



Philipp Stang

unter Mitarbeit
von Isabell Schuh

Psychotherapie geht alle an

Workbook

Psychotherapie-Verlag

Philipp Stang

unter Mitarbeit von Isabell Schuh

Psychotherapie geht alle an
Workbook

Psychotherapie-Verlag

Philipp Stang

unter Mitarbeit von Isabell Schuh

Psychotherapie geht alle an

Workbook

Psychotherapie-Verlag

**Tübingen
2026**

Kontakt:

Prof. Dr. Philipp Stang
SRH University of Applied Sciences Heidelberg
Campus Fürth
Merkurstraße 19
90763 Fürth
E-Mail: philipp.stang@srh.de

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2026 Psychotherapie-Verlag
Henriettenweg 3
72072 Tübingen

E-Mail: mail@psychotherapie-verlag.com
Website: www.psychotherapie-verlag.com

Gestaltung & Satz: Julia Franke, Tübingen
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Auch als E-Book erhältlich:
ISBN 978-3-86333-904-3 (EPUB)
ISBN 978-3-86333-604-2 (PDF)

ISBN 978-3-86333-107-8

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
1 Einführung	11
2 Gliederung des Buches	13
3 Psychotherapeutische Grundlagen	15
3.1 Zugang zur Psychotherapie	15
3.2 Berufsfelder von Psycholog*innen	17
3.3 Wo und bei wem wird Psychotherapie angeboten?	17
3.4 Ambulante, teilstationäre und stationäre Behandlung verschiedener Kliniken ...	19
3.5 Unterschiedliche Therapieformen/psychotherapeutische Verfahren und Settings ...	20
3.6 Psychotherapeutische Diagnostik	22
3.7 Ablauf einer Psychotherapie	23
3.8 Psychotherapie-Forschung und Wirksamkeit: „Was bringt Psychotherapie?“	24
3.9 Selbsthilfe	25
3.10 Medikation versus Psychotherapie	26
3.11 Behandlungsspielraum und Befugnisse von Psychotherapeut*innen	27
3.12 Psychische Notfälle und Krisen	28
3.13 Heilpraktiker*innen für Psychotherapie versus approbierte Psychotherapeut*innen	30
4 Arbeitsblätter	31
4.1 Erkennen und Benennen von Gefühlen	31
4.1.1 Emotionen im Körper spüren	31
4.1.2 Gefühle benennen	32
4.1.3 Gedankenprotokoll	33
4.1.4 Beschwerdetagebuch	34
4.1.5 Belastungs-Erholungs-Waage	35
4.1.6 Grundbedürfnisse	36
4.2 Selbstbeobachtung und Protokollierung	37
4.2.1 Selbstbeobachtungsprotokoll	37
4.2.2 Landkarte der Gefühle	38
4.2.3 Sind Sie bereit?	39
4.3 Lösungsorientiertes Denken und Handeln	40
4.3.1 Probleme lösungsorientiert angehen	40
4.3.2 Schlafhygiene – Regeln für einen gesunden Schlaf	41
4.3.3 Meine Schlafsituation	42
4.3.4 Klassenarbeitsplaner	43
4.3.5 Paradoxe Intervention	44

4.4	Soziale Beziehungen und Kommunikation	45
4.4.1	Freundschafts-Sprache	45
4.4.2	Gewaltfreie Kommunikation	46
4.4.3	Freies Schreiben	47
4.4.4	Problem-Kuchen	48
4.4.5	Problem- & Zielkarte	49
4.5	Erklärungsmodelle	50
4.5.1	Mein ABC	50
4.5.2	Das Bio-Psycho-Soziale Modell	51
4.5.3	Vermeidungsverhalten	52
4.5.4	Handlungsplanung	53
4.5.5	Emotionsregulation	54
4.5.6	Veränderung von negativen Gedanken	55
4.6	Selbstwert und Selbstliebe	56
4.6.1	Selbstliebe	56
4.6.2	Säulen des Selbstwerts	57
4.6.3	Weltkarte der Werte	58
4.6.4	Die goldene Mitte	59
4.6.5	Krisen-Bilanz	60
4.6.6	Ressourcensammlung	61
4.6.7	Meine Stärken	62
4.6.8	Aufbau des Selbstwertgefühls	63
4.6.9	Die Insel aller Möglichkeiten	64
4.7	Persönliche Entwicklung und Ziele	65
4.7.1	Lebensziele	65
4.7.2	Meine persönlichen Ziele	66
4.7.3	Aktivitätenliste	67
4.7.4	Notfallkiste	68
4.7.5	Genuss	69
4.8	Spezielle Übungen und Techniken	70
4.8.1	Einführung in die Achtsamkeit	70
4.8.2	Anleitung zur Achtsamkeitsatmung	71
4.8.3	Die Rosinenerfahrung	72
4.8.4	Umgang mit Gedanken und Emotionen	73
4.8.5	Atemübung	74
4.8.6	Wut-Bild	75
4.8.7	Progressive Muskelrelaxation	76
4.8.8	Umgang mit Schmerzen und Leiden – Unterschied zwischen Schmerz und Leiden	77
4.8.9	Schwereübung	78
4.8.10	Bild der Zufriedenheit	79
4.8.11	Body-Scan	80
4.8.12	Psychohygiene	82
4.8.13	Achtsamkeit in den Alltag integrieren	83
4.8.14	Gehmeditation	84
4.8.15	Mandala der Erholung	85
4.8.16	Sensualitätsübung	86

4.9	Depression und Schuldgefühle	87
4.9.1	Negative kognitive Triade	87
4.9.2	Depressionsspirale	88
4.9.3	Meine Batterie	89
4.9.4	Umgang mit Schuldgefühlen	90
4.9.5	Soziale und emotionale Einsamkeit	91
4.9.6	Arbeitsstressor	92
4.9.7	Infoblatt zur Depression für Angehörige	93
4.10	Stress und Belastung	94
4.10.1	Wie gehe ich mit Stress um?	94
4.10.2	Stressregulation	95
4.10.3	Der erste Schritt	96
4.10.4	Meine Gedanken und Alternativen	97
4.10.5	Liste positiver Aktivitäten	98
4.10.6	Planung von angenehmen Aktivitäten	99
4.10.7	Positiver Tagesrückblick	100
4.11	Ängste und Vermeidungsverhalten	101
4.11.1	Wann habe ich Angst?	101
4.11.2	Angsttagebuch	102
4.11.3	Teufelskreis der Angst	103
4.11.4	Angst- & Vermeidungshierarchie	104
4.11.5	Abbau des Schonungsverhaltens	105
4.11.6	Expositionsübungen im Wochenplan	106
4.12	Ernährung, Ess- und Suchtmittelkonsumverhalten	107
4.12.1	Ernährungsprotokoll	107
4.12.2	Schwarze Liste	108
4.12.3	Leben mit und ohne Essstörung	109
4.12.4	Essprotokoll	110
4.12.5	Entwicklung meines Körperbildes	111
4.12.6	Briefe an die Magersucht	112
4.12.7	Kognitive Umstrukturierung	113
4.12.8	Etablierung eines neuen Essverhaltens	114
4.12.9	Vorbeugen eines Rückfalls	115
4.12.10	Selbsteinschätzung negativer Auswirkungen seit Konsumbeginn	116
4.12.11	Kosten-Nutzen von Konsumverhalten	117
4.12.12	Mein Konsum	118
4.12.13	Protokollierung von Zwangshandlungen	119
4.13	Sexualität und Geschlecht	120
4.13.1	Mein sexuelles Profil	120
4.13.2	Was bedeutet Intimität für mich?	121
4.13.3	Was bedeutet Sexualität für mich?	122
4.13.4	Was bedeutet Geschlecht für mich?	123
4.13.5	Mein Leben als Trans*Person	124
4.13.6	Kategorien der Geschlechter	125
4.13.7	Körperumriss	126
4.13.8	Sexualität	127
4.13.9	Selbstreflexion zu meinem Geschlecht	128

4.13.10 Sexualität ausleben	129
4.13.11 Der Umgang mit Scham	130
4.13.12 Nein sagen	131
4.13.13 Meine erste Begegnung	132
4.13.14 Meine Fantasien	133
4.13.15 Geschlechtsrollen	134
4.13.16 Begegnung mit dem Lustvollen	135
5 Hinweise zum Arbeitsmaterial/Online-Code	137
6 Literaturverzeichnis	139
7 Weiterführende Literatur	141

Vorwort

Liebe Lesende,

dass Sie dieses Buch in den Händen halten zeigt Ihren Wunsch nach Selbsterfahrung oder Veränderung und Ihr Interesse an den Möglichkeiten, die eine psychotherapeutische Reise bietet. Psychotherapie bedeutet stets Veränderung – sei es in unseren Gedanken, Gefühlen, Körperreaktionen, Verhaltensweisen oder unbewussten inneren Anteilen und Dynamiken sowie in der Interaktion mit anderen. Dieses Werk soll Ihnen nicht nur mit unterschiedlichen theoretischen Texten einen Einblick in die Welt der Psychotherapie geben, sondern Sie auch aktiv mit Übungen auf Ihrem individuellen Weg unterstützen.

In Kooperation mit der Gesundheitsregion^{plus} Landkreis Fürth und Stadt Fürth, Erlangen, Nürnberg sowie Neustadt an der Aisch/Bad Windsheim wurde im Jahr 2023 die Aufklärungskampagne „Psychotherapie geht alle an“ durchgeführt, um die Bevölkerung zum Themenbereich Psychologie und Psychotherapie zu informieren.

Bei den Texten dieses Buches handelt es sich um die erweiterte und überarbeitete Sammlung der Artikelreihe der oben genannten Aufklärungskampagne. Da es sich um eine Artikelsammlung handelt, die sich an interessierte Laien richtet, wurde auf einen wissenschaftlichen Schreibstil verzichtet. Quellenangaben finden sich zugunsten der besseren Lesbarkeit am Ende des Buches. Diese können von Ihnen zur weiteren Lektüre genutzt werden.

Psychotherapie zielt darauf ab, mithilfe wissenschaftlich fundierter Methoden Veränderungen im Erleben und Verhalten zu bewirken. Die verschiedenen Ansätze – ob tiefenpsychologisch, analytisch, verhaltenstherapeutisch oder systemisch – bieten jeweils unterschiedliche Methoden und Techniken sowie Perspektiven, um unser Denken und Fühlen positiv zu beeinflussen.

Dieses Buch möchte Sie bei der Entscheidung für oder gegen eine spezifische Therapieform unterstützen und Ihnen Orientierung und Informationen zur Verfügung stellen, wie Sie einen geeigneten Therapieplatz finden können. Es bietet zudem wertvolle Anregungen, um die Zeit zu überbrücken, bis Sie mit einer Therapie beginnen können, und kann auch begleitend zu einer laufenden Therapie genutzt werden.

Mein Anliegen ist es, Ihnen einen umfassenden Überblick über verschiedene psychotherapeutische Verfahren zu geben, ohne sich auf eine spezifische Denkschule festzulegen. Ich bin davon überzeugt, dass jeder Mensch unterschiedlich auf verschiedene Ansätze anspricht, und hoffe, dass Sie in diesem Buch wertvolle Inspirationen finden, die Ihnen weiterhelfen!

Einige Aufgaben und Übungen in diesem Buch können alleine durchgeführt werden, während andere möglicherweise die Unterstützung einer professionellen psychotherapeutischen Begleitung erfordern. Das Buch kann daher auch als ergänzendes Werkzeug in einer laufenden Therapie genutzt werden.

Dieses Grundlagenwerk ist geprägt von einer Haltung der Wertschätzung und Achtung gegenüber allen Menschen. Mir ist wichtig, die Diversität und Einzigartigkeit jeder einzelnen Person zu betonen – sei es in ihren individuellen Erlebnissen und Verhaltensweisen oder in ihrer u. a. kulturellen, sexuellen, geschlechtlichen, altersmäßigen und systemischen Vielfalt.

Ich wünsche allen Personen bei der intensiven und durchaus kritischen Auseinandersetzung mit diesem Werk sinnhafte und nützliche Prozesse.

Danksagung

Herzlich möchte ich mich bei meiner Mitarbeiterin Frau Isabell Schuh bedanken. Sie hat hervorragende Unterstützung bei der grafischen Gestaltung der Arbeitsblätter sowie der umfangreichen Überarbeitung des Workbooks geleistet. Auch danke ich herzlich Frau Daniela Rico-Dresel für fachliche Anregungen und Diskussionen sowie den prüfenden Blick.

Frau Julia Höllerl und Herrn Sebastian Goldbach danke ich für das Brainstorming und die Fallbeispiele. Den Psychologie-Studierenden der SRH University of Applied Sciences Heidelberg, Campus Fürth, danke ich ebenso wie meinem Praxisteam sowie meinem weiteren Kolleg*innen-Netzwerk. Mein persönlicher Dank gilt auch insbesondere der Unterstützung durch Herrn Christian Schulz.

Ich danke dem Psychotherapie-Verlag für die Realisierung dieses Projekts und der Lektorin Frau Gina Steidle für die fabelhafte Arbeit.

Fürth, im Dezember 2024

Philipp Stang

1 Einführung

Herzlich willkommen im Buch über Psychotherapie, das Ihnen als umfassender Ratgeber und Begleiter auf Ihrem persönlichen Weg zur psychischen Gesundheit und Selbsterfahrung dienen soll.

Die Psychotherapie bietet zahlreiche Werkzeuge, um verschiedenste psychische Herausforderungen zu bewältigen, und dieses Buch ist darauf ausgelegt, Ihnen dabei zu helfen, diese Methoden zu verstehen und anzuwenden. Es ist sowohl für Betroffene als auch für Angehörige und Fachkräfte geeignet, die sich mit psychotherapeutischen Themen auseinandersetzen möchten.

In diesem Buch finden Sie eine Vielzahl von Übungen zu unterschiedlichen Themenfeldern, die auf wissenschaftlich fundierten psychotherapeutischen Ansätzen basieren. Die folgende Übersicht zeigt die unterschiedlichen Themenfelder auf; ergänzt um das Themenfeld Sexualität und Geschlecht.

Schlaf	Selbstwert	Angst
Stress	Depression	Modelle
Veränderung	Essstörung	Skills & Strategien
Entspannung	Sucht & Konsum	Metaebene

Jede Übung wird verständlich erklärt und mit praktischen Anleitungen versehen, um Ihnen die Anwendung im Alltag zu erleichtern. Mein Ziel ist es, Ihnen zu ermöglichen, Ihre psychische Gesundheit aktiv zu verbessern und ein erfülltes, ausgeglichenes Leben zu führen.

Die Arbeitsblätter, die Sie hier finden, wurden von Isabell Schuh und mir sorgfältig erstellt und basieren auf etablierten Konzepten der Psychotherapie. Wir verstehen diese Inhalte als Teil des allgemeinen Wissens und des therapeutischen Kanons, der sich über Jahre hinweg entwickelt hat. Um die Ursprünge und Hintergründe der einzelnen Themen zu verdeutlichen, haben wir nach bestem Wissen und Gewissen Referenzen angegeben. So möchten wir klarstellen, dass viele der vorgestellten Übungen nicht meinem eigenen geistigen Eigentum entstammen, sondern auf bewährten und anerkannten psychotherapeutischen Methoden und Techniken beruhen.

2 Gliederung des Buches

Die Struktur dieses Workbooks folgt einer klaren Gliederung:

In ersten Teil des Buches findet sich die Textsammlung zu den „Psychotherapeutischen Grundlagen“.

An diesen Teil schließen sich dann die „Arbeitsblätter“ an. Diese wurden anhand der folgenden thematischen Reihenfolge gruppiert:

1. **Erkennen und Benennen von Gefühlen**
2. **Selbstbeobachtung und Protokollierung**
3. **Lösungsorientiertes Denken und Handeln:**
 - Problemlösungsstrategien und kognitive Umstrukturierung
4. **Soziale Beziehungen und Kommunikation:**
 - Verbesserung sozialer Beziehungen, Umgang mit Einsamkeit und weitere Modelle
5. **Erklärungsmodelle**
6. **Selbstwert und Selbstliebe:**
 - Aufbau des Selbstwertgefühls sowie positives Selbst- und Körperbild
7. **Persönliche Entwicklung und Ziele:**
 - Ziele setzen und erreichen, Selbstreflexion sowie Fortschritt
8. **Spezielle Übungen und Techniken:**
 - Entspannung und Achtsamkeit, Psychohygiene sowie paradoxe Interventionen und andere Techniken
9. **Depression und Schuldgefühle:**
 - Depressionen erkennen und verstehen sowie Umgang mit Schuld und Scham
10. **Stress und Belastung**
11. **Ängste und Vermeidungsverhalten:**
 - Verständnis und Umgang mit Angst und Strategien gegen Vermeidung
12. **Ernährung, Ess- und Suchtmittelkonsumverhalten:**
 - Gesundes Essverhalten etablieren, Umgang mit Essstörungen sowie Ernährung, Ess- und Suchtmittelkonsumverhalten
13. **Sexualität und Geschlecht**

Das Buch schließt nach dem Literaturverzeichnis mit einem Verzeichnis zu weiterführender Literatur ab. Hier finden interessierte Lesende sowohl Fachliteratur als auch Ratgeber und anwendungsbezogene Literatur zur weiteren Selbsterfahrung bzw. Eigenarbeit.

Das Buch ist auch ein Leitfaden, der Sie durch die verschiedenen Facetten der Psychotherapie führt und Ihnen hilft, die für Sie relevanten Techniken und Übungen zu finden und anzuwenden. Wir laden Sie ein, die Kapitel in der Reihenfolge zu lesen, die für Ihre persönliche Situation am besten passt, und wünschen Ihnen viel Erfolg auf Ihrem Weg zu mehr psychischem Wohlbefinden und Lebensfreude!

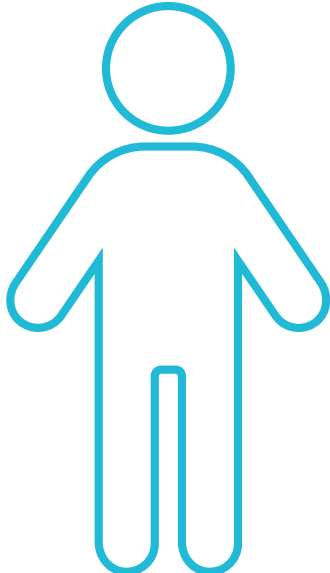
4 Arbeitsblätter

4.1 Erkennen und Benennen von Gefühlen

4.1.1 Emotionen im Körper spüren

Emotionen sind etwas völlig individuelles, jedoch können die meisten Menschen ihre Gefühle in verschiedenen Bereichen ihres Körpers spüren. Zu wissen, wo sich die eigenen Emotionen befinden, kann dabei helfen, diese zu erkennen und sie ebenfalls greifbar zu machen. Orientieren Sie sich an den folgenden Fragen und tragen Sie Ihre Emotionen in die Kästchen ein, zusätzlich zur Benennung des gewählten Körperteils. Fügen Sie gerne auch weitere Emotionen hinzu, die hier nicht bereits aufgeführt sind.

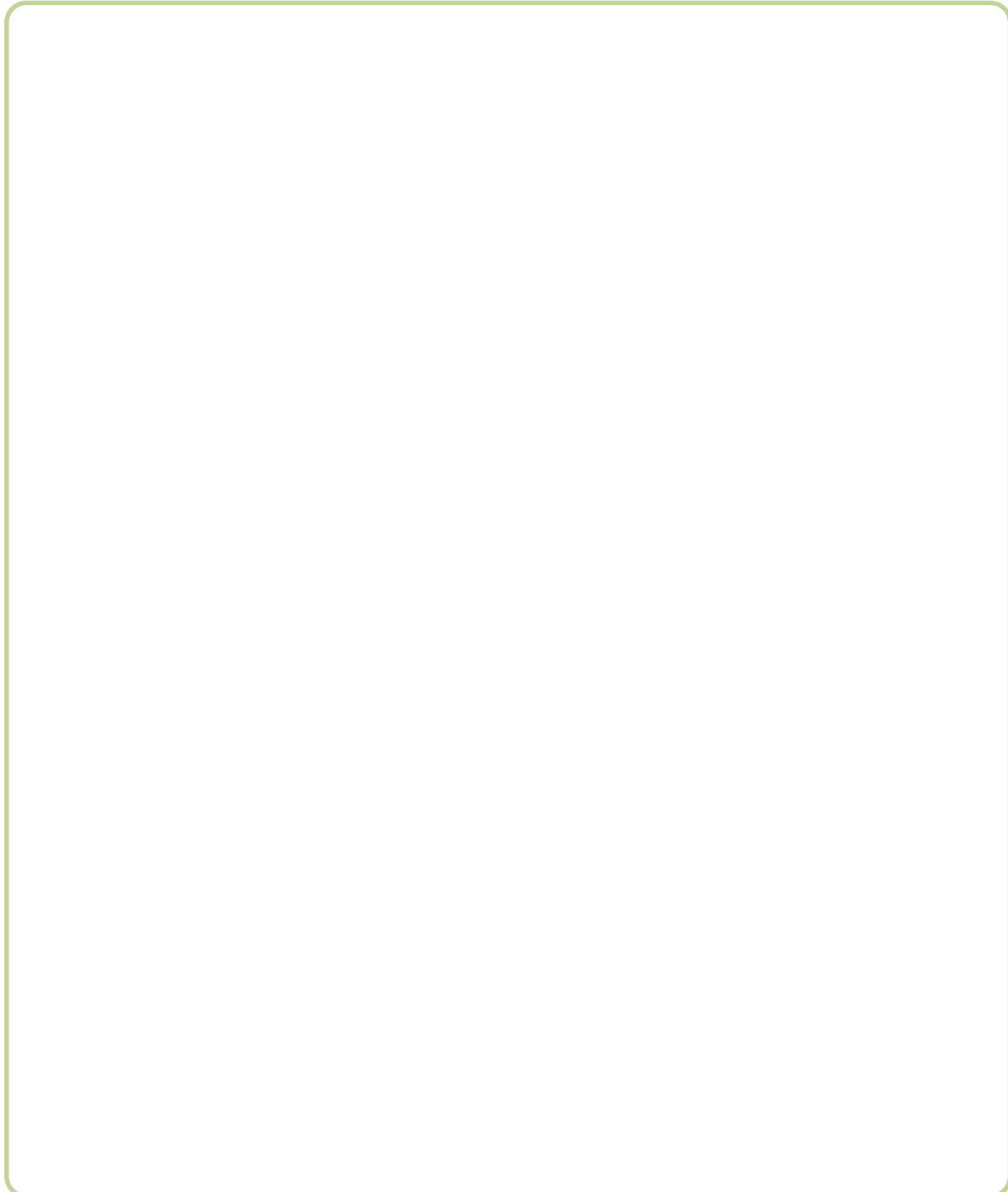
Wo spüren Sie Ihre Freude am meisten?
Wo nehmen Sie Ihre Traurigkeit am meisten wahr?
Wo befindet sich Ihre Wut?
Wo spüren Sie Angst?
Wo befindet sich Ihre Überraschung am meisten?
Wo nehmen Sie Ekel wahr?

<input type="text"/>		<input type="text"/>
<input type="text"/>		<input type="text"/>
<input type="text"/>		<input type="text"/>
<input type="text"/>		<input type="text"/>

Adaptiert aus Ballstaedt, S.-P. (2007). Unterrichtsmaterial lerneffektiv gestalten. *Pädagogik*, 59 (11), 22–25.

4.7.5 Genuss

Erstellen Sie für diese Übung eine Liste von Aktivitäten und Dingen, die Sie genießen können. Recherchieren Sie gegebenenfalls hierzu im Internet und in der Literatur und fragen Sie gerne auch andere Menschen, was diese alles genießen können.



Planen Sie nun in Ihrem Kalender jeden Tag eine „Genusszeit“ ein, auch wenn es vielleicht nur fünf Minuten Ihres Tages sind. Suchen Sie sich dafür einen Aspekt aus der obigen Liste aus und probieren Sie ab und zu gerne etwas Neues aus, was Sie genießen können.