl“
mit Diplom-Psychologin Ulrike Scheuermann



SINN SUCHER

ULRIKE SCHEUERMANN

Depression oder Stimmungstief

Diese Anzeichen solltest du kennen

Im Sinnsucher-Podcast „Ein gutes Gefühl“ haben wir in der Folge zum Thema „Depression oder Stimmungstief?“ mit einer kurzen Übung gearbeitet, um dir eine erste Orientierung zu geben, wo du gerade stehst.

In diesem Booklet notiere ich dir das Wichtigste auf dieser Seite. Danach kannst du die Übungen in Ruhe nachvollziehen – und vielleicht nochmals und vertieft damit arbeiten.



Was verbirgt sich hinter einer Depression?

Eine Depression ist mehr als ein schlechter Tag oder eine gedrückte Stimmung – sie ist eine der häufigsten und am meisten unterschätzten Erkrankungen überhaupt. Ungefähr jede zehnte Person erlebt sie mindestens einmal im Leben, jede fünfte sogar wiederkehrend. Frauen sind doppelt so häufig betroffen wie Männer. Und trotzdem bleibt sie oft unerkannt – weil Scham schweigen lässt und viele denken: Das gehört einfach dazu.

Die drei zentralen Symptombereiche:

- Stimmung und Antrieb – Alles erscheint aussichtslos, anstrengend, auch das, was sonst Freude gemacht hat. Konzentration und Entscheidungsfähigkeit lassen nach.
- Selbstwert – Tiefgreifendes Gefühl von Wertlosigkeit, Schuldgefühle, übertriebene Selbstvorwürfe.
- Schlaf und Körper – Verändertes Schlafmuster, Appetit- und Gewichtsveränderungen, körperliche Schmerzsymptome ohne klare Ursache.

Wenn diese Symptome fast täglich auftreten und zwei Wochen oder länger anhalten, ist das ein deutliches Signal, dir Unterstützung zu holen.

Wo du Hilfe findest:

- Telefonseelsorge (kostenlos, anonym, 24/7 und auf der Website mit regionalen weiteren Kontaktmöglichkeiten): telefonseelsorge.de | Tel: **0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222**
- Therapeutensuche: **116117**
- Bei aktuer Gefährdungl: **112**

Ich wünsche dir in dieser Jahreszeit viel Licht – von innen und von außen – und den Mut, genau hinzuschauen: bei dir selbst und bei den Menschen, die dir nahestehen.



Deine

Ulrike

SINN SUCHER



Was du selbst tun kannst – sechs Ansätze

Diese Lebensstilveränderungen sind wissenschaftlich gut belegt und helfen sowohl vorbeugend als auch begleitend:

1. **Verbundenheit** – anderen erzählen, wie es dir wirklich geht. Auch lernen, um Hilfe zu bitten.

2. **Bewegung** – dreimal pro Woche ca. 30 Minuten, etwas, das dich aus der Puste bringt.

3. **Schlaf** – sieben bis acht Stunden, möglichst mit regelmäßigen Zeiten.

4. **Licht** – täglich möglichst morgens raus, auch bei Bewölkung.
   Ggf. Tageslichtlampe (ab 10.000 Lux) für 20–30 Minuten.

5. **Ernährung** –möglichst wenig oder kein Industriezucker, möglichst wenig oder keine Kohlenhydrate, eine ketogene Ernährung erwägen.
   Reich an Omega-3-Fettsäuren.

6. **Grübeln unterbrechen** – durch Fokus auf eine Tätigkeit, Ablenkung (Lesen, Hörbuch, Podcast (!) oder durch echten Kontakt mit anderen Menschen.

ULRIKE SCHEUERMANN

Übung 1: Deine innere Wetterkarte

Diese Übung kannst du sofort machen – und als kurze tägliche Gewohnheit in den nächsten Tagen einbauen. Du brauchst dafür nur eine Minute, oder mit ein paar Notizen ungefähr drei Minuten.

Prüfe bei dir drei Ampeln und notiere kurz Stichpunkte dazu:

Ampel 1 – Stimmung Wie hast du dich in den letzten zwei Wochen meistens gefühlt?	**Ampel 2 – Antrieb** Kannst du die Dinge tun, die dir auch sonst leichtfallen? Oder kostet dich das aktuell deutlich mehr Kraft als sonst?	**Ampel 3 – Schlaf** Schläfst du in etwa so wie sonst? Oder ist da seit Wochen etwas anders?

Auswertung: Wenn du bei mindestens zwei dieser drei Ampeln seit zwei Wochen oder länger bei Gelb oder Rot stehst, ist das ein Anlass, genauer hinzuschauen und dir Unterstützung zu holen.
Eine kleine Dokumentation über zwei Wochen findest auf der nächsten Seite.

Übung 2: Zwei-Wochen-Check – kleine Hausaufgabe

Mach diesen Ampel-Check die nächsten ein bis zwei Wochen jeden Abend – nur eine Minute – und schreib dir die drei Farben auf. So bekommst du ein viel klareres Bild, als wenn du es nur an einem einzelnen schwierigen Tag festmachst.



Tag	Stimmung	Antrieb	Schlaf
Tag 1			
Tag 2			
Tag 3			
Tag 4			
Tag 5			
Tag 6			
Tag 7			
Tag 8			
Tag 9			
Tag 10			
Tag 11			
Tag 12			
Tag 13			
Tag 14			



ULRIKE SCHEUERMANN

3 Ideen für heute & jeden Tag

Grübeln stoppen.

Wenn Gedanken anfangen zu kreisen: aufstehen, etwas mit den Händen tun, oder jemanden anrufen. Grübeln löst sich selten durch Nachdenken – aber fast immer durch Unterbrechung.

Einen Moment benennen.

Abends kurz innehalten und eine einzige Sache aufschreiben, die heute gut war. Nicht als Pflichtübung – sondern als Training für den Blick, der sonst das Schwere sucht.

Weniger Zucker.

Eine Mahlzeit bewusst Zucker- und Kohlenhydrat-arm gestalten.
Was du isst, beeinflusst deine Stimmung mehr, als die meisten ahnen – das ist inzwischen gut belegt.
Zu häufig zu viel Glukose im Blut fördert Insulinresistenz – die Grundlage für einen ungesunden Stoffwechsel, auch im Gehirn.

ULRIKE SCHEUERMANN

... und wenn du weiter vertiefen möchtest:

Mein neues Buch:

Endlich ganz gesund – dein Leben lang.
Der 4D-Gesundheitskompass für Körper, Psyche, Beziehungen & Erfüllung.

YUNA Verlag, Penguin Random House

https://ulrike.link/endlich-ganz-gesund



Der Jahreskurs von mir auf *Sinnsucher.de:*

Länger erfüllt leben – mit neuer Energie –
Wie echtes Wohlbefinden entsteht und wächst:
dein 4D-Gesundheitskompass

https://www.sinnsucher.de/kurs/laenger-erfuellt-leben-mit-neuer-energie

Alles Liebe für dich ♡
und: take Self Care!

Ulrike

SINN SUCHER