



# PSYCHOnlineTHERAPIE



Handbuch  
PSYCHOnlineTHERAPIE

# Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis.....	2
Herzlich willkommen! .....	6
Umgang mit der Online-Plattform eSano .....	7
Therapeut:innenplattform.....	7
Erklärvideo .....	7
Login.....	7
Startseite („Dashboard“) .....	8
Startleiste .....	9
Neue Accounts für Patient:innen anlegen.....	14
Online-Lektionsvorschau .....	18
Patient:innen Online-Lektionen zuweisen .....	20
Zugewiesene Online-Lektionen oder deren Reihenfolge ändern.....	23
Online-Lektionen manuell freischalten.....	24
Fortschritte von Patient:innen einsehen und Patient:innen erinnern.....	26
Patient:innen online Feedback geben .....	28
Einzelne Lektionen aus der eSano-Plattform als PDF herunterladen .....	31
Alle Therapieinhalte einer Person als PDF herunterladen .....	33
Mit Patient:innen über die Plattform kommunizieren .....	35
Passwort ändern .....	38
Studieneinladungsmail erneut verschicken.....	39
eCoach-Plattform: Häufig gestellte Fragen.....	40
Unter einem Patient:innenaccount steht „Account nicht verifiziert“ – was bedeutet das?.....	40
Unter einem Patient:innenaccount steht „Laufende Einladungen“ – was bedeutet das? .....	40
Was bedeuten die verschiedenen Freischaltoptionen bei der Zuweisung von Lektionen? .....	40
Was bedeutet die Einstellung „Feedback erforderlich“? .....	41
Wenn ich eine zugewiesene Intervention bearbeiten will, kommt ein Hinweis übers Pausieren. Was mache ich jetzt? .....	41



Was bedeutet es, wenn „Pausiert“ bei „Zugewiesene Interventionen“ steht? .....	41
Wie kann ich meine:n Patient:in an eine noch nicht bearbeitete Lektion erinnern?..	41
Wie kann ich Lektionen manuell freischalten? .....	42
Patient:innenplattform .....	43
Eine Start-Bildschirm Verknüpfung auf dem Smartphone anlegen .....	43
Navigation auf der Plattform .....	45
Login.....	45
Startseite .....	46
Meine Interventionen:.....	47
Meine Gespräche: Chat und Feedback.....	49
Offene Interventionen und Einladungen .....	51
Mein Profil .....	52
Zurechtfinden innerhalb einer Online-Lektion.....	53
Eingaben Ihrer Patient:innen .....	55
Disclaimer zu Beginn einer Online-Lektion.....	58
Audios, Videos und Arbeitsblätter .....	59
Wegbegleiterinnen und Wegbegleiter Ihrer Patient:innen.....	60
Abschluss einer Online-Lektion .....	62
Vorstellung der einzelnen Online-Lektionen .....	63
01: Einführungslektion eSano („Herzlich Willkommen zu PSYCHOnlineTHERAPIE!“) ...	66
Störungsspezifische Online-Lektionen: Depression .....	67
02:Psychoedukation Depression („Depression verstehen“) .....	67
03: Lebenslinie und Therapieziele („Woher kommen Sie und wohin wollen Sie?“) ..	68
04: Aktivität Depression („Werden Sie aktiv“).....	69
05: Verhaltensfallen Depression („Probleme erkennen – Probleme lösen“).....	70
06: ABC-Modell („Vom ABC zu D wie Depression“) .....	71
07: Umstrukturierung („Umdenken!“) .....	72
08: Emotionen („Entdecken Sie Ihre Gefühle!“).....	73
Störungsspezifische Online-Lektionen: Angststörungen .....	74
09-13: Psychoedukation: Entstehung Angst („Angst verstehen“).....	74



14-18: Psychoedukation: Aufrechterhaltung („Warum die Angst bleibt“)	75
19: Umgang mit der Angst („Das Problem der Vermeidung“)	76
20-24: Auseinandersetzen mit der Angst („Schritt für Schritt“)	77
25: Motivation („Bereit für den neuen Weg?“)	78
26-30: Konfrontation mit der Angst („Schluss machen mit der Vermeidung“)	79
31: Angenehme Gedanken („Die Gedanken sind frei!“)	80
32: Abschlusslektion („Bleiben Sie dabei!“)	81
Störungsübergreifende, allgemeine Online-Lektionen	82
33: Achtsamkeit („Tun Sie sich etwas Gutes“)	82
34: Akzeptanz („Wenn Annehmen der richtige Weg ist“)	83
35: Dankbarkeit („Dankbarkeit entwickeln“)	84
36: Einsamkeit („Wege aus der Einsamkeit“)	85
37: Entspannung („Werden Sie entspannter“)	86
38: Körperliche Aktivität („Bewegen – drinnen und draußen“)	87
39: Partnerschaft und sexuelles Wohlbefinden („Sie sind nicht alleine“)	88
40: Perfektionismus („Perfektion – Ein überhöhter Anspruch?“)	89
41: Prokrastination („Tschüss Prokrastination – Aufschieben war gestern“)	90
42: Schlafhygiene („Wie schlafen Sie?“)	91
43: Schmerz („Werden Sie Experte oder Expertin Ihrer Schmerzen“)	92
44: Selbstmitgefühl („Ihre Reise zu mehr Selbstmitgefühl“)	93
45: Selbstwert und Selbstbild („Wie sehen Sie sich selbst?“)	94
46: Social Media („Social Media & das Internet: So gelingt ein gesunder Umgang“)	95
47: Somatoforme Beschwerden („Wenn etwas auf den Magen schlägt“)	96
48: Soziale Kompetenz I („Selbstsicher Recht durchsetzen“)	97
49: Soziale Kompetenz II („Selbstsicher in Beziehungen“)	98
50: Stigma („Sie sind mehr als Ihre psychische Erkrankung“)	99
51: Stress („Stressfrei im Arbeitsleben“)	100
52: Substanzkonsum („Nein zu schädlichem Konsum“)	101
53: Trauer („Trauern Sie?“)	102

54: Werte, Ziele und Prägungen („Ihre Werte und Ziele“)	103
Fragen und Antworten	104
Wie wähle ich passende Online-Lektionen für meine Patient:innen aus?	104
Wie kann ich die Online-Sitzungen vor- und nachbereiten?	104
Wie sollte ich mit Patient:innen auf eSano interagieren?	106
Impressum	107
Übersichtsblatt: Lektionen zuweisen	109
Übersichtsblatt: neuen Account für Patient:innen anlegen	110
Übersichtsblatt: Lektionen manuell freischalten	111

# Herzlich willkommen!

In diesem Manual wollen wir Ihnen eine Anleitung zur Nutzung von PSYCHOnlineTHERAPIE an die Hand geben. Sie finden auf den nächsten Seiten Informationen zur Online-Plattform eSano und zu den einzelnen Lektionen, die Sie über diese Plattform Ihren Patient:innen zuweisen können. Wir hoffen, dass Ihnen dieses Manual weiterhilft, und freuen uns auf eine produktive Zusammenarbeit!

Bei Fragen zur Online-Plattform eSano wenden Sie sich bitte an:  
**support@esano-trainings.de.**

# Umgang mit der Online-Plattform eSano

## Wichtige Internetadressen:

Plattform für Therapeut:innen: <https://ecoach.esano-trainings.de>

Plattform für Patient:innen: <https://patient.esano-trainings.de>

## Therapeut:innenplattform

Die Plattform für Therapeut:innen finden Sie unter <https://ecoach.esano-trainings.de>. Über diese Plattform weisen Sie Ihren Patient:innen Online-Lektionen für die Online-Sitzungen zu. Auf den nächsten Seiten finden Sie die Funktionen dieser Plattform beschrieben.

## Erklärvideo

Unter <https://www.youtube.com/watch?v=7K421NrOxMI> finden Sie ein Erklärvideo zur eCoach-Plattform.

## Login



The login form for the eSano eCoach platform. It features the eSano logo (a red circle with a white stylized figure) and the text 'eSano eCoach Plattform'. Below the logo, it states: 'Zum Einloggen auf die Plattform wird ein eCoach-Account benötigt.' There are two input fields: 'E-Mail-Adresse' and 'Passwort'. A dark grey 'Login' button is positioned below the password field. A blue link 'Passwort vergessen?' is located at the bottom right of the form.

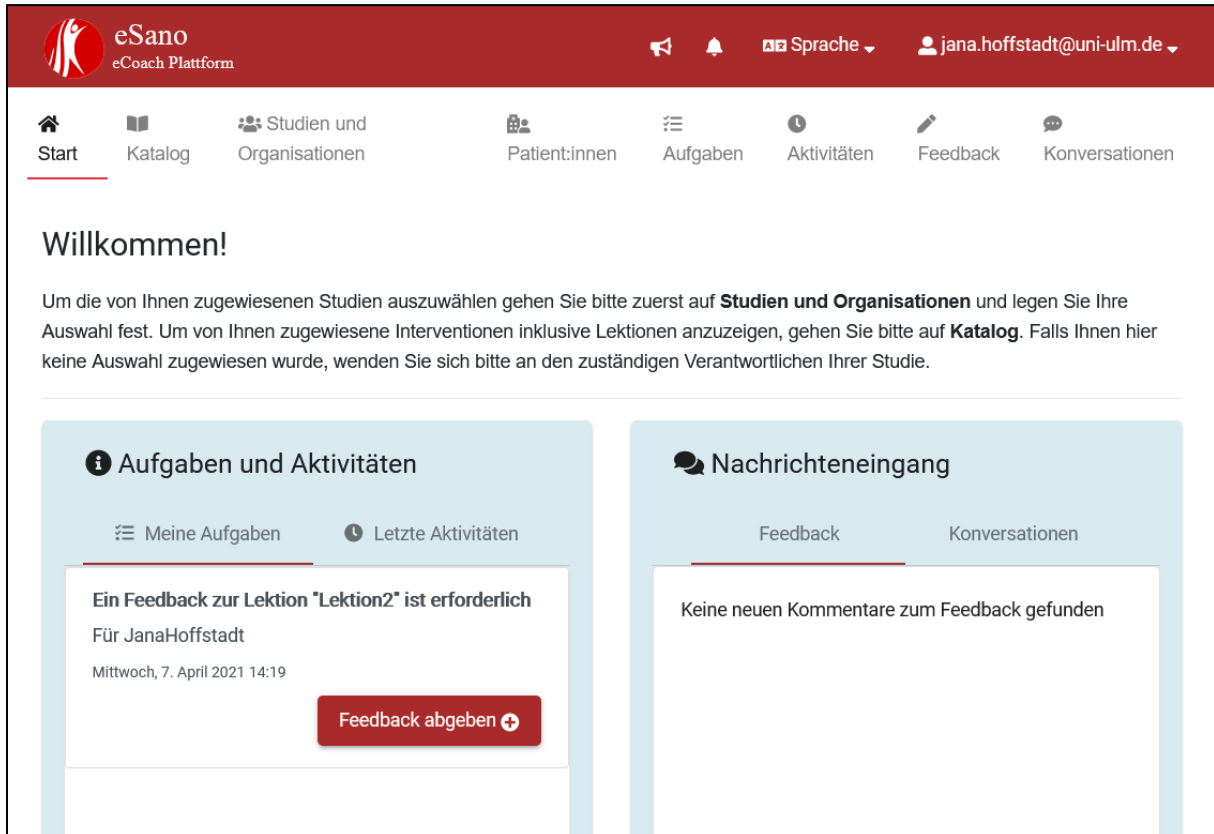
Ihre Login-Daten (E-Mail-Adresse und Passwort) haben Sie bereits erstellt. Sollten Sie Ihr Passwort einmal vergessen haben, so können Sie dieses unter „Passwort vergessen?“ bequem zurücksetzen lassen. Sie erhalten dann eine E-Mail mit weiteren Anweisungen.

Sollten Sie Ihre E-Mail-Adresse vergessen oder sonstige Fragen haben, dann wenden Sie sich bitte an: **[support@esano-trainings.de](mailto:support@esano-trainings.de)**



## Startseite („Dashboard“)

Nach erfolgreichem Login haben Sie auf der Startseite einen Überblick alle Aufgaben und Aktivitäten („Aufgaben und Aktivitäten“ mit „Meine Aufgaben“ und „Letzte Aktivitäten“) sowie Nachrichten („Nachrichteneingang“ mit „Feedback“ und „Konversationen“).



The screenshot shows the eSano eCoach Plattform dashboard. The header is red with the eSano logo and navigation icons. The main content area has a white background with a navigation bar at the top containing icons for Start, Katalog, Studien und Organisationen, Patient:innen, Aufgaben, Aktivitäten, Feedback, and Konversationen. Below the navigation bar, there is a 'Willkommen!' section with a welcome message. The dashboard is divided into two main columns. The left column is titled 'Aufgaben und Aktivitäten' and contains two sub-sections: 'Meine Aufgaben' and 'Letzte Aktivitäten'. Under 'Meine Aufgaben', there is a notification: 'Ein Feedback zur Lektion "Lektion2" ist erforderlich Für JanaHoffstadt Mittwoch, 7. April 2021 14:19' with a 'Feedback abgeben' button. The right column is titled 'Nachrichteneingang' and contains two sub-sections: 'Feedback' and 'Konversationen'. Under 'Feedback', there is a message: 'Keine neuen Kommentare zum Feedback gefunden'.

Unter „**Meine Aufgaben**“ wird Ihnen ausstehendes Feedback angezeigt. Unter „**Letzte Aktivitäten**“ sehen Sie zum Beispiel, wenn Ihre Patient:innen sich eingeloggt haben. Sollten Ihre Patient:innen Nachrichten von Ihnen („**Konversationen**“) oder Feedback („**Feedback**“) beantwortet haben, können Sie das hier ebenfalls direkt sehen.

Sobald Sie Aufgaben erledigt (z.B. Feedback gegeben) oder Antworten auf Feedback oder Gespräche gelesen haben, verschwindet die jeweilige Aufgabe oder die jeweilige Nachricht von Ihrer Startseite.

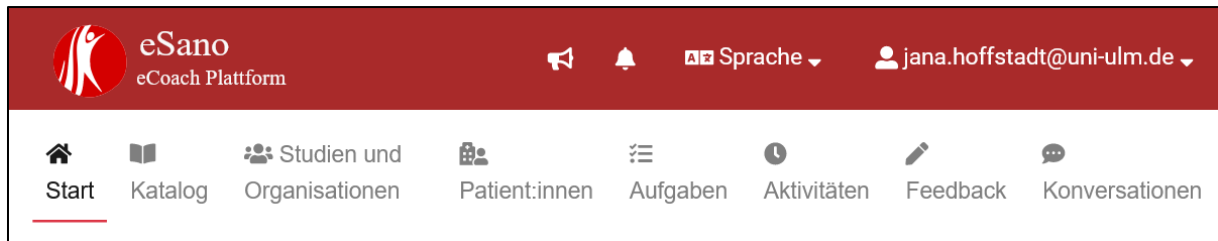


Mit einem Klick auf „Alle Aufgaben/Aktivitäten/Feedback/Gespräche anzeigen“ erhalten Sie einen Überblick über die jeweilige Rubrik und sehen zum Beispiel auch bereits erledigte Aufgaben.

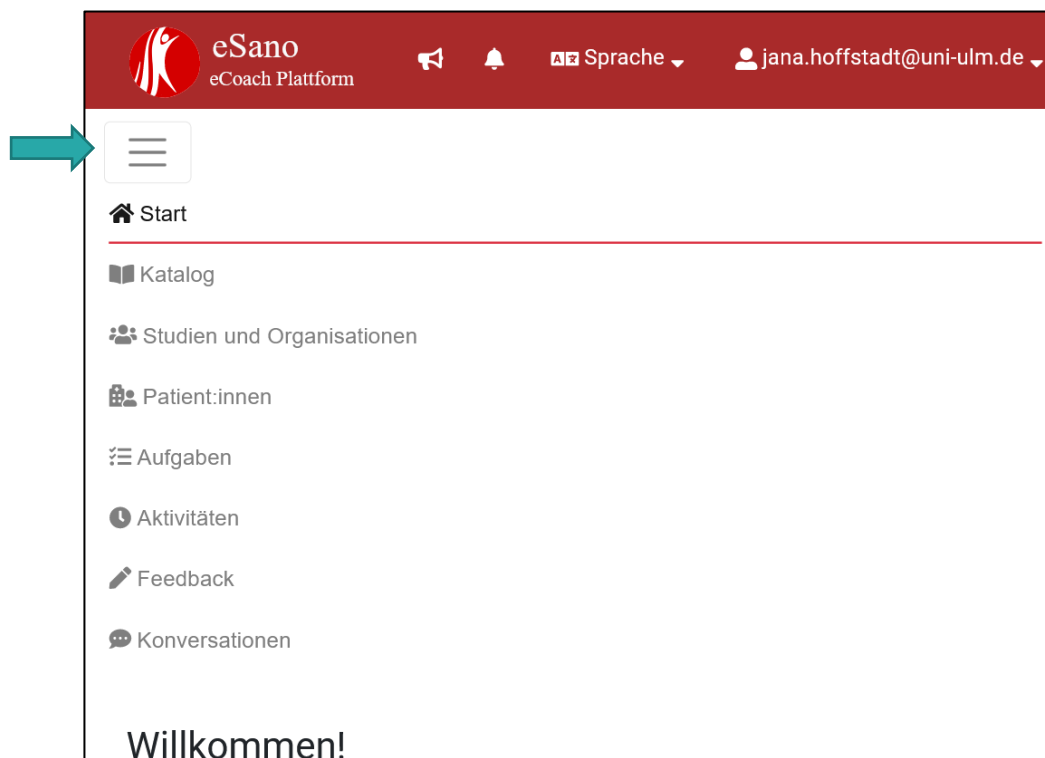


## Startleiste

In der Startleiste oberhalb der Überschrift „Willkommen zurück“ haben Sie schnell Zugriff auf weitere Funktionen, über die wir Ihnen nun einen kurzen Überblick geben möchten.



Sollten Sie die Website auf einem Smartphone, Tablet oder kleineren Fenster eines PCs geöffnet haben, so kann diese Startleiste auch durch einen Klick auf drei horizontale Linien oben rechts (vgl. Pfeil) zugänglich gemacht werden. In diesem Fall klappt sich das Menü dann nach unten auf.

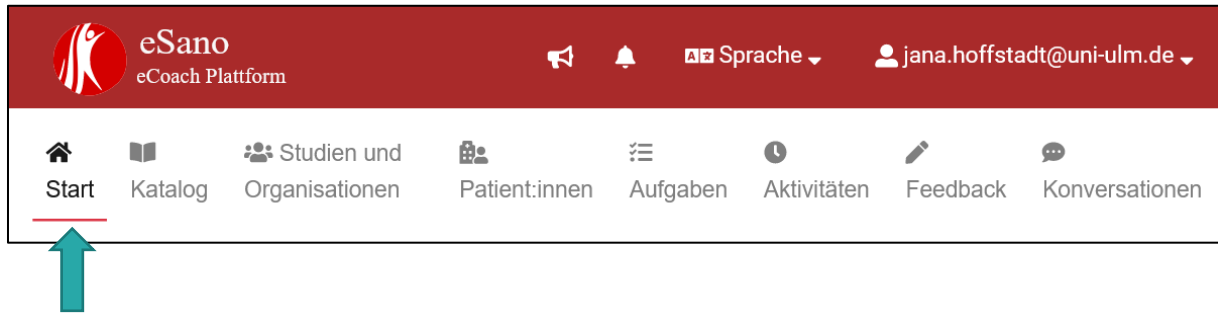




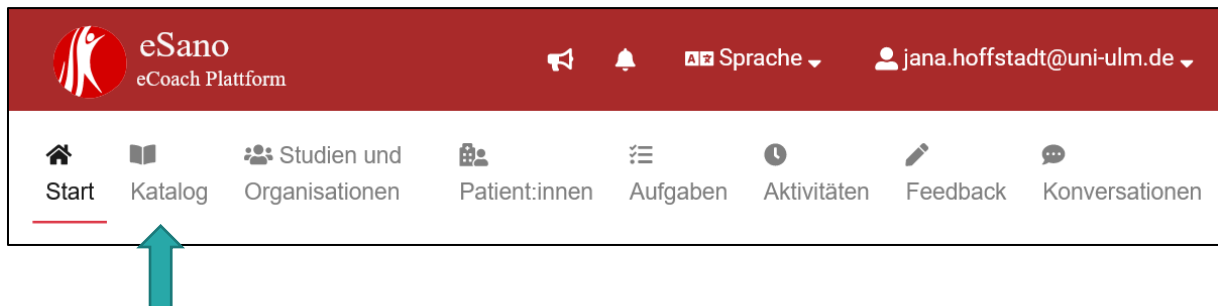
Die verschiedenen Funktionen in der Startleiste werden im Folgenden knapp beschrieben.



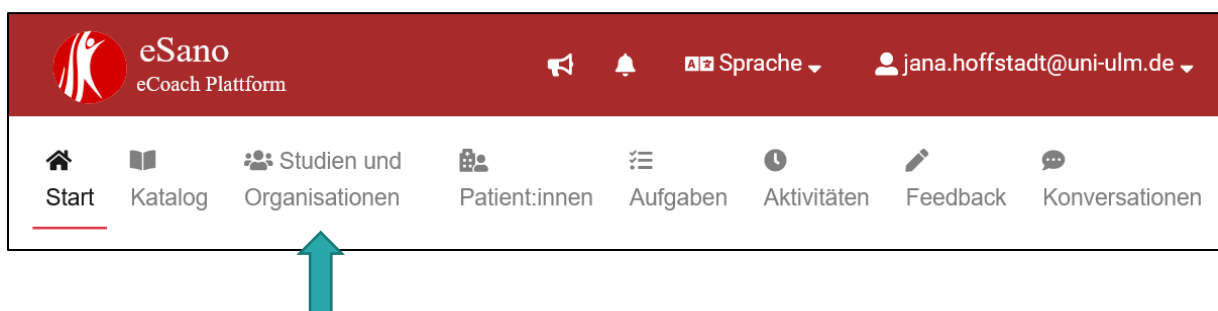
Im Rahmen von PSYCHOnlineTHERAPIE werden Sie vor allem den Reiter „Patient:innen“ häufig benutzen. Wenn Sie direkt loslegen möchten, überspringen Sie gern diese allgemeinen Informationen und lesen Sie ab Seite 14, wie Sie neue Patient:innenaccounts anlegen können.



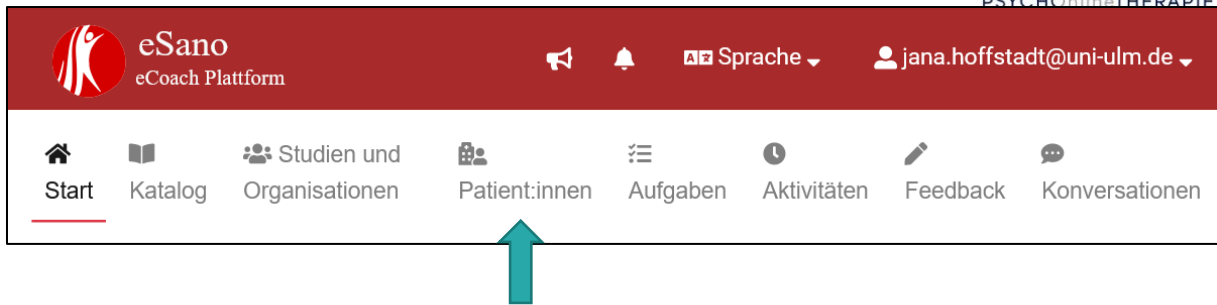
Über „**Start**“ kommen Sie von jeder aufgerufenen Seite zurück zur Startseite.



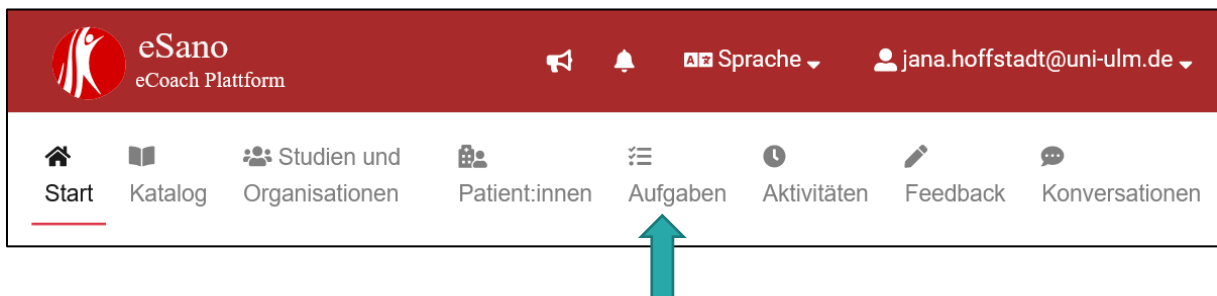
Im „**Katalog**“ finden Sie eine Übersicht aller Interventionen. Der Zugang zu einer Intervention ist nur möglich, wenn Sie an der entsprechenden Studie teilnehmen und die entsprechenden Berechtigungen haben.



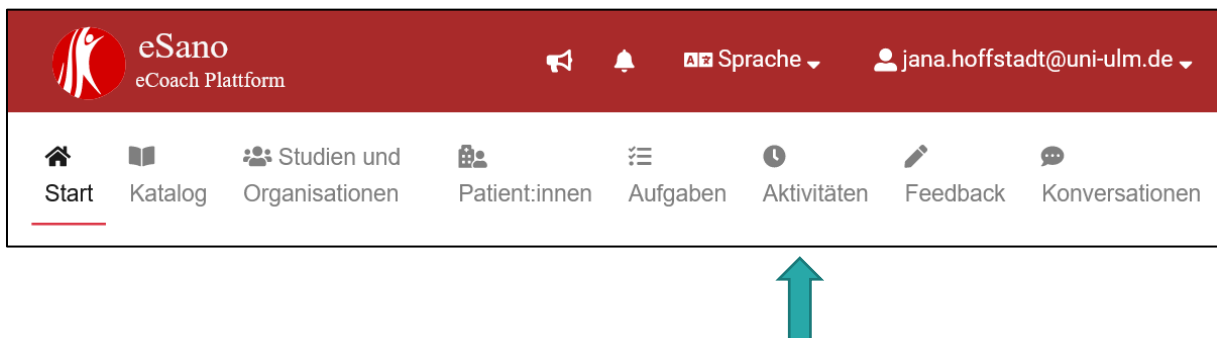
„**Studien und Organisationen**“ zeigt Ihnen alle Studien und alle Organisationen an. Eine Studie kann mehrere Interventionen beinhalten. Organisationen sind darüber hinaus eine Gruppierungsmöglichkeit, die mehrere Studien zusammenfassen und gemeinsame Berechtigungen und Rollen über diese Studien hinweg möglich machen.



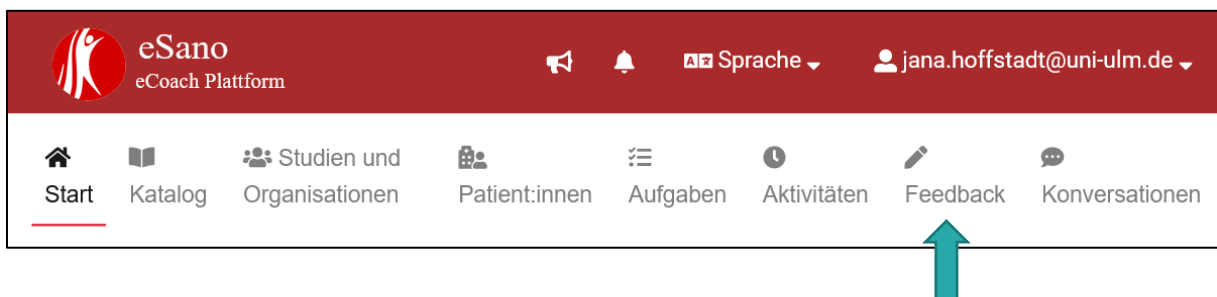
Unter **„Patient:innen“** sehen Sie eine Übersicht Ihrer Patient:innen und können neue Patient:innenaccounts erstellen (s. [Seite 14](#)).



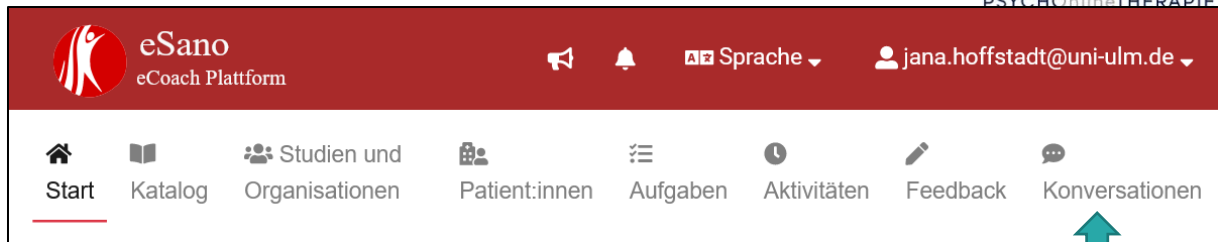
Unter **„Aufgaben“** finden Sie die (offenen und abgeschlossenen) Aufgaben in Ihren Studien (z.B. offenes Feedback).



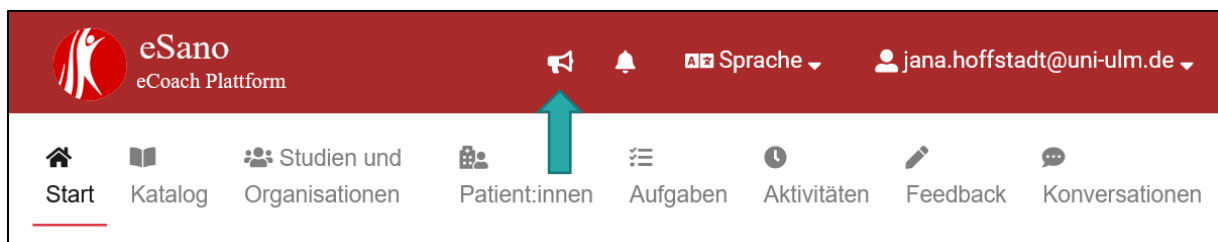
Unter **„Aktivitäten“** sehen Sie alle Aktivitäten Ihrer Patient:innen (z. B. wenn eine Online-Lektion bearbeitet wurde).



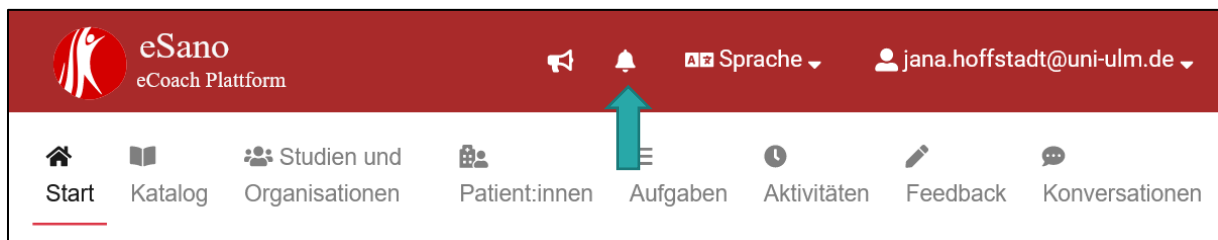
Unter **„Feedback“** sehen Sie alle bereits abgeschlossenen Online-Lektionen Ihrer Patient:innen (unabhängig davon, ob Feedback erforderlich ist oder nicht) und können Feedback geben oder bereits gegebenes Feedback einsehen.



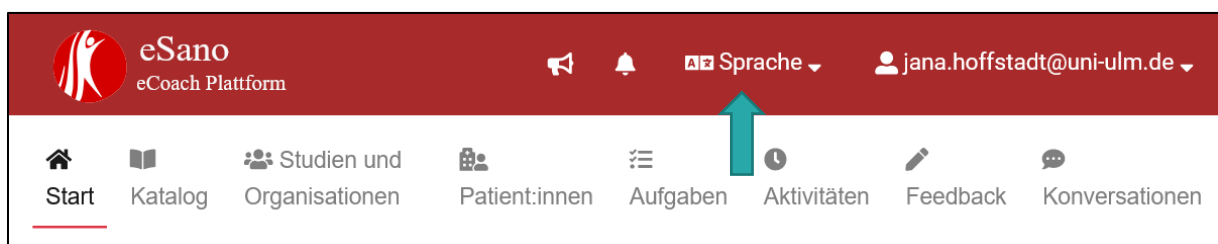
Unter „**Konversationen**“ können Sie mit Gespräche mit Ihren Patient:innen beginnen und einsehen.



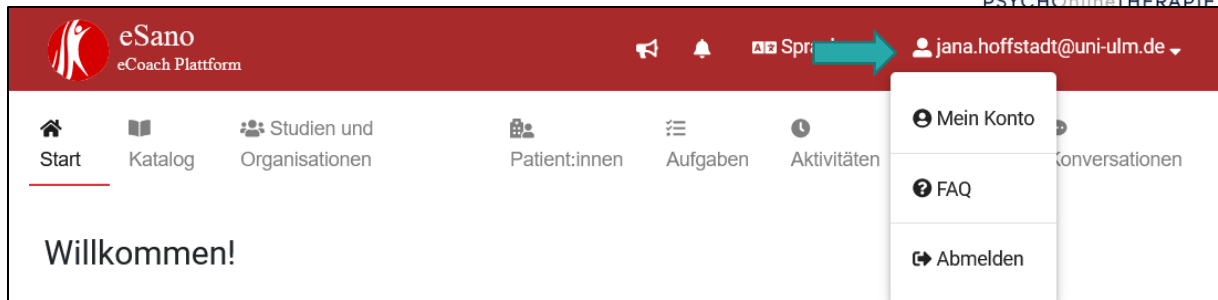
Wenn Sie auf das **Megafon** klicken, können Sie Sich aktuelle Ankündigungen (z.B. neue Updates auf der eCoach Plattform) anzeigen lassen.



Wenn Sie auf die **Glocke** klicken, sehen Sie Ihre Benachrichtigungen (z.B. neue Nachrichten).



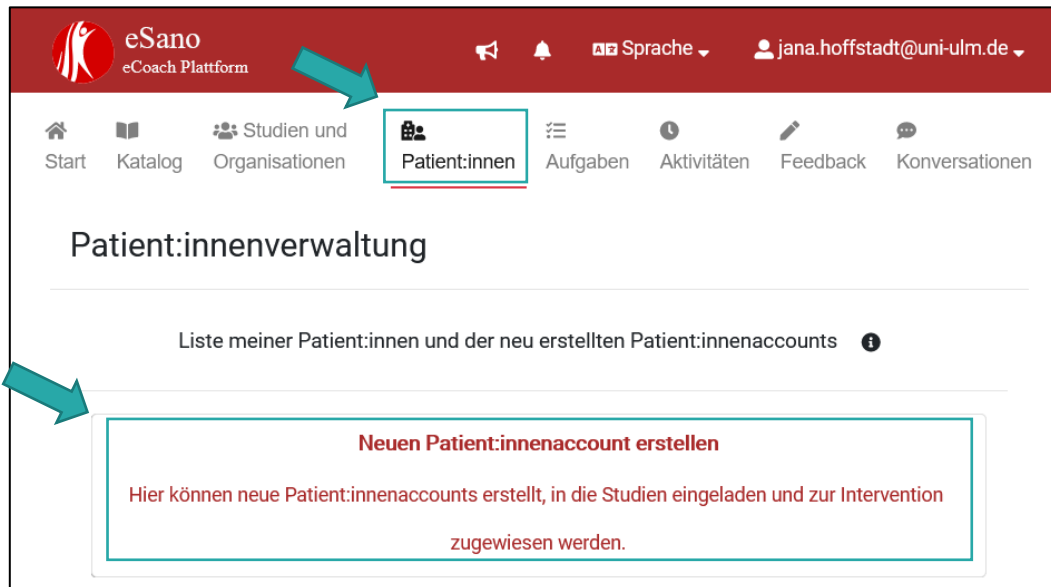
Wenn Sie auf „**Sprache**“ klicken, können Sie die Sprache der Online-Plattform (Deutsch, Englisch) einstellen.



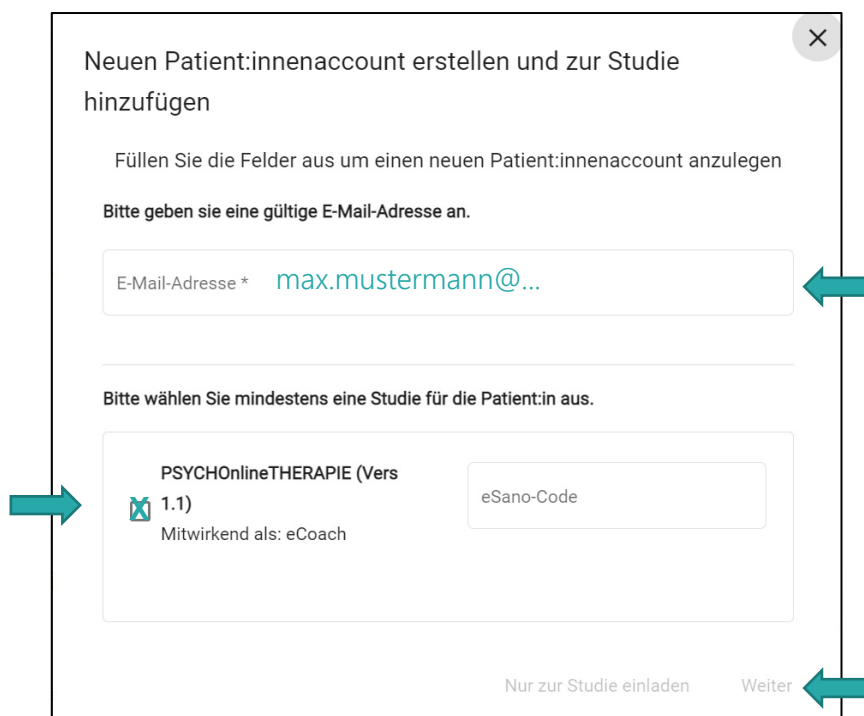
Im Aufklappmenü unter **Ihrer E-Mail-Adresse** finden Sie unter **„Mein Konto“** Ihre Profilinformationen und die Möglichkeit Ihr Passwort zu ändern und unter **„FAQ“** häufig gestellte Fragen. Über den Button **„Abmelden“** können Sie sich aus der Plattform ausloggen.

## Neue Accounts für Patient:innen anlegen

**Schritt 1:** In der Startleiste den Reiter „**Patient:innen**“ auswählen und auf „**Neuen Patient:innenaccount erstellen**“ klicken.



**Schritt 2:** Es öffnet sich ein Fenster, in das Sie die E-Mail-Adresse der:des Patient:in eintragen sowie ein Häkchen bei der Studie PSYCHOnlineTHERAPIE setzen. Bei „Studiencode“ müssen Sie NICHTS eintragen. Klicken Sie anschließend auf „**Weiter**“.






**Schritt 3:** Sie wählen die Intervention PSYCHOnlineTHERAPIE aus und klicken auf „Zuweisung konfigurieren“.

Neuen Patient:innenaccount erstellen und zur Studie hinzufügen

Studie - PSYCHOnlineTHERAPIE (Vers 1.1)

PSYCHOnlineTHERAPIE (V1) - PSYCHOnlineTHERAPIE (ID 1340)

 Begleitete Intervention

Nur zur Studie einladen Zurück **Zuweisung konfigurieren**

**Schritt 4:** Das sich öffnende Fenster bietet die Möglichkeit zur Konfiguration. Wenn Sie nur den Account anlegen möchten, müssen Sie an dieser Stelle nichts einstellen. Wenn Sie der:dem Patient:in allerdings bereits eine oder mehrere Online-Lektionen geben, d.h. zuweisen möchten, können Sie das tun (das ist mit Konfiguration gemeint). Zudem könnten Sie das **Datum** ändern, zu dem die Intervention für die:den Patient:in freigeschaltet werden soll.

Neuen Patient:innenaccount erstellen und zur Studie hinzufügen

Bitte legen Sie Konfiguration für die Interventionszuweisung fest und scrollen Sie ganz nach unten.

Unterstützung: ☐ Unbegleitet ☒ Begleitet

Intervention beginnt am: 29.1.2022, 11:59:32

In diesem Bereich können Sie die vordefinierte Ablaufreihenfolge und die Lektionen

Position 1

☒ Lektion hinzugefügt

Freischaltung der Lektion \*

Sofort freischaltbar

☐ Feedback erforderlich

2. Depression verstehen - Psy

11 : 59

Zurück Konfiguration bestätigen





Weiter unten haben Sie die Möglichkeit, bereits die Online-Lektionen für diese:n Patient:in auszusuchen und in eine Reihenfolge zu bringen. Dazu wählen Sie das Häkchen bei „**Lektion hinzugefügt**“ an- oder ab und bringen über die Pfeile die Online-Lektionen in eine andere Reihenfolge. Sie können außerdem bereits Feedback und Freischaltung einstellen. Genauere Informationen dazu finden Sie im Abschnitt ab Seite 20.

All diese Einstellungen können Sie zu jedem späteren Zeitpunkt vornehmen und ändern.

Neuen Patient:innenaccount erstellen und zur Studie hinzufügen

53 . Trauern Sie? - Trauer

Freischaltung der Lektion \*

Manuell freischaltbar

☐ Lektion hinzugefügt

☐ Feedback erforderlich

54 . Ihre Werte und Ziele - Werte, Ziele und Prägungen

Freischaltung der Lektion \*

Manuell freischaltbar

☐ Lektion hinzugefügt

☐ Feedback erforderlich

Ausgewählte Intervention - PSYCHOnlineTHERAPIE - Seite 1 von 1

Nur zur Studie einladen Zurück **Konfiguration bestätigen**

Abschließend scrollen Sie bitte einmal ganz nach unten und klicken auf „**Konfiguration bestätigen**“. Es erscheint eine Übersicht über die aktuelle Konfiguration.

**Schritt 5:** Prüfen Sie ggf. noch einmal diese Konfiguration und klicken Sie abschließend ganz unten auf „**Account erstellen**“.

Neuen Patient:innenaccount erstellen und zur Studie hinzufügen

eCoach:

Weitere eCoaches: -

Patient:in: Kein Code oder Benutzername gefunden

Unterstützung: Begleitete Intervention

Beginnt am: Montag, 7. Februar 2022 16:01

Vorschau der Lektionsreihenfolge:

1. Herzlich Willkommen zu PSYCHOnlineTHERAPIE! - Intro ESano

☒ Feedback nicht erforderlich ☒ Sofort freischaltbar

Ausgewählte Intervention - Title - Seite 1 von 1

Nur zur Studie einladen Zurück **Account erstellen**

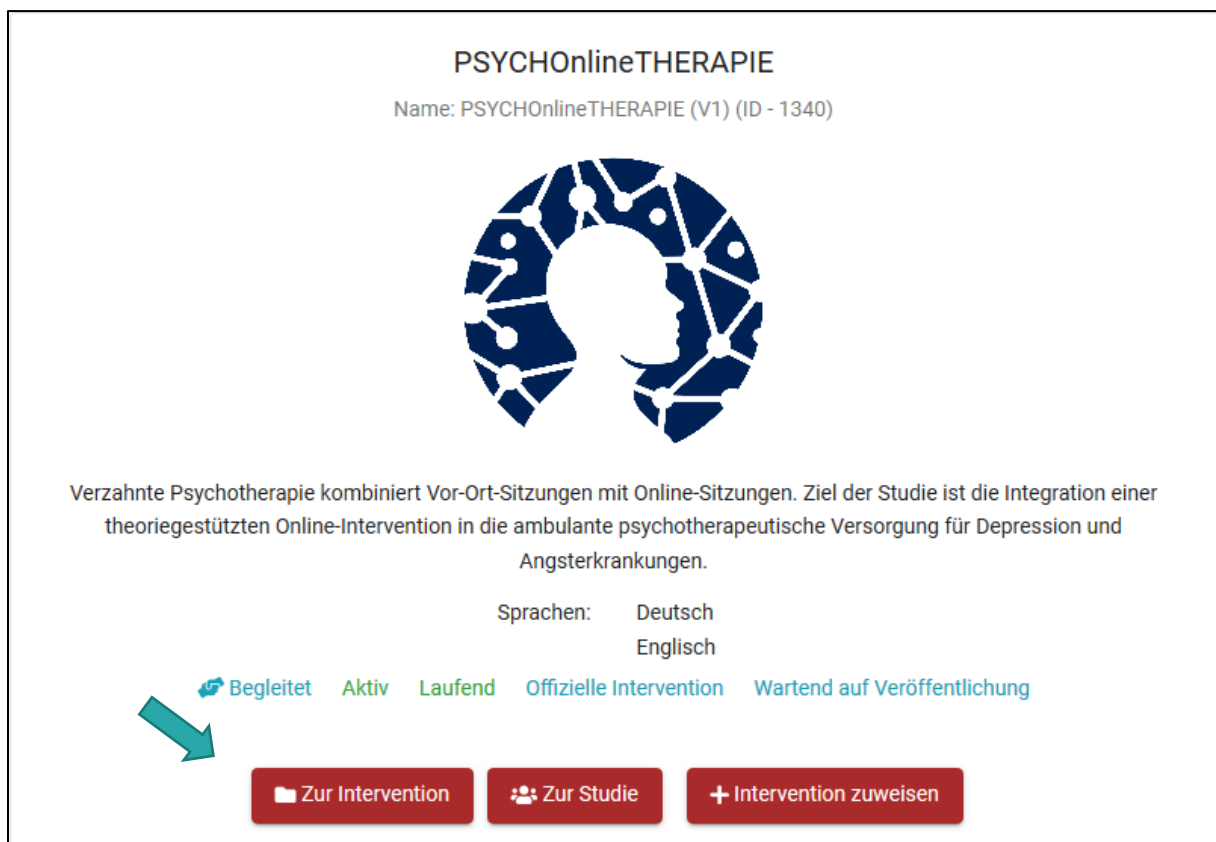
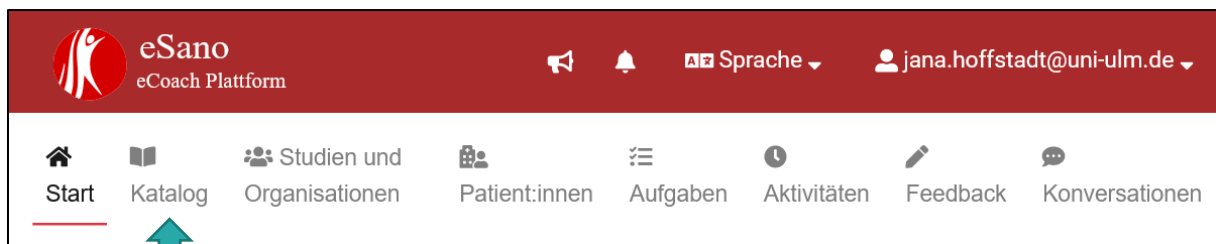
Es erscheint eine Bestätigung, dass der Patient:innenaccount erstellt und sowohl die Verifizierungsmail als auch die Studieneinladung per E-Mail an Ihre:n Patient:in versendet wurde. Hat die:der Patient:in bereits einen Patient:innenaccount wird lediglich die Studieneinladung verschickt.



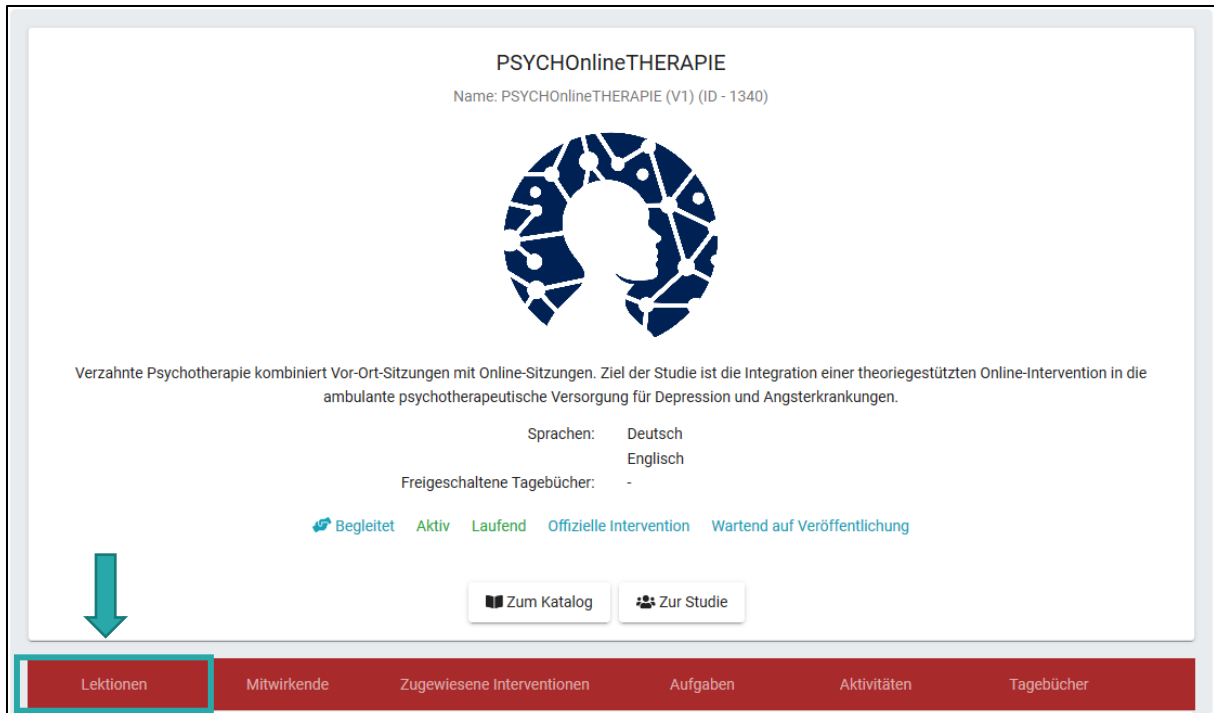
Sollten Sie die Verifizierungsmail erneut versenden wollen, finden Sie eine Anleitung dafür auf Seite 39.

## Online-Lektionsvorschau


**Schritt 1:** In der Startleiste den „Katalog“ wählen, dann bei PSYCHOnlineTHERAPIE auf „Zur Intervention“ klicken.



**Schritt 2:** Wenn Sie hier nach unten scrollen, sehen Sie (im Reiter „Lektionen“) alle Online-Lektionen von PSYCHOnlineTHERAPIE.



PSYCHOnlineTHERAPIE  
Name: PSYCHOnlineTHERAPIE (V1) (ID - 1340)



Verzahnte Psychotherapie kombiniert Vor-Ort-Sitzungen mit Online-Sitzungen. Ziel der Studie ist die Integration einer theoriegestützten Online-Intervention in die ambulante psychotherapeutische Versorgung für Depression und Angststörungen.

Sprachen: Deutsch  
Englisch

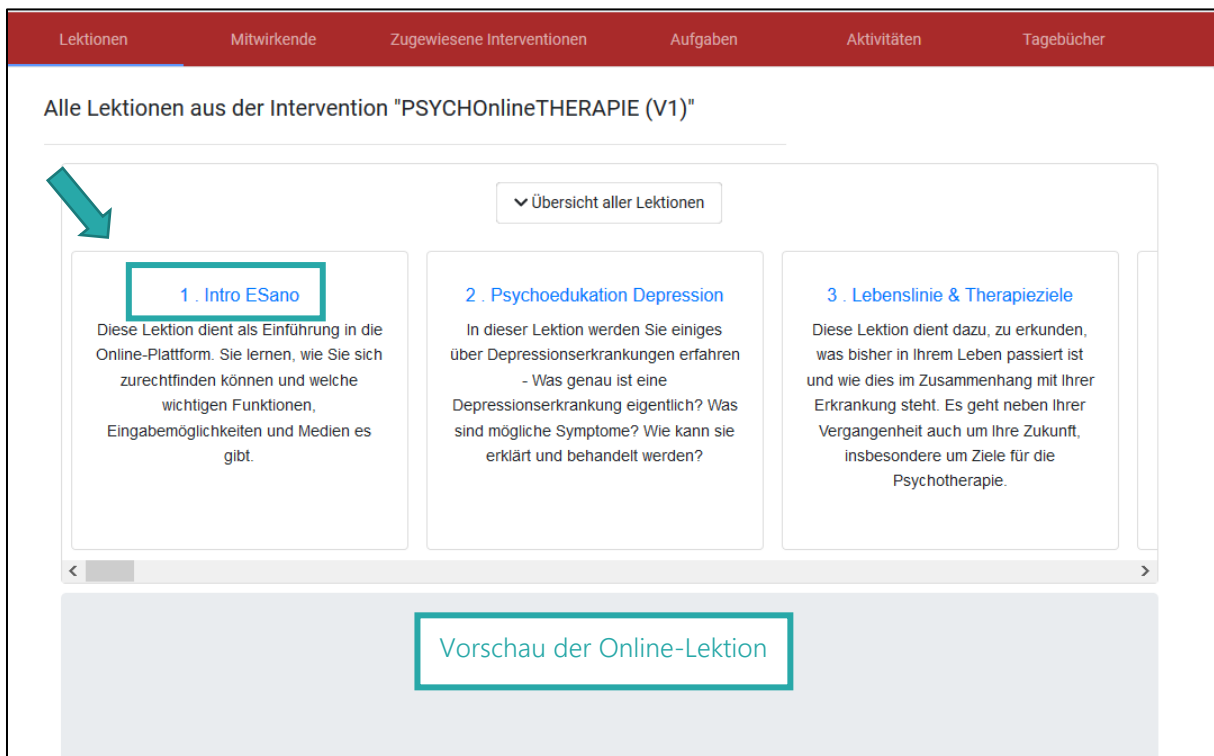
Freigeschaltete Tagebücher: -

[Begleitet](#) [Aktiv](#) [Laufend](#) [Offizielle Intervention](#) [Wartend auf Veröffentlichung](#)

[Zum Katalog](#) [Zur Studie](#)

**Lektionen** Mitwirkende Zugewiesene Interventionen Aufgaben Aktivitäten Tagebücher

**Schritt 3:** Mit einem Klick auf den Titel der Online-Lektion sehen Sie eine Vorschau des Inhalts.



Lektionen Mitwirkende Zugewiesene Interventionen Aufgaben Aktivitäten Tagebücher

Alle Lektionen aus der Intervention "PSYCHOnlineTHERAPIE (V1)"

[Übersicht aller Lektionen](#)

**1. Intro ESano**  
Diese Lektion dient als Einführung in die Online-Plattform. Sie lernen, wie Sie sich zurechtfinden können und welche wichtigen Funktionen, Eingabemöglichkeiten und Medien es gibt.

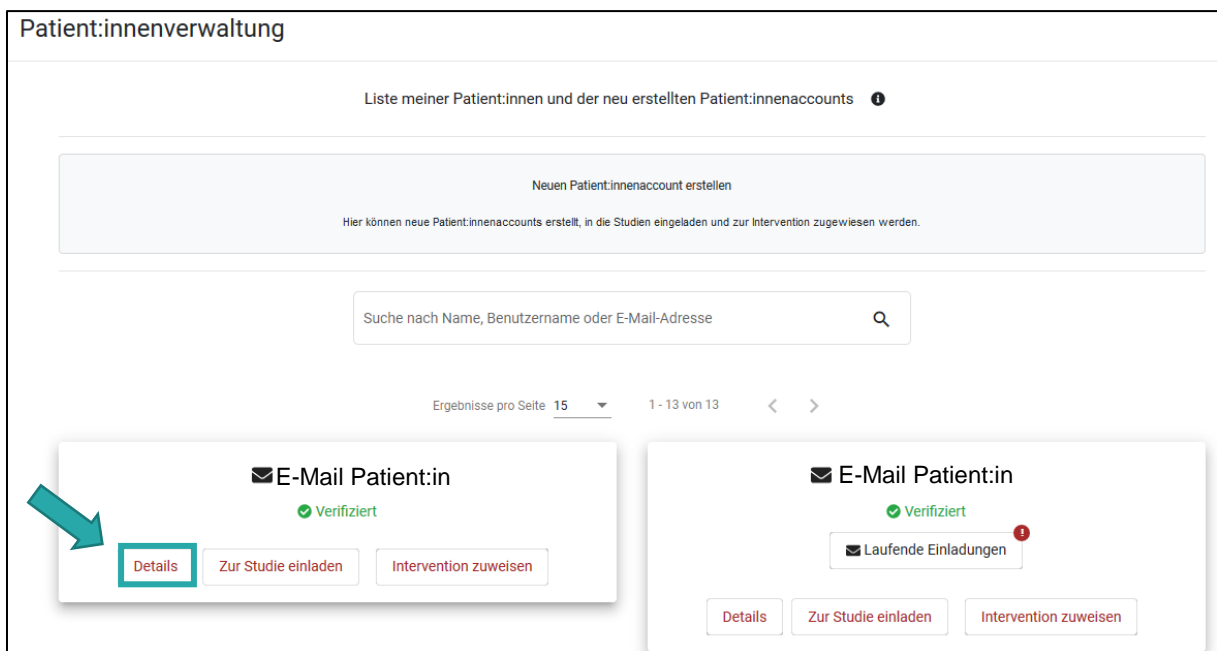
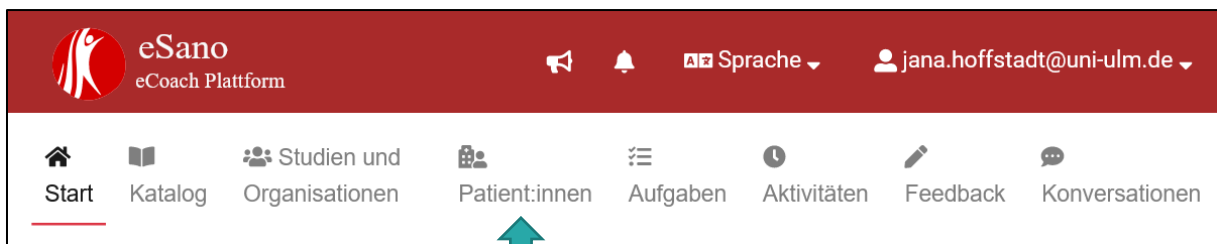
**2. Psychoedukation Depression**  
In dieser Lektion werden Sie einiges über Depressionserkrankungen erfahren  
- Was genau ist eine Depressionserkrankung eigentlich? Was sind mögliche Symptome? Wie kann sie erklärt und behandelt werden?

**3. Lebenslinie & Therapieziele**  
Diese Lektion dient dazu, zu erkunden, was bisher in Ihrem Leben passiert ist und wie dies im Zusammenhang mit Ihrer Erkrankung steht. Es geht neben Ihrer Vergangenheit auch um Ihre Zukunft, insbesondere um Ziele für die Psychotherapie.

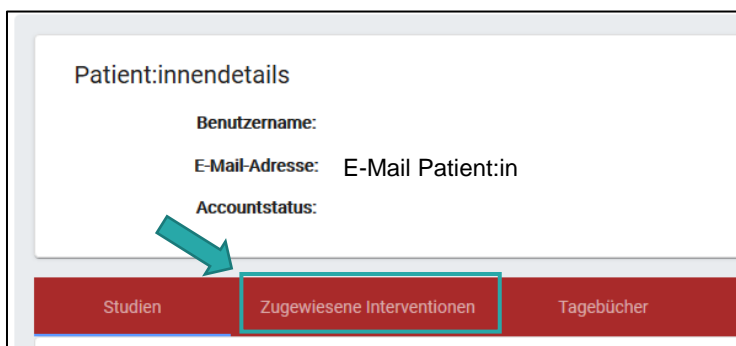
**Vorschau der Online-Lektion**

## Patient:innen Online-Lektionen zuweisen

**Schritt 1:** In der Startleiste auf „**Patient:innen**“ gehen, dann bei der:dem jeweiligen Patient:in auf „**Details**“ klicken.



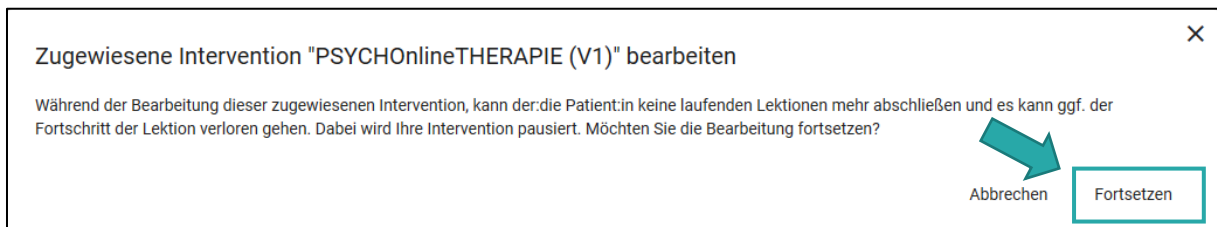
**Schritt 2:** Den Reiter „**Zugewiesene Interventionen**“ auswählen.



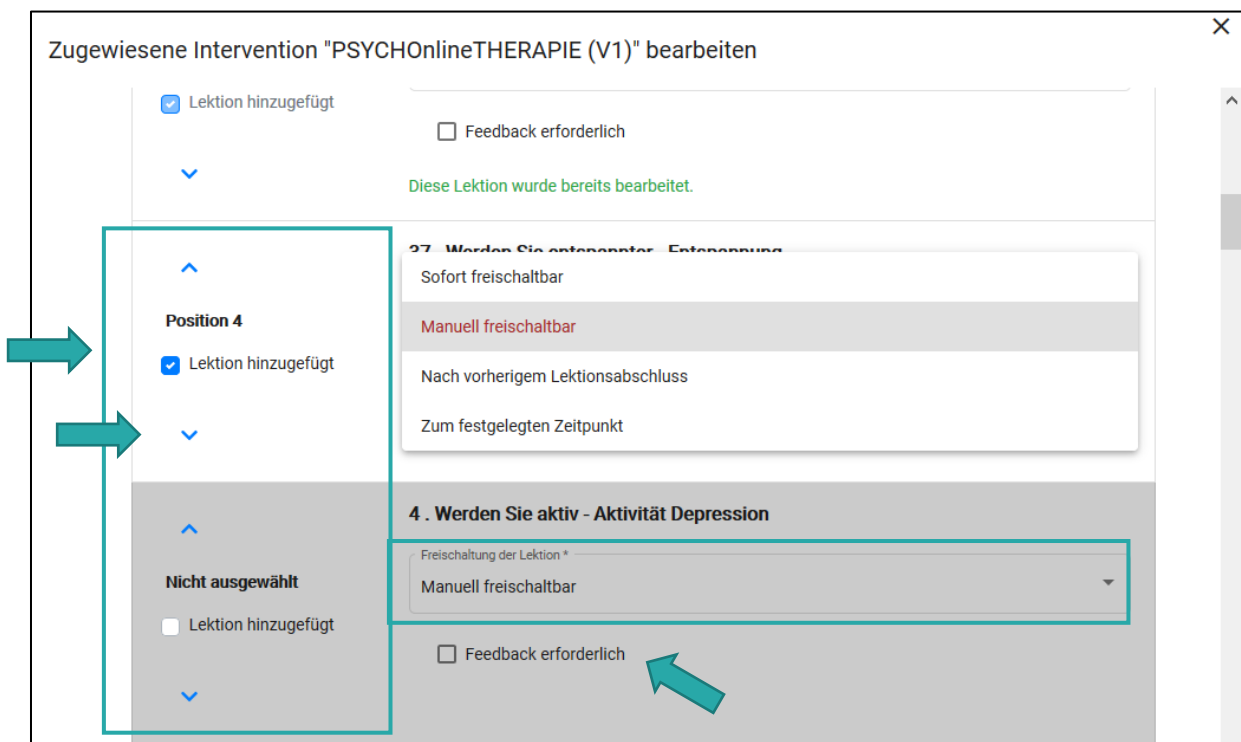
**Schritt 3:** Bei der:dem entsprechenden Patient:in auf „**Bearbeiten**“ klicken.



Es öffnet sich ein Pop-Up-Fenster mit einer Meldung, dass die Intervention für die:den Patient:in pausiert wird. Klicken Sie auf „**Fortsetzen**“.



**Schritt 4:** Nun sehen Sie eine Liste aller Online-Lektionen. In der linken Spalte wählen Sie über das Häkchen die Lektion(en) aus, die Sie der:dem Patient:in zuweisen möchten („**Lektion hinzugefügt**“).





Die **Reihenfolge** der Online-Lektionen können Sie mithilfe der Pfeile (Λ bzw. V) verändern.

Bei der **Freischaltung** gibt es die folgenden vier Optionen:

- **Sofort freischaltbar** = Patient:in kann sofort auf die Online-Lektion zugreifen.
- **Manuell freischaltbar** = Sie als eCoach schalten die Online-Lektion für die:den Patient:in manuell frei (s. Seite 25), wann Sie möchten.
- **Nach vorherigem Lektionsabschluss** = sobald die:der Patient:in die vorige Online-Lektion abgeschlossen hat, wird automatisch diese Online-Lektion freigeschaltet.  
(Ausnahme: wurde Feedback als erforderlich eingestellt, gilt die Online-Lektion erst dann als abgeschlossen, wenn das Feedback gegeben und gelesen wurde!)
- **Zum festgelegten Zeitpunkt** = Sie stellen Datum und Uhrzeit für die Freischaltung ein.

Wenn Sie von der eSano-Plattform an das Geben von **Feedback** erinnert werden möchten, setzen Sie bei den entsprechenden Lektionen einen Haken bei „**Feedback erforderlich**“.



Wenn Sie Feedback als erforderlich einstellen, werden Sie von eSano aufgefordert, das Feedback abzugeben, sobald die:der Patient:in die Online-Lektion beendet hat. Darüber hinaus gilt dann diese Online-Lektion erst als abgeschlossen, wenn das Feedback gegeben und gelesen wurde. Wenn Sie den Haken bei „Feedback erforderlich“ nicht setzen, werden Sie nicht erinnert, können aber trotzdem Feedback geben.

**Schritt 5:** Wenn Sie fertig sind, klicken Sie unten rechts auf „**Weiter**“. Es erscheint eine weitere Seite, auf der Sie Ihre Einstellungen noch einmal überprüfen können. Wenn alles stimmt, klicken Sie nun unten rechts auf „**Konfiguration speichern**“.

Zugewiesene Intervention "PSYCHOnlineTHERAPIE (V1)" bearbeiten

eCoach:  
Patient:in:  
Begleitung:  
Beginnt am:  
Vorschau der Lektionsreihenfolge:

jana.hoffstadt  
  
👤 Begleitete Intervention  
Montag, 21. Juni 2021 09:13

1. Herzlich Willkommen zu PSYCHOnlineTHERAPIE! - Intro ESano 🚫 Feedback nicht erforderlich	Sofort freischaltbar
2. Woher kommen Sie und wohin wollen Sie? - Lebenslinie & Therapieziele 🗨 Feedback erforderlich	Nach vorherigem Lektionsabschluss
3. Depression verstehen - Psychoedukation Depression 🚫 Feedback nicht erforderlich	Nach vorherigem Lektionsabschluss <small>Wird freigeschaltet sobald das Feedback zur vorherigen Lektion gelesen wurde.</small>
4. Werden Sie entspannter - Entspannung 🚫 Feedback nicht erforderlich	Manuell freischaltbar

Zurück

Konfiguration speichern





## Zugewiesene Online-Lektionen oder deren Reihenfolge ändern



Sie können jederzeit nachträglich die Reihenfolge der zugewiesenen Online-Lektionen verändern oder neue Online-Lektionen für Ihre:n Patient:in freischalten. Gehen Sie dafür wie im vorigen Kapitel ab Seite 20 beschrieben vor: Patient:innen > Details > Zugewiesene Interventionen > Patient:in bearbeiten.

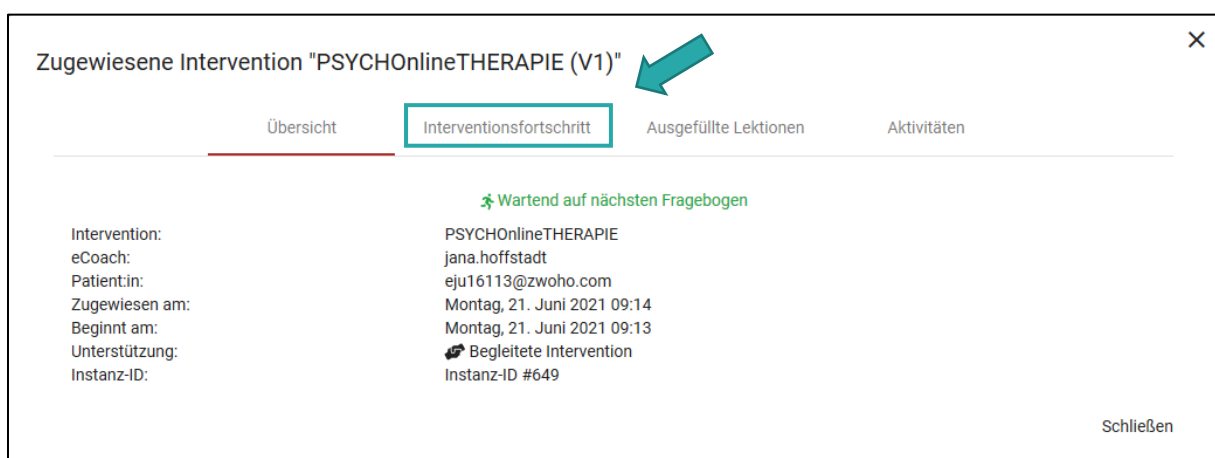
## Online-Lektionen manuell freischalten

Wenn Sie als Freischaltungsoption **„Manuell freischaltbar“** ausgewählt haben, können Sie die betreffenden Online-Lektionen für Ihre:n Patient:in zu einem Zeitpunkt Ihrer Wahl freischalten.

**Schritt 1:** Rufen Sie die:den entsprechende:n Patient:in auf, wie auch ab Seite 20 beschrieben: **„Patient:innen“** > bei der:dem jeweiligen Patient:in auf **„Details“** klicken > **„Zugewiesene Interventionen“**. Klicken Sie dann auf **„Details“**.



**Schritt 2:** Es erscheint ein Pop-Up. Wählen Sie den Reiter **„Interventionsfortschritt“** aus.





**Schritt 3:** Hier können Sie unter dem Titel der jeweiligen Online-Lektion den Button „**Lektion freischalten**“ klicken.

Zugewiesene Intervention "PSYCHOnlineTHERAPIE (V1)"

Übersicht

Interventionsfortschritt

Ausgefüllte Lektionen

Aktivitäten

Status:

3 von 4 Lektionen bearbeitet

Reihenfolge:

1 . Herzlich Willkommen zu  
PSYCHOnlineTHERAPIE! - Intro ESano - (ID  
5682)

✓ Beendet

Sofort freischaltbar

Feedback nicht erforderlich

2 . Woher kommen Sie und wohin wollen Sie? -  
Lebenslinie & Therapieziele - (ID 5722)

✓ Beendet

Nach vorherigem Lektionsabschluss

Feedback erforderlich

3 . Depression verstehen - Psychoedukation  
Depression - (ID 5708)

✓ Beendet

Nach vorherigem Lektionsabschluss

Feedback nicht erforderlich

4 . Werden Sie entspannter - Entspannung - (ID  
5702)

🔒 Gesperrt

Lektion freischalten

Feedback nicht erforderlich

Schließen

## Fortschritte von Patient:innen einsehen und Patient:innen erinnern

**Schritt 1:** Rufen Sie die:den entsprechende:n Patient:in auf, wie auch ab Seite 20 beschrieben: „**Patient:innen**“ > bei der:dem jeweiligen Patient:in auf „**Details**“ klicken > „**Zugewiesene Interventionen**“. Klicken Sie dann auf „**Details**“.



**PSYCHOnlineTHERAPIE (V1)**

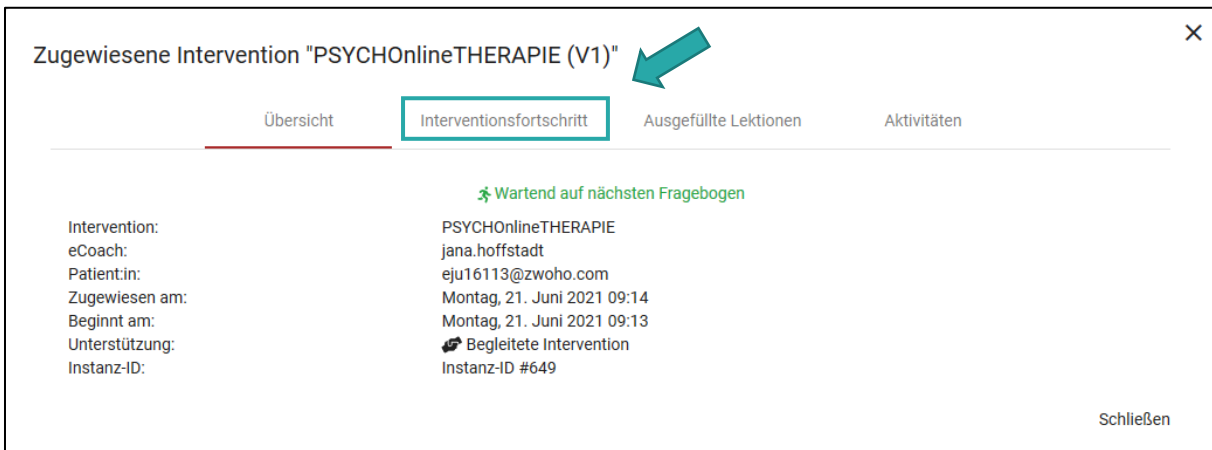
**Aktiv**

Intervention: PSYCHOnlineTHERAPIE (ID - 1340)  
 eCoach: AndreuAlexandra  
 Patient:in: eSano Code  
 Beginnt am: Sonntag, 3. Oktober 2021 21:10  
 Instanz-ID #962

Report herunterladen **Details** Bearbeiten

Abbrechen [Zur Intervention](#)

**Schritt 2:** Es erscheint ein Pop-Up. Wählen Sie den Reiter „**Interventionsfortschritt**“ aus.



Zugewiesene Intervention "PSYCHOnlineTHERAPIE (V1)" ✕

Übersicht **Interventionsfortschritt** Ausgefüllte Lektionen Aktivitäten

Wartend auf nächsten Fragebogen

Intervention: PSYCHOnlineTHERAPIE  
 eCoach: jana.hoffstadt  
 Patient:in: eju16113@zwoho.com  
 Zugewiesen am: Montag, 21. Juni 2021 09:14  
 Beginnt am: Montag, 21. Juni 2021 09:13  
 Unterstützung: Begleitete Intervention  
 Instanz-ID: Instanz-ID #649

Schließen



Zugewiesene Intervention "PSYCHOnlineTHERAPIE (V1)"

Übersicht Interventionsfortschritt **Ausgefüllte Lektionen** Aktivitäten

Status: 0 von 54 Lektionen bearbeitet

Reihenfolge:

1 . Herzlich Willkommen zu PSYCHOnlineTHERAPIE! - Intro ESano - (ID 5530)  
Sofort freischaltbar

Verfügbar  
Feedback nicht erforderlich  
Erinnerungsmail verschicken

2 . Depression verstehen - Psychoedukation Depression - (ID 5556)  
Sofort freischaltbar

Verfügbar  
Feedback nicht erforderlich  
Erinnerungsmail verschicken

Hier sehen Sie, welche Online-Lektionen die:der Patient:in bereits beendet hat. Außerdem können Sie nachsehen, welche Online-Lektionen für die:den Patient:in aktuell verfügbar sind, ob noch Feedback von Ihnen aussteht und je nach Einstellung können Sie hier Online-Lektionen manuell freischalten.

Weiterhin können Sie an dieser Stelle Patient:innen an die Bearbeitung einer Online-Lektion erinnern. Klicken Sie hierzu auf „**Erinnerungsmail verschicken**“. Anschließend erhält Ihre Patient:in eine automatische E-Mail, welche an die Bearbeitung der Lektion erinnert.

**Schritt 3:** Unter „**Ausgefüllte Lektionen**“ können Sie die Antworten und Eingaben der:des Patient:in zu der jeweiligen Online-Lektion mit einem Klick auf „**Feedback und Antworten anzeigen**“ sichten.

Zugewiesene Intervention "PSYCHOnlineTHERAPIE (V1)"

Übersicht Interventionsfortschritt **Ausgefüllte Lektionen** Aktivitäten

Eingereichte Antworten der Lektion 'Verhaltensfallen Depression'

✓ Feedback gelesen

Lektion ausgefüllt von test555555  
am Montag, 4. Oktober 2021 11:27

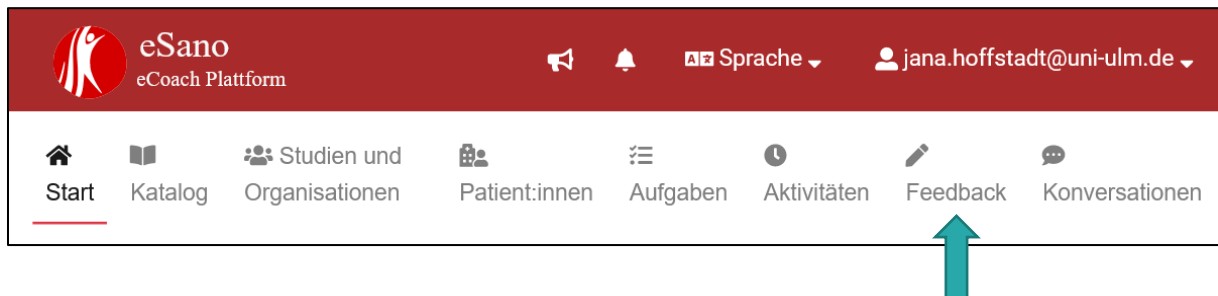
Feedback von Alexandra Andreu zur ausgefüllten Lektion "Probleme erkennen - Probleme lösen" für Catherine Schittenhelm  
Erstellt am Montag, 4. Oktober 2021 12:32  
Aktualisiert am Montag, 4. Oktober 2021 12:32

Feedback und Antworten anzeigen Antworten als PDF-Report generieren

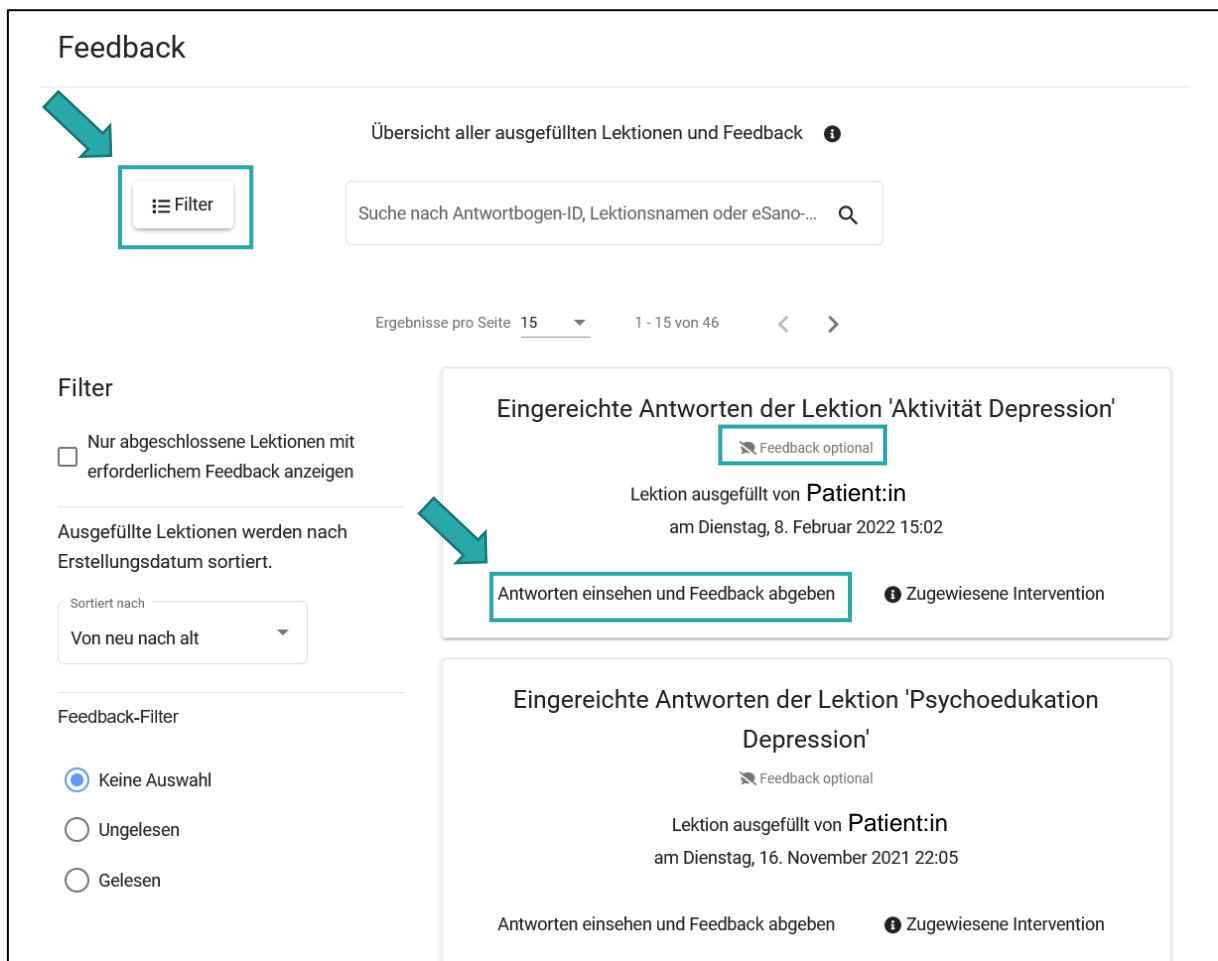
## Patient:innen online Feedback geben

Unabhängig davon, ob Sie angegeben haben, dass Feedback erforderlich ist (wie Sie das einstellen, wird ab Seite 20 erklärt), können Sie Patient:innen Feedback über die Plattform geben.

**Schritt 1:** In der Startleiste den Reiter „**Feedback**“ auswählen.



**Schritt 2:** Hier werden Ihnen nun alle Online-Lektionen angezeigt, die Ihre Patient:innen ausgefüllt haben. Sie sehen, wann die Online-Lektion ausgefüllt wurde, und den Feedback-Status. Um ein Feedback zu geben klicken Sie bei der jeweiligen Online-Lektion auf „**Antworten einsehen und Feedback abgeben**“.





Sie haben hier auch die Möglichkeit, die Online-Lektionen zu filtern. Klicken Sie hierzu auf **„Filter“**. Beispielsweise können Sie sich nur abgeschlossene Online-Lektionen mit erforderlichlichem Feedback anzeigen lassen, die Online-Lektionen nach Erstellungsdatum sortieren oder nur ungelesene bzw. gelesene Feedbacks anzeigen lassen. Außerdem können Sie das Suchfeld benutzen, um z.B. nach einer:inem bestimmten Patient:in zu suchen.

Wenn Sie bereits Feedback zu einer Lektion gegeben haben, wird es wie im folgenden Screenshot angezeigt. Über den Button **„Feedback und Antworten anzeigen“** sehen Sie auch Antworten der:des Patient:in auf Ihr gegebenes Feedback.

### Eingereichte Antworten der Lektion 'Entspannung '

✓ Feedback gelesen

Lektion ausgefüllt von eju16113@zwoho.com  
am Donnerstag, 26. August 2021 14:15

Feedback von Jana Hoffstadt zur ausgefüllten Lektion "Werden Sie entspannter" für eju16113@zwoho.com

Erstellt am Donnerstag, 26. August 2021 14:20

Aktualisiert am Donnerstag, 26. August 2021 14:20

Feedback und Antworten anzeigen    ⓘ Zugewiesene Intervention

Wenn Sie auf **„Antworten einsehen und Feedback abgeben“** geklickt haben, erscheint eine Übersicht. Unter **„Inhalte“** können Sie alle Seiten der Online-Lektionen inklusive der Antworten Ihrer:Ihres Patient:in sehen. Sie können die Online-Lektionsinhalte aber auch aus- und einblenden, indem sie auf den kleinen Pfeil neben **„Inhalte“** klicken (v bzw. ^).

### Eingereichte Antworten der Lektion 'Entspannung '

○ Feedback erforderlich

**Titel:** Werden Sie entspannter

**Beschreibung:** Die regelmäßige Anwendung von Entspannungsverfahren kann erwiesenermaßen bei diversen Erkrankungen helfen. In dieser Lektion werden einige Verfahren vorgestellt.

**Unterstützung:** Begleitet  
Lektion wurde am Wochentag, Datum, Uhrzeit  
'von Patient:in beendet.

ⓘ Zugewiesene Intervention

← Vorherige ausgefüllte Antworten

**▼ Inhalte**



**Schritt 3:** Darunter erscheint das Eingabefenster für Ihr Feedback, in das Sie Ihre Rückmeldungen eintragen können und dem Feedback außerdem einen Titel geben können.

Feedback

In den folgenden Schritten wird ein Feedback für die Patient:in erstellt:  
**eju16113@zwoho.com**

Feedback-Name  
 Feedback von Jana Hoffstadt zur ausgefüllten Lektion "Werden Sie aktiv" für eju16113@zwoho.com

Feedback und Kommentare  
 Gut gemacht!

Konfiguration überspringen und Feedback erstellen
 Konfiguration anpassen

Über den Button „**Konfiguration überspringen und Feedback erstellen**“ können Sie Ihr Feedback an die:den Patient:in absenden.



Über den „**Konfiguration anpassen**“-Button könnten Sie an dieser Stelle neue Online-Lektionen für die:den Patient:in zuweisen oder andere Einstellungen bzgl. Reihenfolge, Feedback und Freischaltung vornehmen wie ab Seite 20 beschrieben.

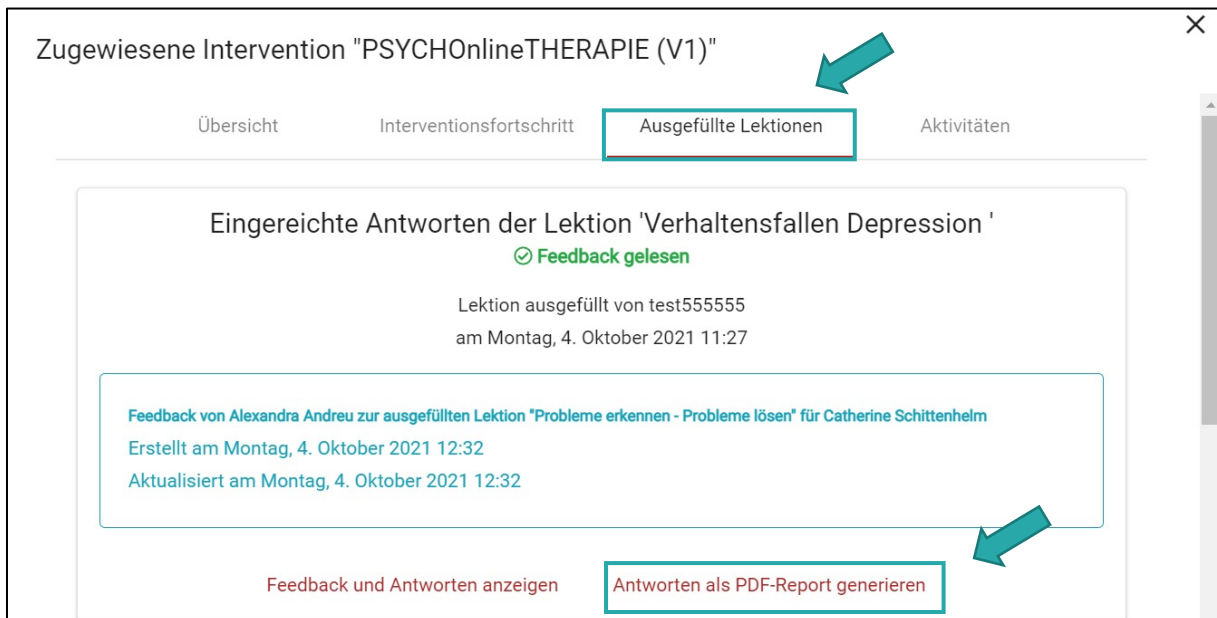
## Einzelne Lektionen aus der eSano-Plattform als PDF herunterladen

**Schritt 1:** Rufen Sie die:den entsprechende:n Patient:in auf, wie auch ab Seite 20 beschrieben: „**Patient:innen**“ > bei der:dem jeweiligen Patient:in auf „**Details**“ klicken > „**Zugewiesene Interventionen**“. Klicken Sie dann auf „**Details**“.



**Schritt 2:** Es erscheint ein Pop-Up. Wählen Sie den Reiter „**Ausgefüllte Lektionen**“ aus.

Es werden nun sämtliche Lektionen angezeigt, welche bereits von dieser:diesem Patient:in bearbeitet worden. Wählen Sie die Lektion aus, die Sie gerne herunterladen möchten, und klicken Sie auf „**Antworten als PDF-Report generieren**“.





**Schritt 3:** Es erscheint ein Pop-Up, in welchem der laufende Download als „in Bearbeitung“ angezeigt wird. Der Vorgang kann einige Sekunden dauern, aktualisiert sich aber automatisch alle 30 Sekunden.

Report aus "Intro ESano" herunterladen

Hier finden Sie eine Liste aller generierten Reports. Um den Downloadstatus laufender Reports zu aktualisieren, klicken Sie auf den unteren Button.

Downloadstatus aktualisieren

Ergebnisse pro Seite 15

1 - 1 von 1

< >

 Dienstag, 8. Februar 2022 15:46  
... In Bearbeitung

Abbrechen

Antworten als PDF-Report generieren

**Schritt 4:** Klicken Sie auf **Herunterladen**, um das PDF zu öffnen oder lokal abzuspeichern.

Report aus "Entspannung " herunterladen

Hier finden Sie eine Liste aller generierten Reports. Um den Downloadstatus laufender Reports zu aktualisieren, klicken Sie auf den unteren Button.

Downloadstatus aktualisieren

Ergebnisse pro Seite 15

1 - 1 von 1

< >

 esano\_529\_6f164c685570349e778139.pdf  
Dienstag, 1. Februar 2022 13:32



 Herunterladen

Abbrechen

Antworten als PDF-Report generieren

## Alle Therapieinhalte einer Person als PDF herunterladen

**Schritt 1:** Rufen Sie die:den entsprechende:n Patient:in auf, wie auch ab Seite 20 beschrieben: „**Patient:innen**“ > bei der:dem jeweiligen Patient:in auf „**Details**“ klicken > „**Zugewiesene Interventionen**“. Klicken Sie dann auf „**Report herunterladen**“.



PSYCHOnlineTHERAPIE (V1)

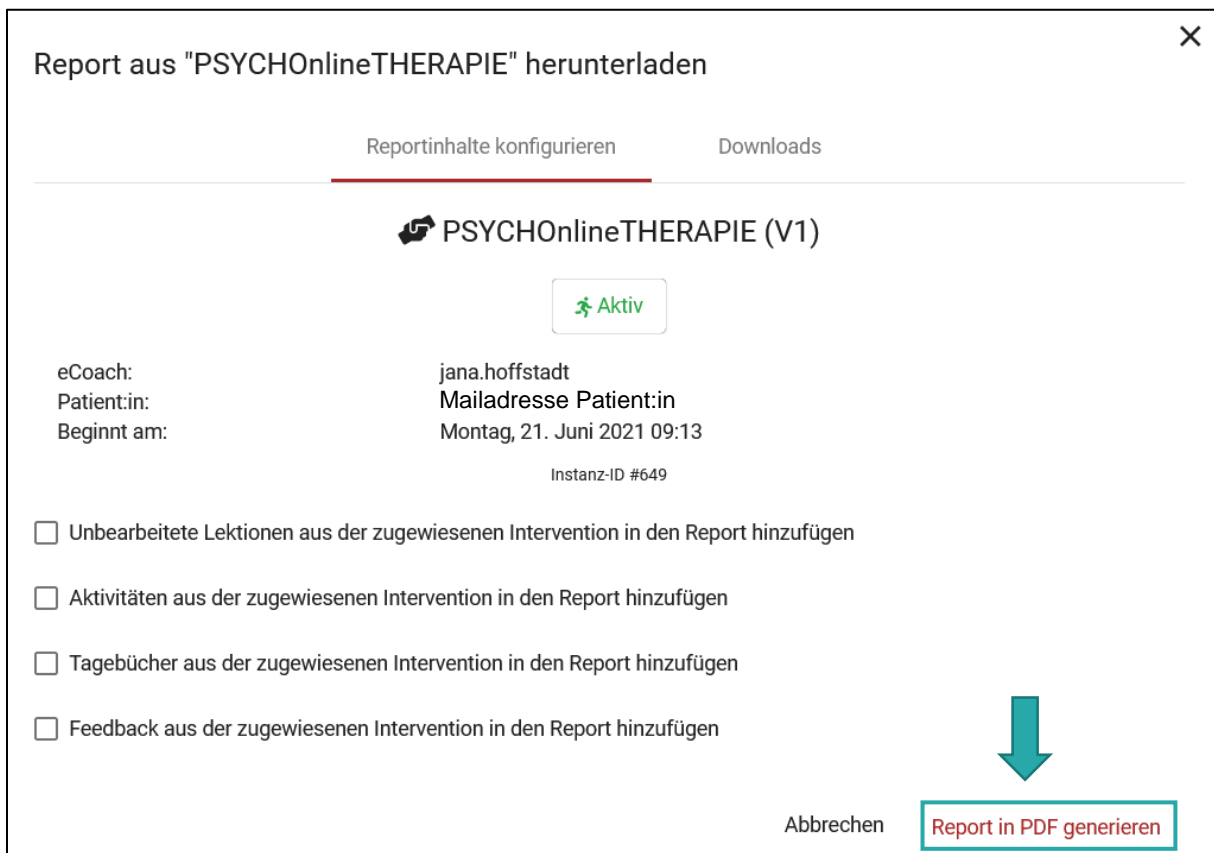
**Aktiv**

Intervention: PSYCHOnlineTHERAPIE (ID - 1340)  
 eCoach: AndreuAlexandra  
 Patient:in: eSano Code  
 Beginnt am: Sonntag, 3. Oktober 2021 21:10  
 Instanz-ID #962

**Report herunterladen** Details Bearbeiten

Abbrechen Zur Intervention

**Schritt 2:** Es öffnet sich ein Pop-Up. Hier könnten Sie optional auch Feedback sowie andere Inhalte zum PDF hinzufügen, indem Sie die letzte Option mit Häkchen anwählen. Klicken Sie auf „**Report in PDF generieren**“.



Report aus "PSYCHOnlineTHERAPIE" herunterladen

Reportinhalte konfigurieren Downloads

PSYCHOnlineTHERAPIE (V1)

**Aktiv**

eCoach: jana.hoffstadt  
 Patient:in: Mailadresse Patient:in  
 Beginnt am: Montag, 21. Juni 2021 09:13  
 Instanz-ID #649

☐ Unbearbeitete Lektionen aus der zugewiesenen Intervention in den Report hinzufügen  
☐ Aktivitäten aus der zugewiesenen Intervention in den Report hinzufügen  
☐ Tagebücher aus der zugewiesenen Intervention in den Report hinzufügen  
☐ Feedback aus der zugewiesenen Intervention in den Report hinzufügen

Abbrechen **Report in PDF generieren**

Es erscheint eine Meldung in grün „Bitte überprüfen Sie im Tab „Downloads“ Ihre Anfrage“.



**Schritt 3:** Klicken Sie auf den Tab **Downloads**. Sie sehen einen Download in Bearbeitung. Je nachdem, wie viele Lektionen die:der Patient:in bearbeitet hat, kann es einen Moment dauern, bis das PDF erstellt wurde. Die Seite aktualisiert sich automatisch, Sie müssen nur warten, bis der Vorgang abgeschlossen ist.

Report aus "PSYCHOnlineTHERAPIE" herunterladen

Reportinhalte konfigurieren **Downloads**

Hier finden Sie eine Liste aller generierten Reports. Um den Downloadstatus laufender Reports zu aktualisieren, klicken Sie auf den unteren Button.

🔄 Downloadstatus aktualisieren

Ergebnisse pro Seite 15 1 - 5 von 5 < >

📄 ⌚ Donnerstag, 20. Januar 2022 11:46  
... In Bearbeitung

**Schritt 4:** Klicken Sie auf **Herunterladen**, um das PDF zu öffnen oder lokal abzuspeichern.

Report aus "PSYCHOnlineTHERAPIE" herunterladen

Reportinhalte konfigurieren Downloads

Hier finden Sie eine Liste aller generierten Reports. Um den Downloadstatus laufender Reports zu aktualisieren, klicken Sie auf den unteren Button.

🔄 Downloadstatus aktualisieren

Ergebnisse pro Seite 15 1 - 5 von 5 < >

📄 esano\_529\_566c3fed71846928af255d.pdf  
⌚ Donnerstag, 20. Januar 2022 11:46

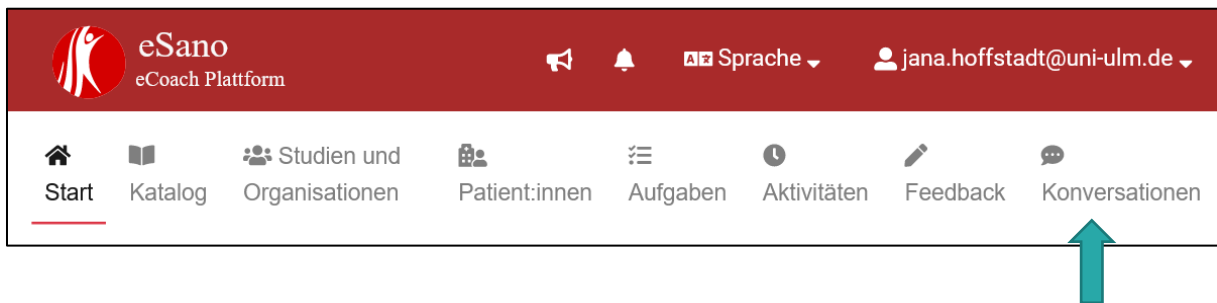
📄 **Herunterladen**

## Mit Patient:innen über die Plattform kommunizieren

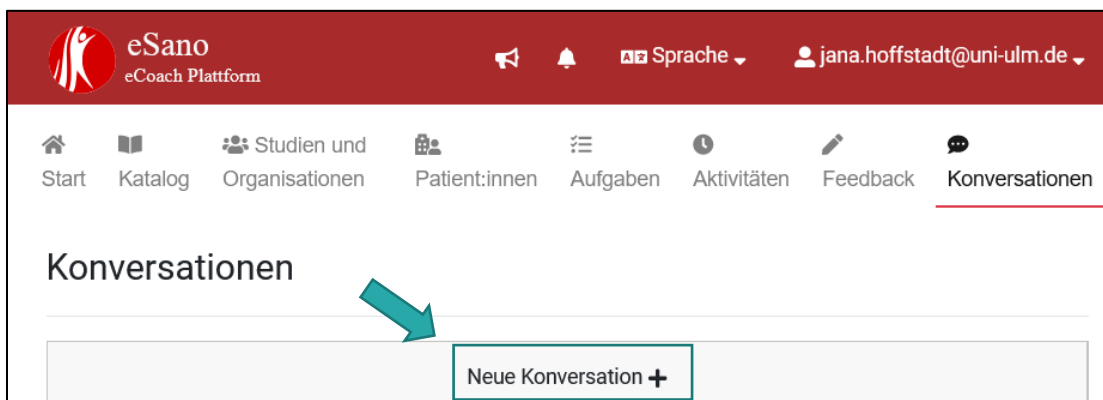


Patient:innen können nicht von sich aus mit Ihnen über die Plattform in Kontakt treten, nur Sie als eCoach können eine Konversation starten.

**Schritt 1:** In der Startleiste den Reiter „**Konversationen**“ auswählen.



**Schritt 2:** Falls Sie mit einer/einem Patient:in noch nicht über die Plattform kommuniziert haben, können Sie eine Konversation mit ihr/ihm beginnen, indem Sie auf „**Neue Konversation**“ klicken.



**Schritt 3:** Wählen Sie dann die:den Patient:in aus der Liste aus, indem Sie ein Häkchen vor der E-Mail-Adresse setzen. Klicken Sie anschließend auf „**Nachricht senden**“ und im nächsten Fenster auf „**Fertig**“.



### Neue Konversation erstellen

Wählen Sie Benutzer:innen aus, um ein neue Konversation zu erstellen.

Meine Patient:innen:

☐ wfn74578@cuoly.com  
☐ vzl61746@cuoly.com  
☐ msz99368@cuoly.com  
☐ |  
☐ |  
☐ |

Schließen

Nachricht senden

**Schritt 4:** Klicken Sie anschließend unten im Fenster auf **„Nachricht verfassen“**, tippen Sie die Nachricht ein und klicken Sie abschließend auf **„Nachricht senden“**. Die Nachricht erscheint nun im Dialogfenster oben und Ihr:e Patient:in kann diese lesen und beantworten.

### Konversationen

Neue Konversation +

Suche nach E-Mail-Adresse

☆ jana.hoffstadt@uni-ulm.de  
wfn74578@cuoly.com  
Mittwoch, 9. Februar 2022 12:10

☆ jana.hoffstadt@uni-ulm.de  
eju16113@zwoho.com  
Montag, 25. Oktober 2021 10:52

☆ jana.hoffstadt@uni-ulm.de  
wfn74578@cuoly.com  
Donnerstag, 1. Juli 2021 11:46

☆ jana.hoffstadt@uni-ulm.de  
hi.jana@web.de  
Donnerstag, 12. November 2020 09:09

Diese Konversation hat keine Nachrichten - Sie können die erste Nachricht schreiben.

Nachricht verfassen

Nachricht senden





Falls Sie mit der:dem Patient:in bereits eine laufende Konversation haben, wählen Sie diese einfach aus der Liste links aus oder suchen Sie nach der Mailadresse.

### Konversationen


Neue Konversation +

Suche nach E-Mail-Adresse

☆ jana.hoffstadt@uni-ulm.de  
eju16113@zwoho.com  
Montag, 25. Oktober 2021 10:52

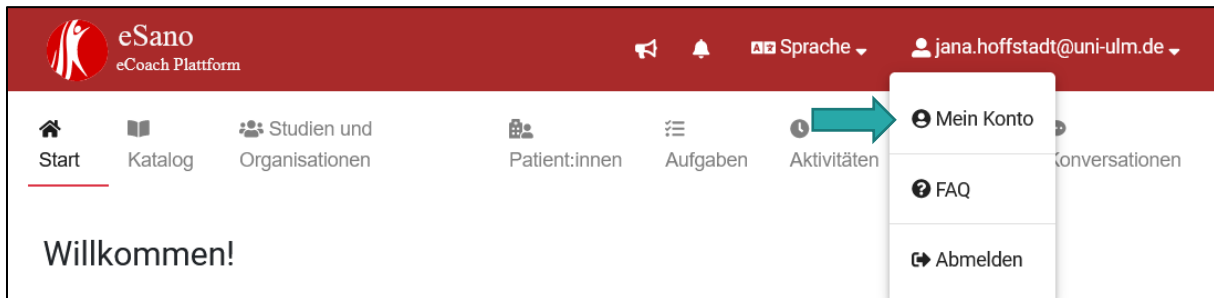
☆ jana.hoffstadt@uni-ulm.de  
wfn74578@cuoly.com  
Donnerstag, 1. Juli 2021 11:46

Testnachricht  
Donnerstag, 26. August 2021 14:24

eju16113@zwoho.com  
Testantwort  
Montag, 25. Oktober 2021 10:52

## Passwort ändern

**Schritt 1:** In der Startleiste auf Ihre Mailadresse und dann auf „**Mein Konto**“ klicken:



**Schritt 2:** Altes Passwort eingeben, neues Passwort festlegen und bestätigen, abschließen mit „**Passwort aktualisieren**“.

### Mein Profil

Benutzerkontoübersicht ⓘ

Verifizierte E-Mail-Adresse: jana.hoffstadt@uni-ulm.de

Benutzername  
jana.hoffstadt

Vorname  
Jana

Nachname  
Hoffstadt

Rollen:  
☒ Editor:in
 ☒ ECoach


Geschlecht:  
☒ Weiblich
 ☐ Männlich
 ☐ Divers

Änderungen speichern

Hier kann das Passwort geändert werden.

Das Passwort muss folgende Anforderungen erfüllen: mindestens 8 Zeichen lang, 1 Großbuchstabe, 1 Kleinbuchstabe, 1 Zahl und 1 Sonderzeichen.

Altes Passwort \*

Neues Passwort \* 

Passwort bestätigen \*

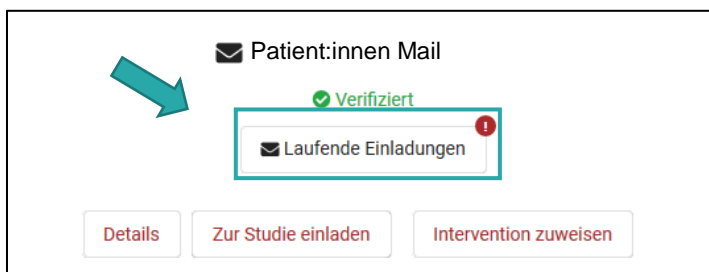
Passwort aktualisieren

## Studieneinladungsmail erneut verschicken

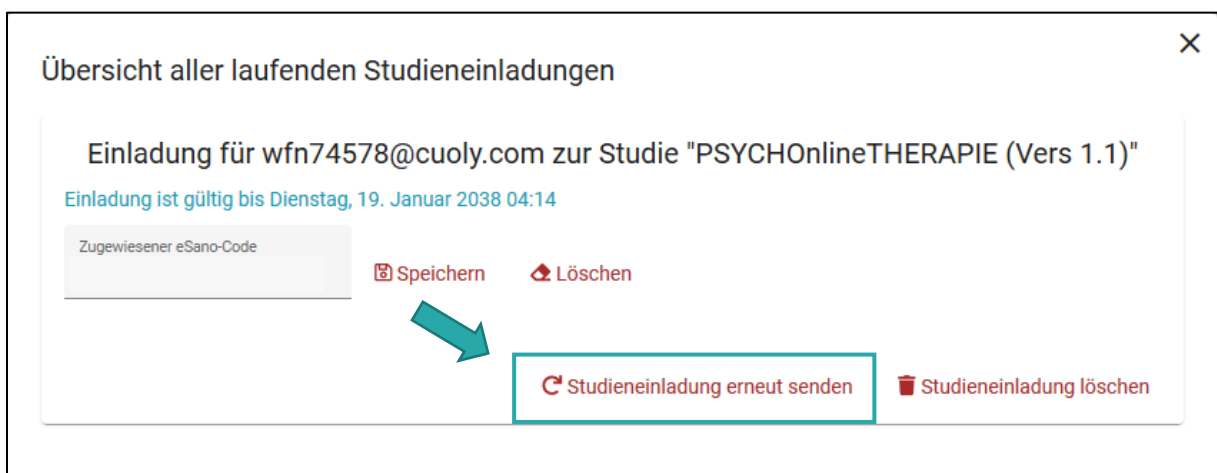


Es kann passieren, dass Patient:innen die Studieneinladungsmail nicht erhalten, sie aus Versehen löschen oder dass die Mail im Spam-Ordner des Postfaches landet. Außerdem verlieren Studieneinladungen nach einer bestimmten Zeit ihre Gültigkeit. In dem Fall haben Sie die Möglichkeit, die Einladung erneut per Mail zu versenden. Alternativ können Patient:innen die Einladung auch in der Patient:innenplattform annehmen.

**Schritt 1:** In der Startleiste auf den Reiter „**Patient:innen**“ gehen und unter der:dem jeweiligen Patient:in auf „**Laufende Einladungen**“ klicken. Dieser Button ist nur dann sichtbar, wenn bei dieser:diesem Patient:in noch Einladungen ausstehen.

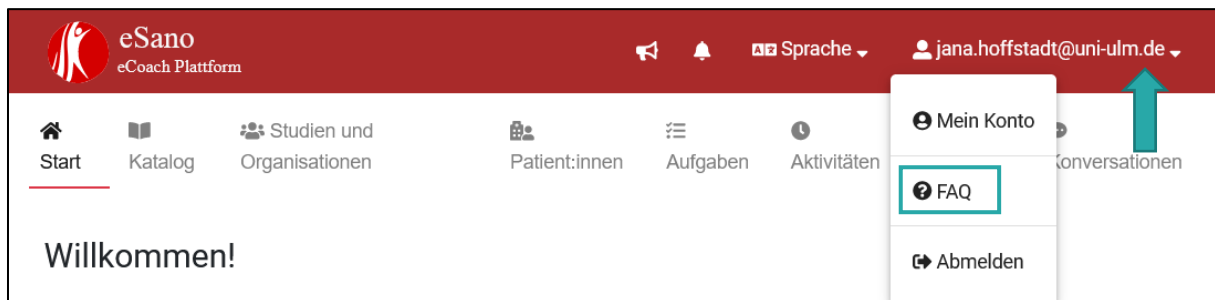


**Schritt 2:** Sie erhalten daraufhin eine Übersicht über alle ausstehenden Einladungen. Klicken Sie anschließend unter der Einladung für PSYCHOnlineTHERAPIE auf „**Studieneinladung erneut senden**“. Die:der Patient:in erhält so eine erneute Studieneinladung per E-Mail.



## eCoach-Plattform: Häufig gestellte Fragen

Auf der eCoach-Plattform finden Sie unter „**FAQ**“ eine Sammlung häufig gestellter Fragen:



Unter einem Patient:innenaccount steht „Account nicht verifiziert“ – was bedeutet das?

Wenn Sie als eCoach einen Patient:innenaccount anlegen, bekommt die betreffende Person eine Mail, über die sie sich auf der eSano-Plattform registrieren (= verifizieren) und ein eigenes Passwort festlegen kann. „Account nicht verifiziert“ bedeutet, dass die:der Patient:in diesen Schritt noch nicht durchgeführt hat.

Unter einem Patient:innenaccount steht „Laufende Einladungen“ – was bedeutet das?

Das bedeutet, Sie haben diese:n Patient:in zu einer Studie eingeladen, aber die:der Patient:in hat diese Einladung noch nicht angenommen. Das kann die:der Patient:in entweder über die Patient:innenplattform tun oder über die Mail, die automatisch an die:den Patient:in verschickt wurde, als Sie sie:ihn zur Studie eingeladen haben.

Sie als eCoach können auf den Button „Laufende Einladungen“ klicken und haben an dieser Stelle die Möglichkeit, die Studieneinladung erneut zu senden oder sie zu löschen.

Was bedeuten die verschiedenen Freischaltoptionen bei der Zuweisung von Lektionen?

Bei der Freischaltung gibt es die folgenden vier Optionen:

- **Sofort freischaltbar** = Patient:in kann ab sofort auf die Online-Lektion zugreifen.
- **Manuell freischaltbar** = Sie als eCoach schalten die Online-Lektion für die:den Patient:in von Hand frei.
- **Nach vorherigem Lektionsabschluss** = Sobald die:der Patient:in die vorige Online-Lektion abgeschlossen hat, wird automatisch diese Online-Lektion freigeschaltet. (Hinweis: wenn bei der vorigen Lektion das Feedback erforderlich war, wird diese Lektion erst freigeschaltet, sobald die:der Patient:in das Feedback gelesen hat.)
- **Zum festgelegten Zeitpunkt** = Hier können Sie Datum und Uhrzeit für die Freischaltung festlegen.

## Was bedeutet die Einstellung „Feedback erforderlich“?

Wenn Sie von der eSano-Plattform an Feedback für eine Lektion erinnert werden möchten, setzen Sie bei den entsprechenden Online-Lektionen einen Haken bei „Feedback erforderlich“ (**mehr dazu ab Seite 20**). Sie werden dann von eSano aufgefordert, das Feedback abzugeben, sobald die:der Patient:in die Online-Lektion beendet hat (wie das geht, wird **ab Seite 28** beschrieben).

Hinweis: Die Lektion gilt erst dann als abgeschlossen, wenn die:der Patient:in Ihr Feedback gelesen hat. Dies kann für die Freischaltung von folgenden Lektionen von Bedeutung sein, wenn Sie die Freischaltung nach Abschluss der vorherigen Lektion ausgewählt haben.

## Wenn ich eine zugewiesene Intervention bearbeiten will, kommt ein Hinweis übers Pausieren. Was mache ich jetzt?

Sie möchten neue Lektionen zuweisen oder die Konfiguration der zugewiesenen Lektionen ändern und haben unter zugewiesene Interventionen bei der:dem Patient:in auf „Bearbeiten“ geklickt. Jetzt kommt folgender Hinweis:

*„Während der Bearbeitung dieser zugewiesenen Intervention kann der:die Patient:in keine laufenden Lektionen mehr abschließen und es kann ggf. der Fortschritt der Lektion verloren gehen. Dabei wird Ihre Intervention pausiert. Möchten Sie die Bearbeitung fortsetzen?“*

An dieser Stelle können Sie einfach auf „Fortsetzen“ klicken und die gewünschten Einstellungen vornehmen. Der Hinweis soll Sie nur informieren, dass die:der jeweilige Patient:in während Ihrer Bearbeitung keine Lektionen abschließen kann. Das ist dann relevant, wenn Sie zufällig wissen, dass die:der Patient:in gerade an einer Lektion arbeitet – dann sollten Sie eventuell die Bearbeitung zu einem späteren Zeitpunkt durchführen. Außerdem sollten Sie die Bearbeitung beenden, sobald Sie die gewünschten Einstellungen vorgenommen haben, damit die:der Patient:in mit der Bearbeitung und insbesondere dem Abschicken der Lektionen fortfahren kann.

## Was bedeutet es, wenn „Pausiert“ bei „Zugewiesene Interventionen“ steht?

„Pausiert“ bedeutet, dass die:der Patient:in aktuell keine zugewiesenen Lektionen bearbeiten kann. Bitte klicken Sie auf „Fortsetzen“, damit die Intervention für diese:n Patient:in fortgesetzt wird. Dann sollte sich die Seite aktualisieren und statt „fortgesetzt“ müsste nun „aktiv“ dort angezeigt werden.

## Wie kann ich meine:n Patient:in an eine noch nicht bearbeitete Lektion erinnern?

Wählen Sie unter „Zugewiesene Interventionen“ die:den Patient:in aus und klicken Sie auf „Details“. Wählen Sie dann den Reiter „Interventionsfortschritt“ aus. Dort gibt es auf der rechten



Seite in der Zeile der entsprechenden Lektion den Button „Erinnerungsmail verschicken“. **Mehr dazu ab Seite 26.**

### Wie kann ich Lektionen manuell freischalten?

Wählen Sie unter „Zugewiesene Interventionen“ die:den Patient:in aus und klicken Sie auf „Details“. Wählen Sie dann den Reiter „Interventionsfortschritt“ aus. Dort klicken Sie unter dem Titel der Lektionen den Button „Lektion freischalten“. **Mehr dazu ab Seite 24.**

## Patient:innenplattform

Die Plattform für Patient:innen finden Sie unter <https://patient.esano-trainings.de>. Über diese Plattform können Patient:innen die Online-Lektionen abrufen, die Sie ihnen für die jeweiligen Online-Sitzungen freigeschaltet haben.

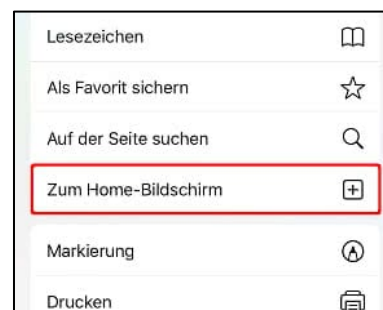
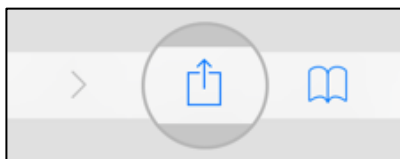


Patient:innen können sich die Patient:innenplattform auch als Icon auf Ihrem persönlichen Smartphone abspeichern und so auf einfache und schnelle Art und Weise auch von ihrem Handy aus auf die Online-Lektionen zugreifen (analog zu einer App). Die Anleitung dazu finden Sie der Vollständigkeit halber unterhalb („Eine Start-Bildschirm Verknüpfung auf dem Smartphone anlegen“).

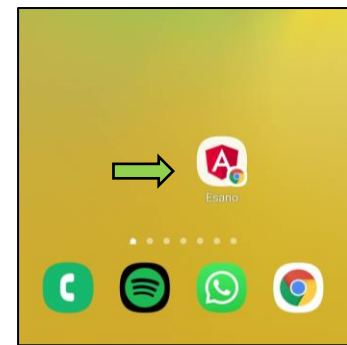
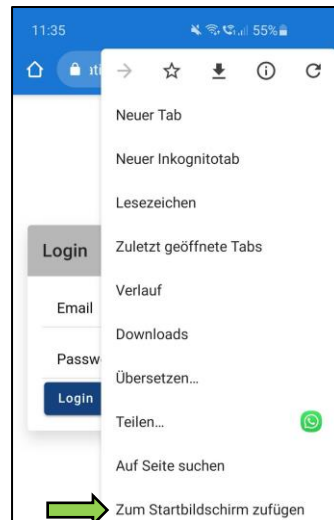
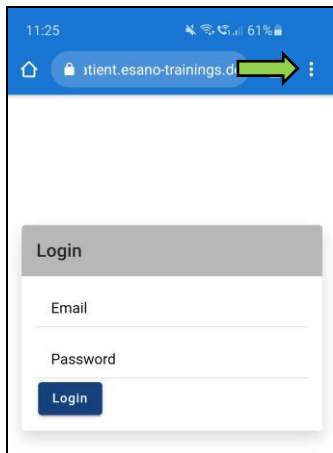
### Eine Start-Bildschirm Verknüpfung auf dem Smartphone anlegen

Für den schnellen und unkomplizierten Zugriff auf die eSano-Patient:innen-App besuchen Ihre Patient:innen bitte <https://patient.esano-trainings.de/login> und folgen je nach Smartphone diesen Anweisungen:

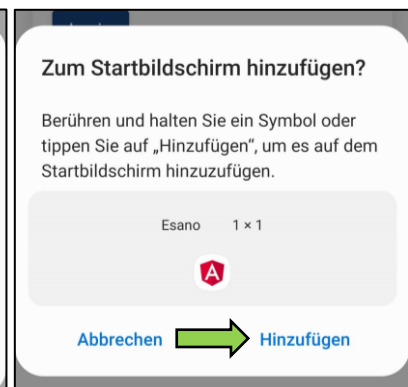
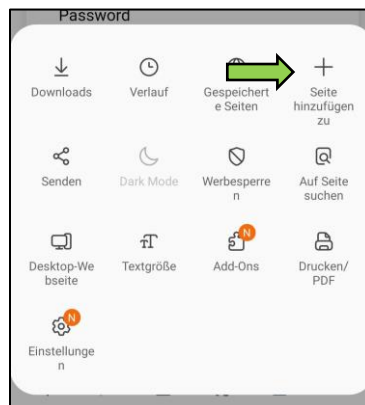
**Safari:** **1.** Öffnen Sie Safari und besuchen Sie die Login-Seite. **2.** Wählen Sie zuerst die „Teilen“-Option in der unteren Leiste (linke untenstehende Grafik) und anschließend „Zum Home-Bildschirm“ (rechte untenstehende Grafik) aus. **3.** Wählen Sie einen Namen für die Verknüpfung. **4.** Ab jetzt sehen Sie die Verknüpfung zur Startseite auf Ihrem Home-Bildschirm.



**Chrome für Android:** **1.** Öffnen Sie Chrome und besuchen Sie die Login-Seite (linker Screenshot unten) **2.** Wählen Sie zuerst die drei Punkte rechts oben und anschließend „Zum Startbildschirm zufügen“ (mittlerer Screenshot unten) aus. **3.** Wählen Sie einen Namen für die Verknüpfung und drücken Sie hinzufügen. **4.** Ab jetzt sehen Sie die Verknüpfung zur Startseite auf Ihrem Home-Bildschirm (rechter Screenshot unten).



**Samsung Browser:** **1.** Öffnen Sie den Browser und besuchen Sie die Login-Seite. **2.** Wählen Sie zuerst die drei Striche rechts unten (linker Screenshot unten) und anschließend „Seite hinzufügen zu“ (mittlerer Screenshot unten) aus. **3.** Wählen Sie die Option Startbildschirm und drücken Sie hinzufügen (rechter Screenshot unten). **4.** Ab jetzt sehen Sie die Verknüpfung zur Startseite auf Ihrem Home-Bildschirm.





## Navigation auf der Plattform

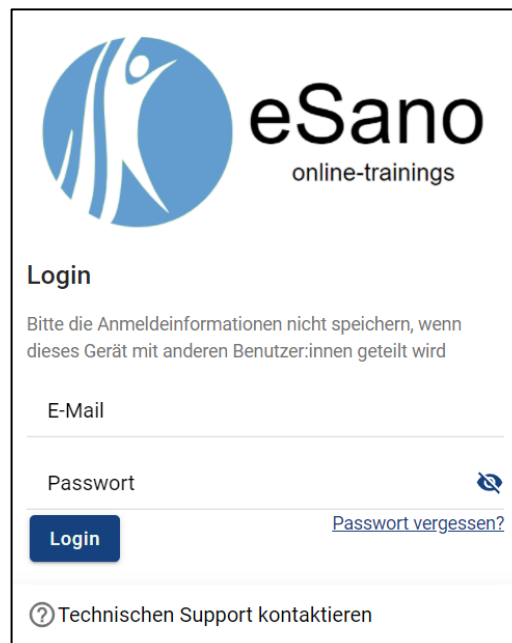
In diesem Abschnitt erfahren Sie, wie sich Patient:innen allgemein auf der Online-Plattform bewegen können.

### Login

Zunächst müssen sich Ihre Patient:innen auf der Online-Plattform einloggen. Öffnen Sie den Link <https://patient.esano-trainings.de/> in Ihrem Internet-Browser. Sie gelangen auf eine Seite mit folgendem Inhalt:



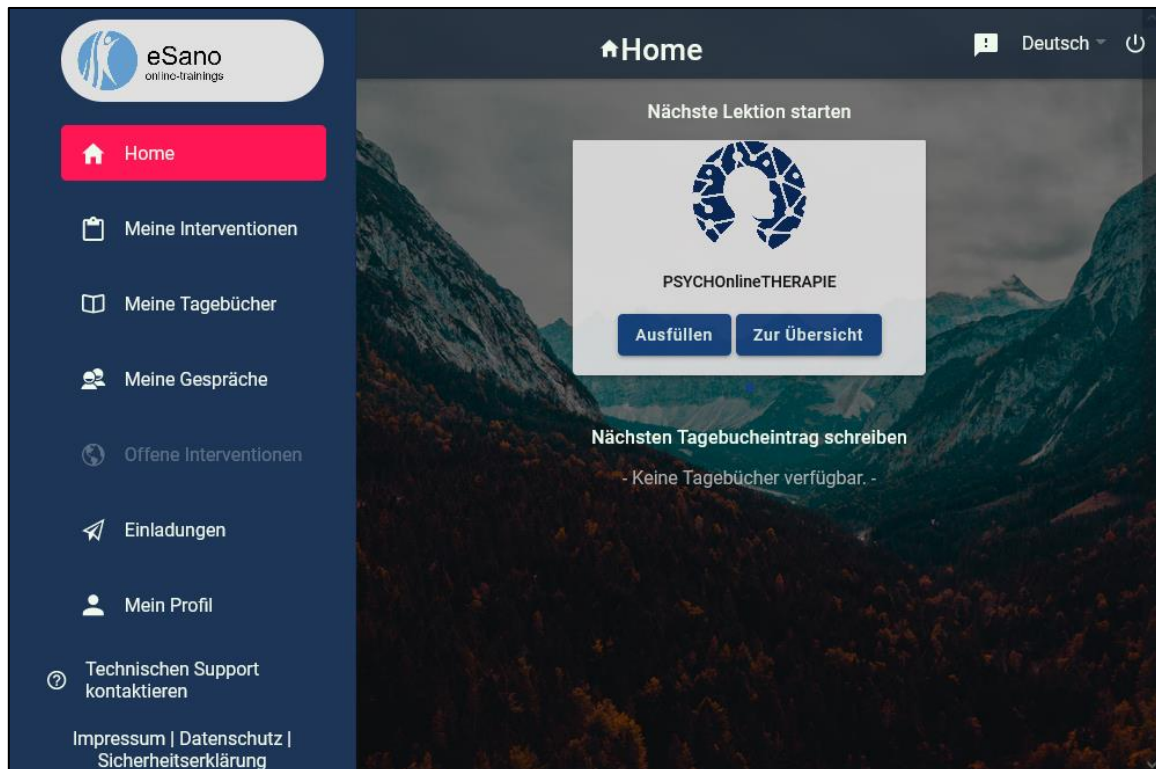
Klicken Sie auf den Button „Hier geht's zum Login“. Es öffnet sich eine Seite mit folgendem Inhalt:



Auf dieser Seite geben Patient:innen Ihre E-Mail-Adresse sowie das zugehörige Passwort ein.

## Startseite

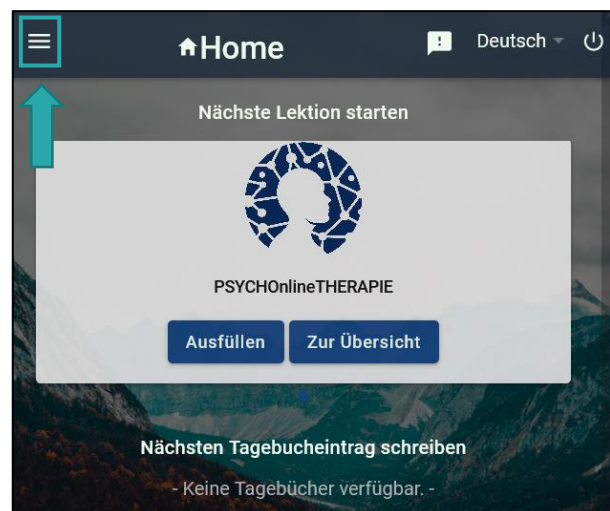
Wenn sich Patient:innen auf der Plattform eingeloggt haben, sehen sie die folgende Startseite:



Unter **„Zur Übersicht“** sehen Patient:innen jene Online-Lektionen, die für sie gerade zur Bearbeitung bereitstehen oder bereits bearbeitet wurden. Mit einem Klick auf **„Ausfüllen“** können Patient:innen die nächste unbearbeitete Online-Lektion beginnen.

Das Menü links bietet eine Reihe von Auswahlmöglichkeiten. Durch einen Klick auf **„Home“** kommt man jederzeit zum Startbildschirm zurück. Bei einem kleineren Fenster (Bild rechts) ist es durch einen Klick auf die drei Balken aufrufbar.

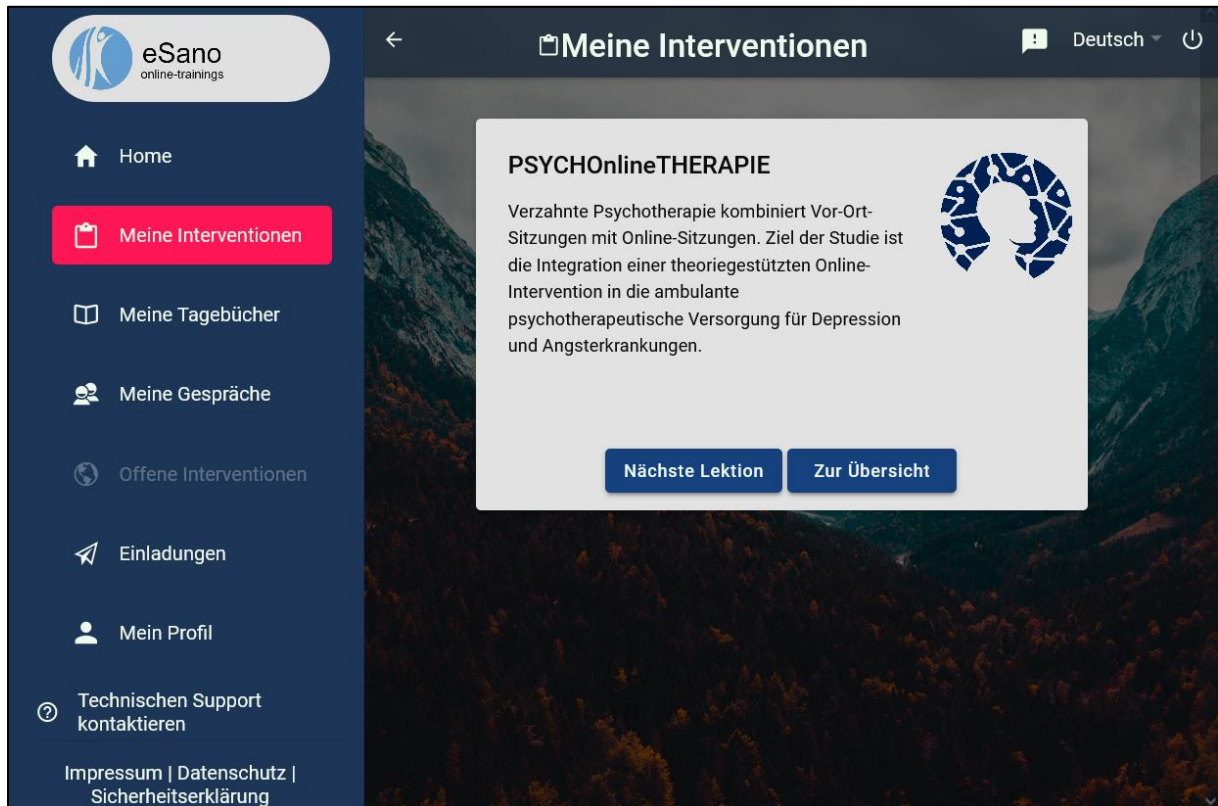
Wir möchten Ihnen kurz die Auswahlmöglichkeiten des Menüs vorstellen. Die Tagebuchfunktion ist im Rahmen von PSYCHOnlineTHERAPIE nicht relevant, daher wird nicht näher darauf eingegangen.



Unter dem Menü auf der linken Seite befindet sich außerdem ein Button **„Technischen Support kontaktieren“**. Mit Klick darauf öffnet sich automatisch ein Mailfenster, sodass die Patient:innen ihre Fragen direkt an [support@esano-trainings.de](mailto:support@esano-trainings.de) richten können.

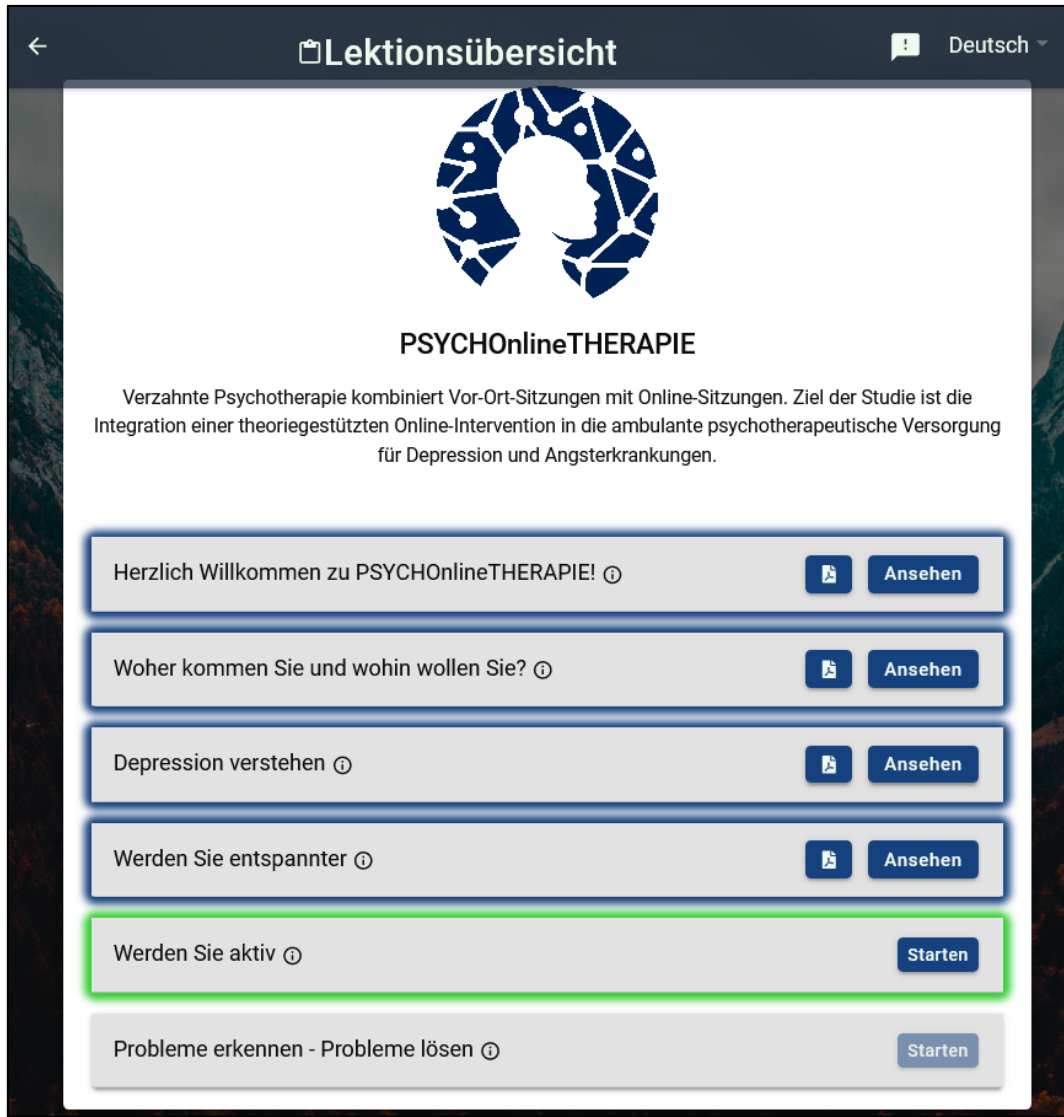
## Meine Interventionen:

Hier sehen Patient:innen die für sie freigeschalteten Interventionen - in Ihrem Fall also die Intervention PSYCHOnlineTHERAPIE.



Mit einem Klick auf **„Nächste Lektion“** können Patient:innen die nächste Online-Lektion beginnen, die in dieser Intervention für sie zur Bearbeitung bereitsteht.

Bei einem Klick auf **„Zur Übersicht“** gelangen Patient:innen zu allen Online-Lektionen, die für sie gerade zur Bearbeitung bereitstehen oder bereits bearbeitet wurden.



**Lektionsübersicht** Deutsch

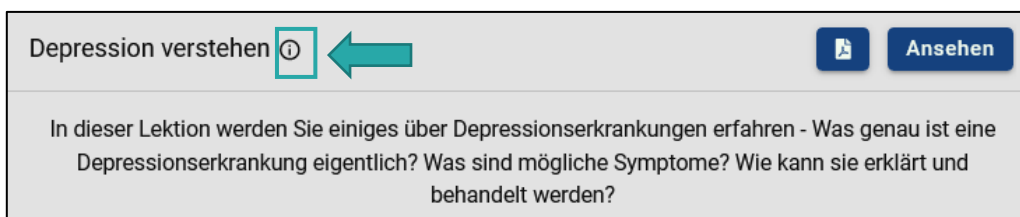
**PSYCHOnlineTHERAPIE**

Verzahnte Psychotherapie kombiniert Vor-Ort-Sitzungen mit Online-Sitzungen. Ziel der Studie ist die Integration einer theoriegestützten Online-Intervention in die ambulante psychotherapeutische Versorgung für Depression und Angstkrankungen.

- Herzlich Willkommen zu PSYCHOnlineTHERAPIE! ⓘ [Ansehen](#)
- Woher kommen Sie und wohin wollen Sie? ⓘ [Ansehen](#)
- Depression verstehen ⓘ [Ansehen](#)
- Werden Sie entspannter ⓘ [Ansehen](#)
- Werden Sie aktiv ⓘ [Starten](#)**
- Probleme erkennen - Probleme lösen ⓘ [Starten](#)

Bereits abgeschlossene Online-Lektionen sind blau hinterlegt. Diese können Patient:innen mit einem Klick auf „**Ansehen**“ noch einmal aufrufen, etwa zur Wiederholung bestimmter Inhalte. Alle anderen für Patient:innen freigeschaltete Online-Lektionen sind grün hinterlegt können mit einem Klick auf „**Starten**“ bearbeitet werden.

Wenn man mit dem Mauszeiger über dem Titel einer Lektion schwebt oder auf das Info-Symbol klickt, wird zusätzlich eine **Beschreibung** angezeigt, die die Inhalte dieser Lektion kurz zusammenfasst.

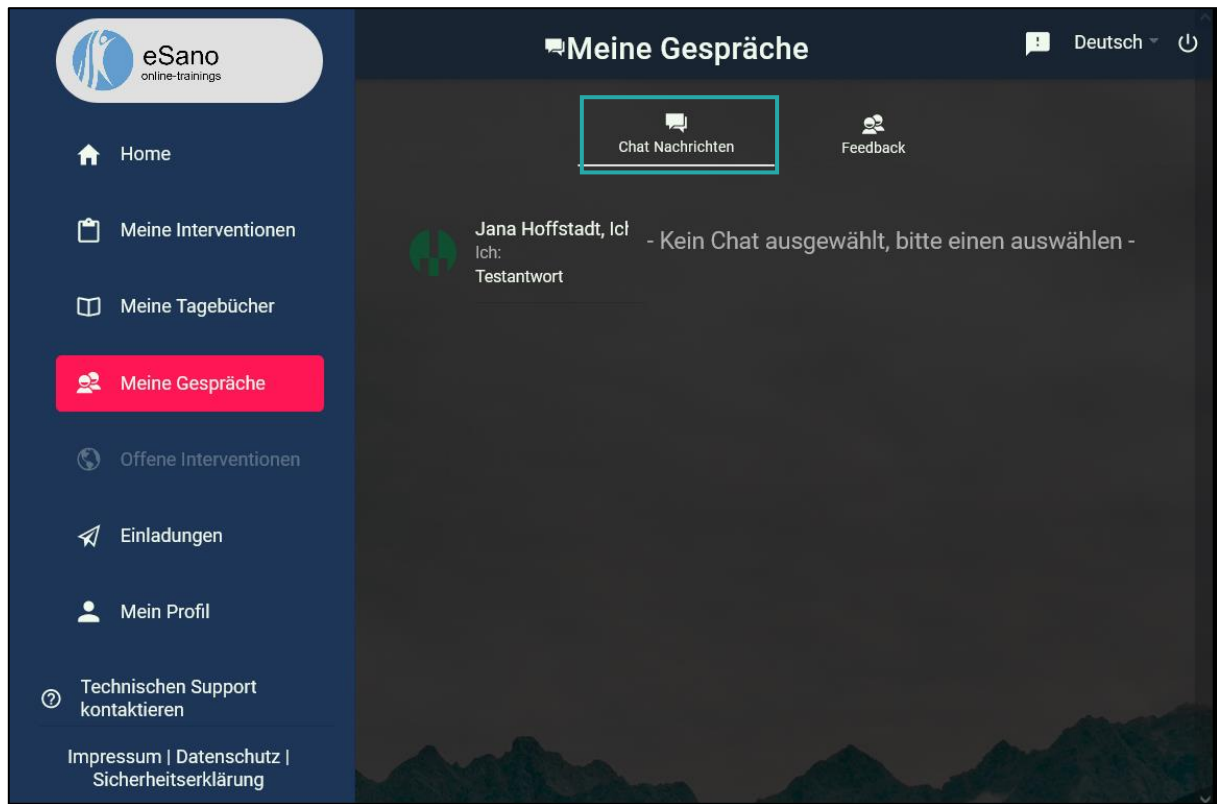


Depression verstehen ⓘ [Ansehen](#)

In dieser Lektion werden Sie einiges über Depressionserkrankungen erfahren - Was genau ist eine Depressionserkrankung eigentlich? Was sind mögliche Symptome? Wie kann sie erklärt und behandelt werden?

## Meine Gespräche: Chat und Feedback

In diesem Bereich haben Patient:innen Zugriff auf den Chat mit Ihnen sowie das Feedback, dass Sie über eSano gegeben haben.



### Chat:



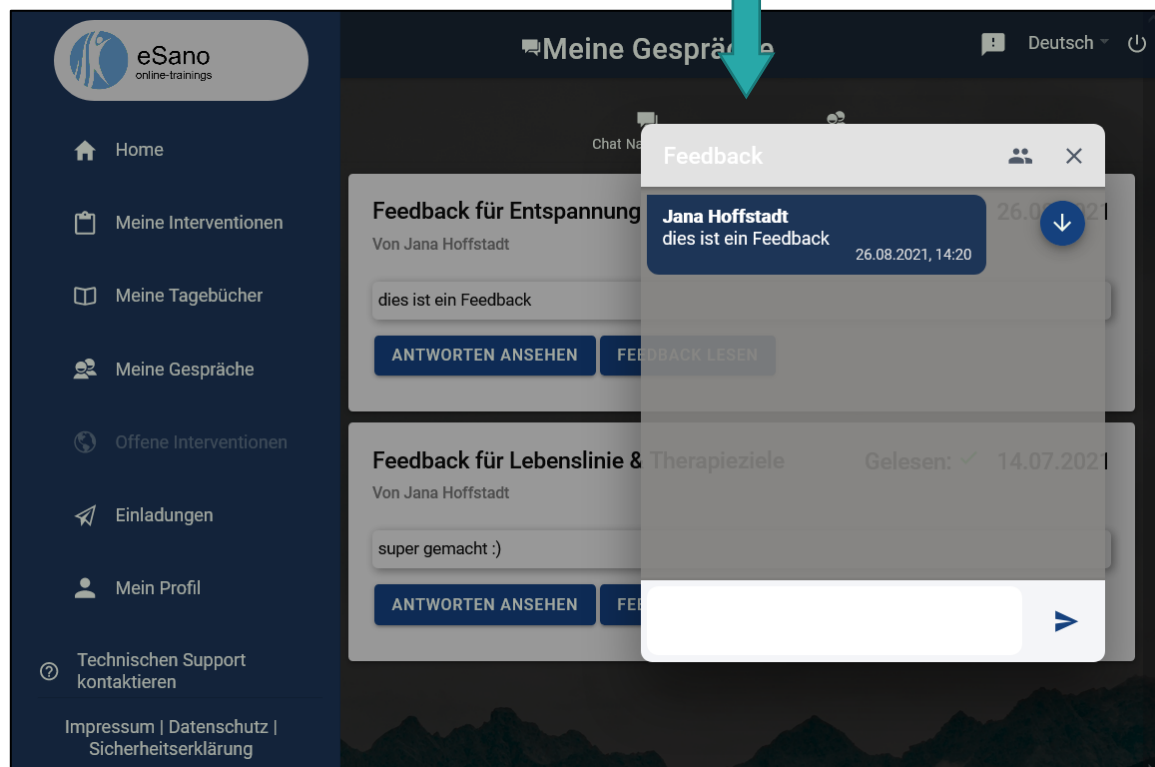
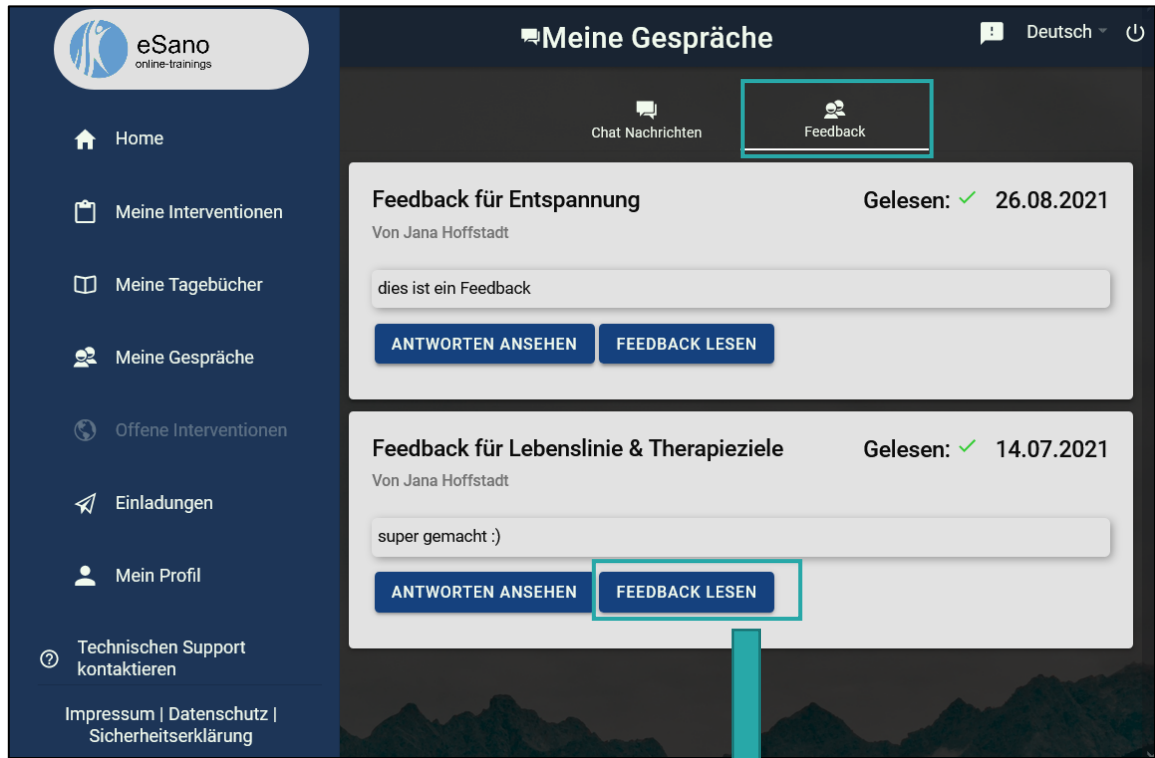
Um diese Funktion zu aktivieren müssen zunächst Sie eine Unterhaltung mit Ihrer/Ihrem Patient:in beginnen. Sprechen Sie mit Ihrer/Ihrem Patient:in außerdem ab, inwiefern Sie die Kommunikationsmöglichkeit der Online-Plattform nutzen wollen, um unnötiges Warten oder Enttäuschungen zu vermeiden. Weisen Sie Ihre Patient:innen ggf. darauf hin, dass die Kontaktmöglichkeit über diese Online-Plattform lediglich ein zusätzliches Angebot ist und nicht in Notfällen benutzt werden sollte.

Patient:innen können die Person, die sie kontaktieren möchten, links auswählen und dann in das Nachrichtenfeld unten eine Nachricht eintippen. Den vorherigen Gesprächsverlauf sehen Patient:innen rechts.



## Feedback:

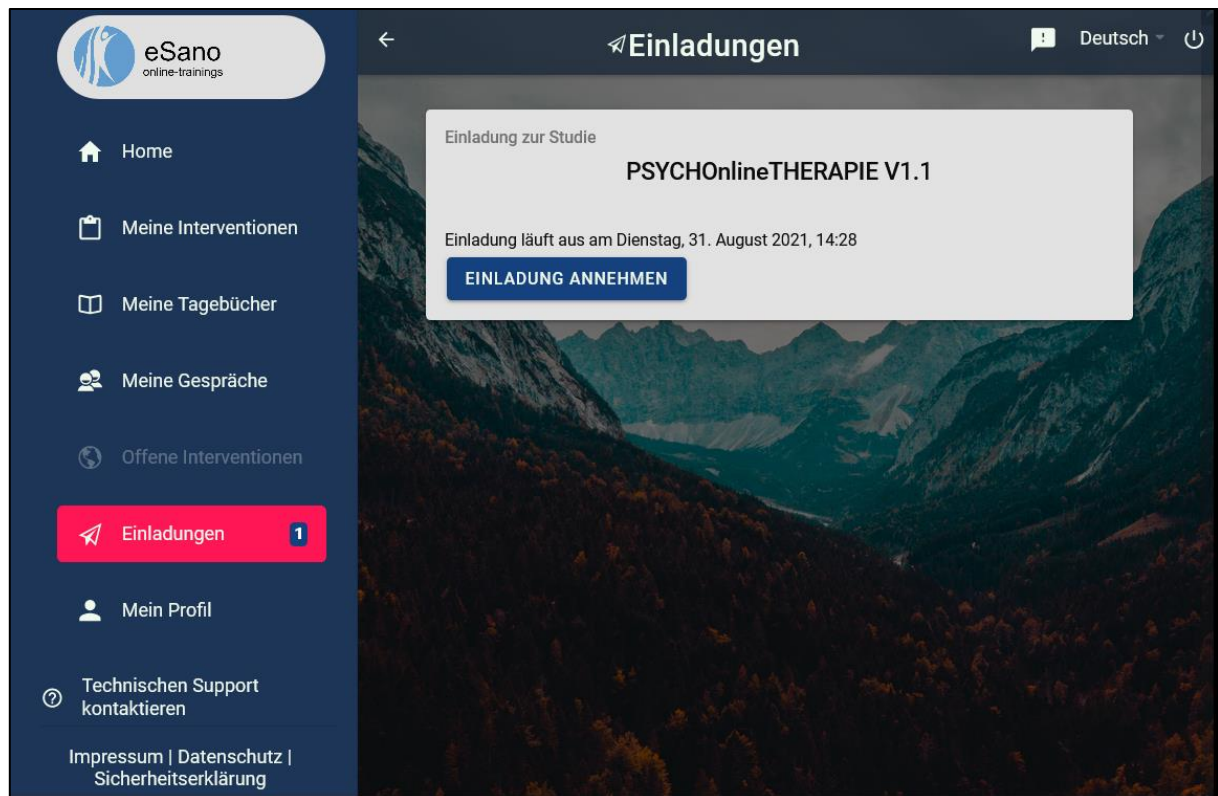
Das Feedback wird nach Lektionen sortiert angezeigt. Unter **„Antworten ansehen“** können Patient:innen ihre Antworten der jeweiligen Lektion einsehen. Unter **„Feedback lesen“** können sie den Feedback-Text einsehen und darauf antworten.



## Offene Interventionen und Einladungen

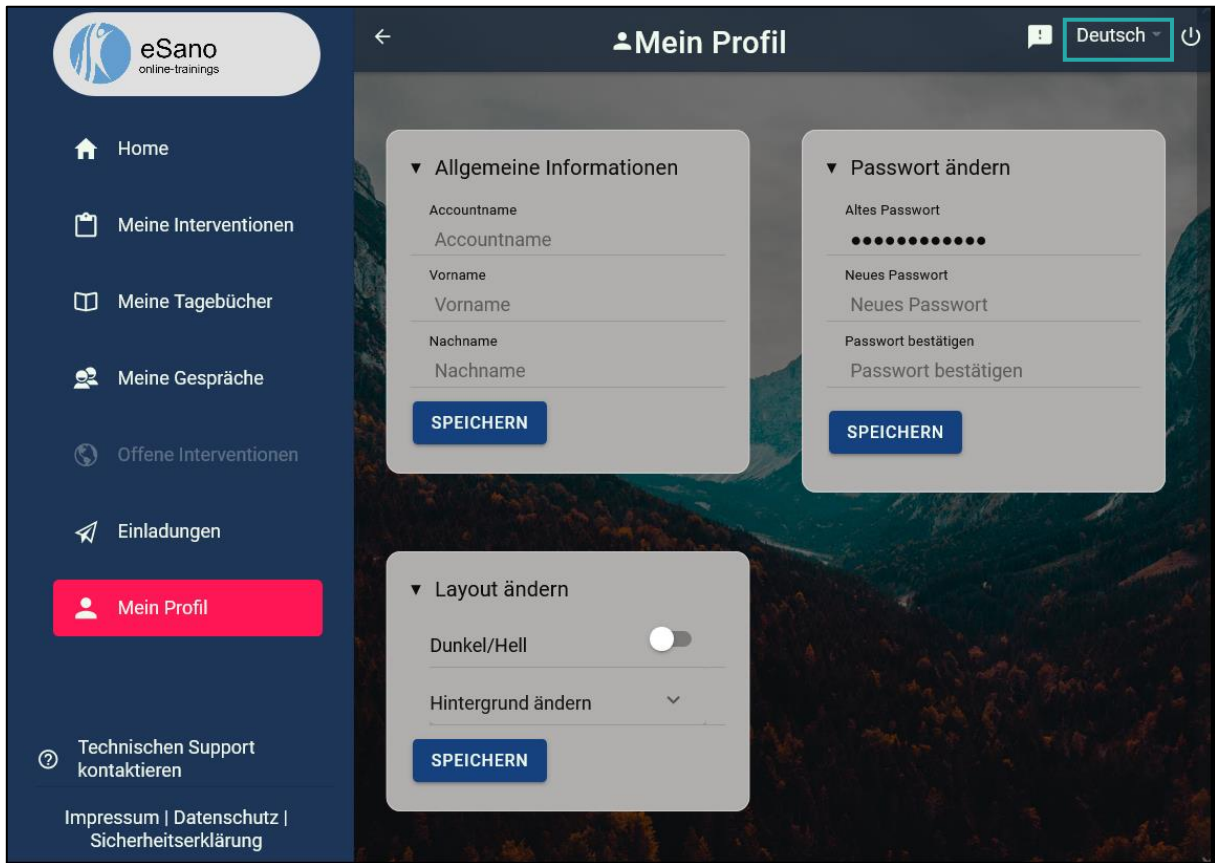
Die Schaltflächen Offene Interventionen und Einladungen sind im Verlauf der Studie PSYCHOnlineTHERAPIE nicht weiter relevant. Allerdings bietet die Schaltfläche **Einladungen** eine zweite Möglichkeit, die Einladung zur Intervention PSYCHOnlineTHERAPIE anzunehmen – neben dem Weg über die E-Mail.

Kurz zur Erläuterung: Im Abschnitt **Einladungen** finden Patient:innen alle Ihnen gesendeten Einladungen zu eSano-Interventionen, die diese mit einem Klick auf Einladung annehmen bestätigen können.



Sobald eine Einladung bestätigt wurde, erscheint diese Intervention unter Meine Interventionen und aktuelle Online-Lektionen dazu auf der Startseite.

## Mein Profil



Unter diesem Punkt finden Patient:innen ihr persönliches Profil. Sie können unter **Allgemeine Informationen** Angaben zu ihnen selbst anpassen - und sie mit einem Klick auf Speichern bestätigen.

Unter **Layout ändern** können Patient:innen zwischen zwei verschiedenen Ansichten der Online-Plattform (dunkler und heller Modus) wählen sowie das Hintergrundbild ändern.

Unter **Passwort ändern** können Patient:innen ein neues Passwort festlegen.

Bei dem Dropdown-Menü rechts oben (im Screenshot markiert) können Patient:innen die **Sprache** der Online-Plattform (Deutsch und Englisch) anpassen.



Bisher sind die Online-Lektionen von PSYCHOnlineTHERAPIE nur auf Deutsch verfügbar.



## Zurechtfinden innerhalb einer Online-Lektion

Hier möchten wir Ihnen zeigen, wie sich Patient:innen in den einzelnen Online-Lektionen bewegen können und welche Funktionen es hier gibt.

### Nächste und vorherige Seite und eine Online-Lektion zwischenspeichern bzw. abschicken

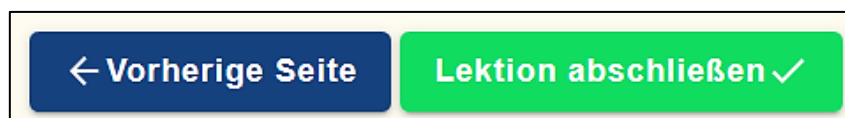
Am Ende jeder Seite finden Patient:innen die Buttons **Nächste Seite** und **Vorherige Seite**. Mit einem Klick auf diese Buttons gelangen Patient:innen innerhalb einer Online-Lektion auf die nächste oder vorherige Seite.



Sollten Patient:innen beim Bearbeiten der Online-Lektion feststellen, dass sie nicht weiterkommen, eine Pause benötigen oder aus sonstigen Gründen zu einem späteren Zeitpunkt weitermachen wollen, ist das kein Problem. Dazu können Patient:innen jederzeit auf das Disketten-Symbol links oben klicken. So wird alles, was sie bis dahin erarbeitet haben, gespeichert und Patient:innen können zu einem späteren Zeitpunkt weiter an der Online-Lektion arbeiten.



Auf der letzten Seite einer Online-Lektion finden Patient:innen zudem den Button **Lektion abschließen**. Hiermit beenden Patient:innen die Online-Lektion.



## Mehr lesen und Beispiel-Blöcke

Manchmal können sich Patient:innen einen zusätzlichen Text anzeigen lassen, den sie aber nicht unbedingt lesen müssen. Dazu gibt es Blöcke beschriftet mit **Mehr lesen** oder **Beispiel**. Patient:innen können darauf klicken und der zusätzliche Text wird angezeigt.

Manchmal können Sie sich einen zusätzlichen Text anzeigen lassen, den Sie aber nicht unbedingt lesen müssen. Dazu gibt es diese Blöcke beschriftet mit **Mehr lesen** oder **Beispiel**. Sie können darauf klicken und der zusätzliche Text wird Ihnen angezeigt.

► **Mehr lesen**

## Besondere Kästchen

Es gibt immer wieder Informationen in den Online-Lektionen, welche besonders hervorgehoben werden. Damit Patient:innen die jeweiligen Informationen richtig einordnen können, sehen Sie hier die möglichen Hervorhebungen, die Patient:innen in den Online-Lektionen begegnen werden.



Dieses Kästchen markiert für Sie **Tipps**, die Ihnen in Ihrem Alltag oder bei der Bearbeitung der Aufgabe helfen können.



Ist etwas **besonders wichtig**, finden Sie diese Informationen in einem roten Kästchen. Somit entgehen Ihnen keine besonders bedeutsamen Informationen.



In solch einem Kästchen finden Sie **zusätzliche Informationen**, die für Sie von Interesse sein können. Zudem sehen Sie hier bereits ausgefüllte Beispiele für verschiedene Aufgaben, anhand derer Sie sich bei der eigenen Bearbeitung orientieren können.

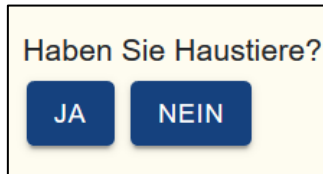


So markieren wir für Sie **Erfolge**, die Sie bereits erreicht haben - wenn Sie also zum Beispiel einen wichtigen Teil abgeschlossen haben oder wichtige neue Strategien erlernt haben.

## Eingaben Ihrer Patient:innen

Häufig werden Patient:innen die Möglichkeit haben, Fragen zu beantworten oder Aufgaben einzugeben. Auf diese Eingaben können Sie später auf der Therapeut:innenplattform einsehen. Hier stellen wir Ihnen kurz die verschiedenen Eingabemöglichkeiten vor:

### Fragen mit Ja/Nein-Antworten



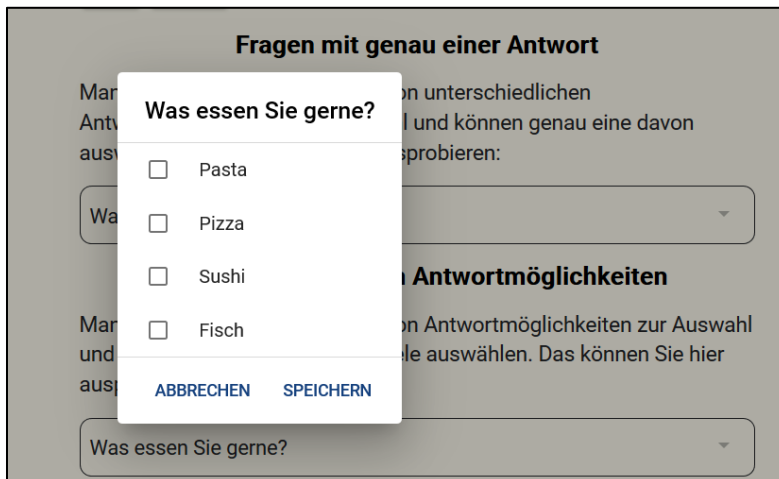
Haben Sie Haustiere?

JA NEIN

Manchmal können Patient:innen Fragen lediglich mit **Ja** oder **Nein** beantworten.

### Fragen mit genau einer Antwort und Fragen mit mehreren Antwortmöglichkeiten

Manchmal haben Patient:innen eine Reihe von unterschiedlichen Antwortmöglichkeiten zur Auswahl und können genau eine oder auch mehrere davon auswählen.



**Fragen mit genau einer Antwort**

Was essen Sie gerne?

☐ Pasta

☐ Pizza

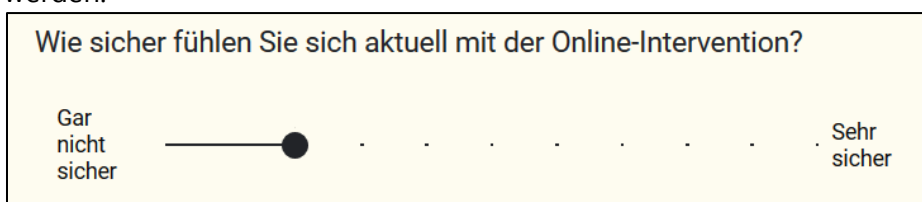
☐ Sushi

☐ Fisch

ABBRECHEN SPEICHERN

### Fragen mit einem Schieberegler

Manchmal können Patient:innen Ihre Antwort auf einem Schieberegler angeben. Der Regler ist beschriftet und zeigt an, wo auf dem Regler man sich gerade befindet. Der Regler kann mit der Maus oder dem Finger (am Tablet oder Ihrem Smartphone) an die richtige Stelle gezogen werden.



Wie sicher fühlen Sie sich aktuell mit der Online-Intervention?

Gar nicht sicher ————— Sehr sicher

## Fragen mit einem Datum oder einer Zeitangabe als Antwort

Manchmal müssen Patient:innen als Antwort ein Datum (TT.MM.JJJJ) oder eine Zeit (hh:mm) angeben.

**Fragen mit einem Datum als Antwort**

Manchmal müssen Sie als Antwort ein Datum angeben. Wählen Sie dazu das Datum im Kalender an. Hier können Sie es versuchen:

Welches Datum haben wir heute?

Bitte wählen

< Januar 2021 >

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Manchmal müssen Sie auch eine Uhrzeit angeben. Sie können dafür die Uhrzeit wählen. Probieren Sie es aus:

Welche Uhrzeit haben wir gerade?

Bitte wählen

Fr

12

:

00

ort

**Fragen mit einer Textantwort**

Manche Fragen erfordern von Patient:innen kurze (einzeilige) oder längere (mehrzeilige) Textantworten. Patient:innen können ihre Antwort in das jeweilige Textfeld tippen.

**Fragen mit einer kurzen Textantwort**

Manche Fragen erfordern von Ihnen kurze Textantworten. Sie können Ihre Antwort in das einzeilige Textfeld tippen. Probieren Sie es hier aus:

Was ist Ihr Lieblingstier?

**Fragen mit einer langen Textantwort**

Manche Fragen erfordern längere Antworten von Ihnen. Sie können dann Ihren Text in das längere Textfeld eintippen. Hier können Sie es ausprobieren:

Was fällt Ihnen spontan zu einer solchen Schreibaufgabe ein?



Manche Patient:innen können sich im Schreiben verlieren, woraufhin in diesen Eingabefeldern sehr lange Texte zustande kommen können. Damit Patient:innen ggf. nicht enttäuscht sind, wenn Sie als behandelnde:r Therapeut:in nicht den vollständigen Text lesen, besprechen Sie dieses Thema gerne vorab mit Ihren Patient:innen.



**Grundsätzlich gilt für Eingaben innerhalb einer Online-Lektion:** Patient:innen können die nächste Seite aufrufen, auch wenn noch nicht alle Fragen beantwortet wurden - es erscheint lediglich ein Hinweis. Am Ende können Patient:innen die betreffende Online-Lektion aber erst abschicken, wenn sie alle Fragen beantwortet haben.



## Disclaimer zu Beginn einer Online-Lektion

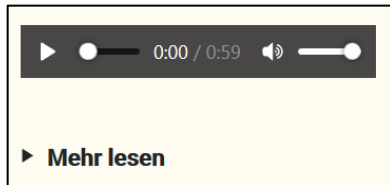
Zu Beginn jeder Online-Lektion befindet sich ein kurzer an Ihre Patient:innen gerichteter Disclaimer mit Hinweisen dazu, wo diese im Notfall Unterstützung erhalten können.

PSYCHOnlineTHERAPIE dient der Behandlungsunterstützung mit einer nur zeitversetzten (asynchronen) Kommunikation zwischen Therapeutin oder Therapeut und Patientin oder Patient. Eine umgehende Reaktion durch Ihre Therapeutin oder Ihren Therapeuten über diese Plattform ist nicht gewährleistet. Sollten Sie unmittelbaren, dringenden Gesprächsbedarf haben oder sich in einer Krise befinden, melden Sie sich bitte über den mit Ihrer Therapeutin oder Ihrem Therapeuten vereinbarten Kontaktweg. Für akute Krisensituationen (z.B. bei akuter Suizidalität) stehen Ihnen durchgehend der Notruf (Tel. 112) oder der psychiatrische Krisendienst (Tel. 0180 / 655 3000) zur Verfügung.

## Audios, Videos und Arbeitsblätter

Zur Unterstützung der Inhalte stellen wir Patient:innen verschiedene Audiodateien zum Anhören, Videos zum Ansehen und Arbeitsblätter zum Herunterladen zur Verfügung.

### Audios



Audios starten mit einem Klick auf den **Playbutton** (▶). Patient:innen haben jedoch immer die Möglichkeit auch den Text eines Audios (mit) zu lesen. Sie finden diesen Text, wenn die auf „**Mehr lesen**“ unter der Audiodatei klicken.



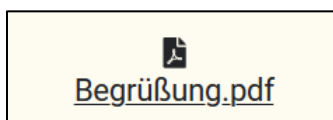
Wenn Patient:innen möchten, können diese die Audios auch herunterladen. Dies funktioniert entweder über einen Rechtsklick auf die Audio-Datei mit der Wahl der Option „Speichern“, oder, falls im Browser möglich, durch Klick auf die drei kleinen Punkte rechts in der Audio-Datei und anschließend auf „Herunterladen“. So können sich Patient:innen die Audios, etwa im Alltag, nochmal anhören, ohne sie in der Online-Lektion suchen zu müssen.

### Videos

Ebenfalls haben Patient:innen die Möglichkeit, sich in einzelnen Online-Lektionen **Videos** anzusehen. Diese starten ebenfalls durch Klick auf den **Playbutton** (▶). Auch hier haben Patient:innen immer die Möglichkeit eine kurze Zusammenfassung des Videos zu lesen. Sie finden sie ebenfalls, wenn sie auf **Mehr lesen** unter dem Video klicken

### Arbeitsblätter

Immer wieder werden Ihren Patient:innen Aufgaben oder Anregungen präsentiert, bei welchen Arbeitsblätter hilfreich sind. Diese werden in solchen Fällen zum Herunterladen bereitgestellt. Patient:innen können auf eine solche Datei und das jeweilige Dokument klicken, worauf es sich in einem neuen Fenster/Tab öffnet.



## Wegbegleiterinnen und Wegbegleiter Ihrer Patient:innen

Damit Ihre Patient:innen online nicht auf sich allein gestellt sind, lernen sie drei Wegbegleiter:innen kennen. Durch die Online-Lektionen hinweg werden Patient:innen diese drei fiktiven Personen immer wieder antreffen und können sehen, wie verschiedene Aufgaben von diesen bearbeitet worden sind. Hier ein kurzer Überblick für Sie, wer diese Wegbegleiter:innen sind:

### Anna, 26 Jahre



*Hi! Ich heiße Anna und bin 26 Jahre alt. Dieses Semester noch werde ich mit meinem Biologiestudium fertig. Mit dem Studium und meinen Noten bin ich ganz zufrieden, aber wie es danach weitergehen soll, weiß ich noch gar nicht. Außerdem habe ich mich vor einem halben Jahr von meinem Freund getrennt. Ob es nur daran liegt, weiß ich nicht, aber in letzter Zeit geht es mir nicht so gut und darum habe ich einen Termin mit einer Psychotherapeutin aus meiner Stadt ausgemacht. Mit ihr gemeinsam habe ich beschlossen eine Therapie zu beginnen und im Rahmen dieser auch an der Studie PSYCHOnlineTHERAPIE teilzunehmen. Ich bin vor allem gespannt, wie das mit den Online-Sitzungen abläuft.*

### Herbert, 65 Jahre



*Guten Tag! Ich heiße Herbert, bin 65 Jahre alt und ehemaliger Kriminalpolizist. Die Arbeit hat mir meistens viel Spaß gemacht, seit 4 Jahren bin ich allerdings in Rente. Ich wohne mit meiner Frau zusammen, unsere drei Kinder - drei Söhne - sind schon länger ausgezogen. Mittlerweile habe ich sogar auch schon 2 Enkelkinder. Seit ich in Rente bin habe ich das Gefühl, dass in meinem Leben gar nichts mehr rund läuft. Auch davor war niemals alles gut, aber jetzt ist es schlimmer geworden. Das fällt natürlich auch meiner Frau nicht leicht und sie hat mich darum dazu überredet doch mal zu einem Psychotherapeuten zu gehen und tatsächlich eine Therapie zu beginnen. Das wollte ich eigentlich nie, aber nach dem ersten Termin habe ich doch ein ganz gutes Gefühl. Ich scheine echt viel Unterstützung zu bekommen - vor allem auch mit den Online-Sitzungen über diese Studie PSYCHOnlineTHERAPIE, bei der meine Therapeutin mitmacht. Ich bin sehr gespannt!*



## Gabi, 42 Jahre



*Hallo. Mein Name ist Gabi, ich bin 42 Jahre und alleinerziehende Mutter von zwei fast erwachsenen Kindern: Meine Tochter ist 12 Jahre alt und mein Sohn ist gerade 14 geworden. Ich hatte in meinem Leben immer mal wieder schwierige Phasen, gerade ist es auch wieder so. Eine Freundin hat mir nahegelegt mir Hilfe zu holen und darum bin ich zu einem Psychotherapeuten gegangen. Der nimmt auch an der Studie PSYCHOnlineTHERAPIE teil, sodass ich nicht nur Sitzungen bei ihm im Rahmen der Routineversorgung haben werde, sondern auch Online-Sitzungen. Ich kann mir bis jetzt weder unter den Sitzungen bei ihm noch unter den Online-Sitzungen viel vorstellen, aber ich hoffe sehr, dass mir diese Therapie helfen wird.*

## Abschluss einer Online-Lektion

Am Ende jeder Online-Lektion gibt es eine Rück- & Ausblick-Seite. Hier finden Patient:innen eine kurze Zusammenfassung der jeweiligen Online-Lektion. Außerdem finden sie hier eine Auflistung aller Übungen, die Sie in der jeweiligen Online-Lektion kennengelernt haben.

Zudem bitten wir Patient:innen am Ende jeder Online-Lektion um Ihre Meinung zur jeweiligen Online-Lektion, was diese hilfreich fanden, wie sie den Umfang einschätzen etc. Daher erwartet Patient:innen nach der Abschlusseite noch eine weitere Seite, die derartige Fragen bereithält. Die Beantwortung dieser Abschlusseite ist jedoch optional – die Lektion kann auch ohne diese Fragen abgeschlossen werden.



# Vorstellung der einzelnen Online-Lektionen

Einführungslektion eSano  
„Herzlich Willkommen zu PSYCHOnlineTHERAPIE!“

Psychoedukation Depression  
„Depression verstehen“

Lebenslinie und Therapieziele  
„Woher kommen Sie und wohin wollen Sie?“

Aktivität Depression  
„Werden Sie aktiv“

Verhaltensfallen Depression  
„Probleme erkennen – Probleme lösen“

ABC Modell  
„Vom ABC zu D wie Depression“

Umstrukturierung  
„Umdenken!“

Emotionen  
„Entdecken Sie Ihre Gefühle“

Psychoedukation: Entstehung Angst  
„Angst verstehen“

Psychoedukation: Aufrechterhaltung  
„Warum die Angst bleibt“

Umgang mit der Angst  
„Das Problem der Vermeidung“

Auseinandersetzen mit der Angst  
„Schritt für Schritt“

Motivation  
„Bereit für den neuen Weg?“

Konfrontation mit der Angst  
„Schluss machen mit der Vermeidung“

Angenehme Gedanken  
„Die Gedanken sind frei!“

Abschluss  
„Bleiben Sie dabei!“

Achtsamkeit  
„Tun Sie sich etwas  
Gutes“

Entspannung  
„Werden Sie  
entspannter“

Schmerz  
„Werden Sie Experte oder  
Expertin Ihrer Schmerzen“

Somatoforme  
Beschwerden  
„Wenn etwas auf den Magen schlägt“

Stress  
„Stressfrei im  
Arbeitsleben“

Akzeptanz  
„Wenn Annehmen  
der richtige Weg ist“

Körperliche Aktivität  
„Bewegen – drinnen  
und draußen“

Selbstmitgefühl  
„Ihre Reise zu mehr  
Selbstmitgefühl“

Soziale Kompetenz I  
„Selbstsicher Recht  
durchsetzen“

Substanzkonsum  
„Nein zu schädlichem  
Konsum“

Perfektionismus  
„Perfektion – Ein  
überhöhter Anspruch?“

Dankbarkeit  
„Dankbarkeit  
entwickeln“

Partnerschaft und  
sexuelles Wohlbefinden  
„Sie sind nicht alleine“

Selbstwert und  
Selbstbild  
„Wie sehen Sie sich selbst?“

Soziale Kompetenz II  
„Selbstsicher in  
Beziehungen“

Trauer  
„Trauern Sie?“

Werte und Ziele  
„Ihre Werte und Ziele“

Einsamkeit  
„Wege aus der  
Einsamkeit“

Schlafhygiene  
„Wie schlafen Sie?“

Social Media  
„Social Media & das Internet: So  
gelingt ein gesunder Umgang“

Stigma  
„Sie sind mehr als Ihre  
psychische Erkrankung“

Prokrastination  
„Tschüss Prokrastination –  
Aufschieben war gestern“


**Im Rahmen von PSYCHOnlineTHERAPIE stehen Ihnen eine Reihe von Online-Lektionen auf der Online-Plattform eSano zur Verfügung, die Sie für die Behandlung Ihrer Patient:innen in Online-Sitzungen einsetzen können.**




### Einführungslektion eSano

Der Online-Intervention vorangeschaltet ist eine Einführungslektion ohne therapeutischen Inhalt, in dem die Plattform und deren Bedienung erklärt wird (s. Seite 66). Diese Online-Lektion **muss** zu Beginn von allen Patient:innen bearbeitet werden und zählt nicht als Online-Sitzung im Rahmen von PSYCHOnlineTHERAPIE. Sie muss vor oder gleichzeitig mit der ersten (therapeutischen) Lektion freigeschaltet werden.

Einführungslektion eSano  
„Herzlich Willkommen zu  
PSYCHOnlineTHERAPIE!“

### Störungsspezifische Online-Lektionen

Für beide Diagnosen stehen Ihnen jeweils 7 depressions- bzw. angstspezifische Online-Lektionen zur Verfügung (ab S. 67 für Depression sowie ab S. 74 für Angst). Mit  gekennzeichnete Online-Lektionen gibt es in verschiedenen Ausführungen für die unterschiedlichen Angststörungen.

Psychoedukation Depression „Depression verstehen“	Psychoedukation: Entstehung Angst „Angst verstehen“ 
Lebenslinie und Therapieziele „Woher kommen Sie und wohin wollen Sie?“	Psychoedukation: Aufrechterhaltung „Warum die Angst bleibt“
Aktivität Depression „Werden Sie aktiv“	Umgang mit der Angst „Das Problem der Vermeidung“
Verhaltensfallen Depression „Probleme erkennen – Probleme lösen“	Auseinandersetzen mit der Angst „Schritt für Schritt“ 
ABC Modell „Vom ABC zu D wie Depression“	Motivation „Bereit für den neuen Weg?“
Umstrukturierung „Umdenken!“	Konfrontation mit der Angst  „Schluss machen mit der Vermeidung“
Emotionen „Entdecken Sie Ihre Gefühle“	Angenehme Gedanken „Die Gedanken sind frei!“

### Abschlusslektion

Sie können – müssen aber nicht - die Therapie mit PSYCHOnlineTHERAPIE mit der Freischaltung der Abschlusslektion beenden. Diese gilt ebenfalls als Online-Sitzung und erhält zum Beispiel das Thema Ressourcen (s. Seite 81)

Abschluss  
„Bleiben Sie dabei!“

## Allgemeine Lektionen

Zusätzlich gibt es 22 allgemeine, störungsübergreifende Online-Lektionen, die Sie Ihren Patient:innen freischalten können (ab S. 82).

Achtsamkeit „Tun Sie sich etwas Gutes“	Akzeptanz „Wenn Annehmen der richtige Weg ist“	Dankbarkeit „Dankbarkeit entwickeln“	Einsamkeit „Wege aus der Einsamkeit“
Entspannung „Werden Sie entspannter“	Körperliche Aktivität „Bewegen – drinnen und draußen“	Partnerschaft und sexuelles Wohlbefinden „Sie sind nicht alleine“	Schlafhygiene „Wie schlafen Sie?“
Schmerz „Werden Sie Experte oder Expertin Ihrer Schmerzen“	Selbstmitgefühl „Ihre Reise zu mehr Selbstmitgefühl“	Selbstwert und Selbstbild „Wie sehen Sie sich selbst?“	Social Media „Social Media & das Internet: So gelingt ein gesunder Umgang“
Somatoforme Beschwerden „Wenn etwas auf den Magen schlägt“	Soziale Kompetenz I „Selbstsicher Recht durchsetzen“	Soziale Kompetenz II „Selbstsicher in Beziehungen“	Stigma „Sie sind mehr als Ihre psychische Erkrankung“
Stress „Stressfrei im Arbeitsleben“	Substanzkonsum „Nein zu schädlichem Konsum“	Trauer „Trauern Sie?“	Prokrastination „Tschüss Prokrastination – Aufschieben war gestern“
	Perfektionismus „Perfektion – Ein überhöhter Anspruch?“	Werte und Ziele „Ihre Werte und Ziele“	

# 01: Einführungslektion eSano („Herzlich Willkommen zu PSYCHOnlineTHERAPIE!“)

Hinweis: Diese Online-Lektion sollten Sie Ihren Patient:innen immer vor oder parallel zur Bearbeitung der ersten (therapeutisch inhaltlichen) Online-Lektion freischalten.

## Inhalte

- Begrüßung zu Online-Sitzungen im Rahmen der Psychotherapie
- Kurze Vermittlung des Konzepts Verzahnter Psychotherapie
- Ziele dieser Online-Sitzung
- Erklärungen bezüglich
  - ✓ Navigation auf und Funktionen der Online-Plattform und innerhalb einer Online-Sitzung (z.B. Hervorhebungsmethoden, Abschicken einer Lektion...)
  - ✓ Eingabemöglichkeiten auf der Online-Plattform
  - ✓ Audios, Videos und Arbeitsblättern
- Kennenlernen von Wegbegleiter:innen Anna, Herbert und Gabi

Anna, 26 Jahre	Herbert, 65 Jahre	Gabi, 42 Jahre
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kurz vor Abschluss des Biologiestudiums, Freude an Studienfach, gute Noten</li> <li>- Berufliche Zukunftsängste, schlechte Stimmung</li> <li>- Trennung von Partner vor 6 Monaten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Berentet seit 4 Jahren, ehemaliger Kriminalpolizist</li> <li>- Verheiratet, drei Söhne, zwei Enkel</li> <li>- Seit Renteneintritt: „Es läuft nichts mehr rund“, Belastung in Beziehung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alleinerziehende Mutter, zwei Kinder (12/14 Jahre)</li> <li>- Immer wieder „schwierige Phasen im Leben“</li> <li>- Dank Freundin zu Therapeuten</li> </ul>

## Übungen

- Bedienung verschiedener Funktionen auf der Online-Plattform (z.B. Eingabe von Textantworten, Abspielen von Video, Zwischenspeichern, Download von PDF, ...)

## Keine Hausaufgabe

## Bezug zu Therapeut:in

- Hinweis: Therapeut:in hat nicht Ressourcen, alle Eingaben in Online-Lektionen lesen → Aufforderung an Patient:in zur diesbezüglichen Absprache mit Therapeut:in

# Störungsspezifische Online-Lektionen: Depression

## 02: Psychoedukation Depression („Depression verstehen“)

### Inhalte

- Psychoedukation zu
  - ✓ Depression
  - ✓ möglichen Ursachen (Neurochemie, Genetik, körperliche Erkrankungen, soziale/familiäre Belastungen, negative Kindheitserfahrungen, depressionsförderliche Einstellungen, ...)
  - ✓ Haupt- und Zusatzsymptomen
- Psychoedukation zu Verstärker-Verlust-Modell, auch anhand der Wegbegleiter:innen, und Depressionsspirale

### Übungen

- Erarbeitung positiver Aktivitäten/Belohnungen

### Hausaufgaben

- Lesen weiterführender Informationen zu Depression (Links zu Depressionsliga und der deutschen Depressionshilfe)

### Bezug zu Therapeut:in

- Verweis auf Therapeut:in bei Unklarheiten bei Psychoedukation
- Verweis auf Ärzt:in bei Fragen zu medikamentöser Behandlung
- Hinweis: Möglicherweise war Verstärker-Verlust-Modell schon Thema in persönlichen Sitzungen, möglicherweise wird es noch Thema werden

## 03: Lebenslinie und Therapieziele („Woher kommen Sie und wohin wollen Sie?“)

### Inhalte

- Wissensvermittlung zu Lebenslinie und deren Funktion; Beispiel durch Wegbegleiterin Gabi
- Psychoedukation zu Therapiezielen und deren Wichtigkeit
- Einführung zu wichtigen Merkmalen erreichbarer Ziele (konkret, überprüfbar, realistisch, auf eigene Person bezogen, positiv formuliert)

### Übungen

- Anleitung zu und Zeichnen der eigenen Lebenslinie (auf PDF-Vorlage oder eigener Vorlage, wenn kein Drucker) → Eintragung in Online-Lektion möglich zu den aus eigener Sicht für Depressionserkrankung mitverantwortlichen Ereignisse/Faktoren sowie Ressourcen und unterstützende Faktoren

### Bezug zu Therapeut:in

- Verweis auf Therapeut:in bei Lebenslinie: Für Therapieerfolg ist es für Therapeut:in wichtig, viel über Lebensweg der:des Patient:in zu erfahren, vor allem auch über äußerst belastende Lebensereignisse
- Hinweis: Möglicherweise waren Therapieziele schon Thema in einer persönlichen Sitzung mit der:dem Therapeut:in → dann Auffrischung in Online-Sitzung



## o4: Aktivität Depression („Werden Sie aktiv“)

### Inhalte

- Psychoedukation zu Ausstieg aus der Depressionsspirale
- Wissensvermittlung zu Balance zwischen Aktivität, Entspannung, Pflichten und werteorientierter Arbeit
- Tipps zum schrittweisen Aufbau von Aktivitäten (z.B. „Belohnen Sie sich!“)
- Einführung anhand der Mitstreiter:innen zum Thema Wochenplan

### Übungen

- Sammlung persönlich liebgewonener Aktivitäten (Ankreuzen aus einer Liste und freie Nennung)
- Reflexion von bisheriger Verteilung von Aktivität, Entspannung, Pflichten und werteorientierter Arbeit und ggf. Neuplanung

### Hausaufgaben

- Erstellen eines Wochenplans (PDF oder eigene Gestaltung) zur Planung und Durchführung von Aktivitäten

### Bezug zu Therapeut:in

- Hinweis: Möglicherweise zusätzliche Unterstützung durch Therapeut:in erforderlich zur Planung von Aktivitäten (am Ende der Online-Lektion)

## 05: Verhaltensfallen Depression („Probleme erkennen – Probleme lösen“)

### **Inhalte:**

- Einführung anhand der Mitstreiter:innen zu Verhaltensmustern und Verhaltensfallen
- SORK-Analyse zu einer eigenen Verhaltensfalle
- Psychoedukation zu Zielen und Problemlösen (Zielformulierung, Lösungsstrategien sammeln und evaluieren)

### **Übungen:**

- Selbstbeobachtung eigener Verhaltensmuster und Verhaltensfallen anhand SORK-Analyse (Schrittweise: 1. Situationen, 2. Gedanken/Gefühle/Körperempfindungen, 3. Umgang, 4. Kurzfristige Konsequenzen, 5. Langfristige Konsequenzen)
- Sammeln von Lösungsstrategien und Evaluation (Vor- und Nachteile, mögliche Hindernisse, Überwindungsmöglichkeiten, hilfreiche Ressourcen)

### **Hausaufgaben**

- Eine Lösungsstrategie testen und reflektieren (Was hat gut geklappt, was waren Schwierigkeiten?)

### **Bezug zu Therapeut:in**

- Hinweis: Möglicherweise zusätzliche Unterstützung durch Therapeut:in erforderlich zur Analyse von Verhaltensfallen oder beim Problemlösen

## o6: ABC-Modell („Vom ABC zu D wie Depression“)

### **Inhalte**

- Psychoedukation zu ABC-Modell
- Erarbeitung des eigenen ABC-Modells (Situationsbeschreibung, Reaktion, Gedanken)

### **Übungen**

- Gedankenübungen zur Veranschaulichung des ABC-Modells
- Entwurf eines ABC-Modells

### **Hausaufgaben**

- Zur nächsten persönlichen Sitzung ein oder mehrere Situationen ins ABC-Modell eintragen und mitbringen (Vorlage: PDF oder Selbstgestaltung)

### **Bezug zu Therapeut:in**

- Zur nächsten persönlichen Sitzung ein oder mehrere Situationen ins ABC-Modell eintragen und mitbringen

## 07: Umstrukturierung („Umdenken!“)

### Inhalte

- Wissensvermittlung zum Thema Umdenken und Methoden des Perspektivwechsels (z.B. Rollentausch) anhand Wegbegleiterin Gabi
- Psychoedukation zu förderlichen und hinderlichen Gedanken sowie Denkverzerrungen (und deren Formen; PDF-Zusammenfassung zum Download) anhand Wegbegleiter:innen
- Vorstellung der Methode „Gedankliches Umbenennen“ mit beispielhaften Alternativerklärungen eines Beispiels von Wegbegleiterin Gabi sowie Einschätzung
  - der Erklärung (förderlich/hinderlich)
  - der Wahrscheinlichkeit einzelner Alternativerklärungen
  - den mit der Erklärung verbundenen Gefühlen (angenehm/neutral/unangenehm)
- Psychoedukation zum Zusammenhang zwischen Gedanken und Gefühlen

### Übungen

- Transfer von gedanklichem Umbenennen auf ein eigenes Beispiel, Arbeitsblatt zum Überprüfen von Gedanken (PDF)
- Umgang mit hinderlichen Gedanken: Gedankenstopp

### Hausaufgabe

- Optional: Notieren positiver, konstruktiver und freundlicher Sätze auf kleinen Zetteln (Beispielsätze vorgegeben), Verteilung der Zettel mit Alltagsleben (z.B. Wohnung, Hosentausche, Geldbeutel) → Bei Auffinden Zettel laut vorlesen und zurücklegen

### Bezug zu Therapeut:in

- Hinweis: Bei Problemen mit Methode des gedanklichen Umbenennens an Therapeut:in wenden.

## o8: Emotionen („Entdecken Sie Ihre Gefühle!“)

### Inhalte

- Psychoedukation: Was sind Gefühle? Welche Basisemotionen gibt es? Wie wirken Gefühle? Wie kann man Gefühl einteilen? Inwieweit werden Gefühle durch kulturelle Lernerfahrungen und Einstellungen beeinflusst?
- Begriffsklärung Gefühle vs. Emotionen -> in Online-Lektion zur Vereinfachung synonym verwendet
- Wissensvermittlung zu depressionsförderlichen/-typischen Gefühlen
- Psychoedukation zu Gefühlsnetz und den vier Komponenten: Wahrnehmung, Denken, Körperreaktionen und Handlungsdrang (mit Beispielen der Wegbegleiter:innen)

### Übungen

- Brainstorming von der:dem Patient:in bekannten Gefühlen
- Klassifikation von einzelnen Gefühlen als angenehm oder unangenehm
- Reflexion des Einflusses kultureller Regeln auf sich selbst (z.B. „Um sein Verhalten im Griff zu haben, sollte man seine Gefühle im Griff haben“ → „Beeinflusst Sie diese kulturelle Regel?“)
- Erarbeiten eines eigenen Gefühlsnetzes (Situation, vorherrschendes Gefühl, Gedanken, Wahrnehmung, Körperhaltung, Handlungsdrang)

### Hausaufgaben

- Erneutes Erarbeiten eines Gefühlsnetzes (PDF-Vorlage) bis zur nächsten Sitzung

### Bezug zu Therapeut:in

- Hinweis: Bei Schwierigkeiten mit der Arbeit an Gefühlen sollte dies an die:den Therapeut:in kommuniziert werden.

# Störungsspezifische Online-Lektionen: Angststörungen

## 09-13: Psychoedukation: Entstehung Angst („Angst verstehen“)



### Inhalte

- Psychoedukation zu jeweiliger Angststörung (Definition, Symptome, Prävalenz, Krankheitsgeschichte der Wegbegleiter:innen, Therapeutische/medikamentöse Behandlungsmöglichkeiten)
- Wissensvermittlung zu drei Ebenen der Angst
- Psychoedukation zur Entstehung der Angststörung (Vulnerabilitäts-Stress-Modell)

### Übungen

- Erarbeiten der drei Ebenen der Angst anhand eigenes Beispiels (Situation, körperliche Ebene, gedankliche Ebene, Verhaltensebene; Hilfestellung durch Wegbegleiter:innen)
- Erarbeiten eines eigenen Vulnerabilitäts-Stress-Modells (eigene aktuelle Belastungsfaktoren und allgemeine Anspannungsfaktoren; PDF-Vorlage)

### Hausaufgaben

- Keine.

### Bezug zu Therapeut:in

- Verweis auf Ärzt:in bei Fragen zu Kombinationsbehandlung/medikamentöser Behandlung
- Bei Fragen zu Inhalten/Problemen an Therapeut:in wenden



## 14-18: Psychoedukation: Aufrechterhaltung („Warum die Angst bleibt“)

### Inhalte

- Psychoedukation zum Teufelskreis der Angst
- Erklärung zur Relevanz von entstehungsförderlichen, auslösenden und aufrechterhaltenden Bedingungen (mithilfe der Wegbegleiter:innen)
- Psychoedukation zu Sicherheitsverhalten, erhöhter Selbstaufmerksamkeit und Zusammenhang zwischen automatischen Gedanken und körperlichen Angstsymptomen

### Übungen

- Erarbeiten des persönlichen Teufelskreises (Auslösende Situation, körperliche Reaktion, Gedanken und Bewertungen, Gefühle, Verhalten zur Beruhigung; Hilfestellung durch die Wegbegleiter:innen)
- Erarbeiten der entstehungsförderlichen Bedingungen (z.B. Prägungen), auslösende Bedingungen (z.B. Ereignisse um Krankheitsbeginn herum) und aufrechterhaltende Bedingungen (z.B. Krankheitsgewinn, angstunterstützende Leitsätze) für die aktuelle Symptomatik
- Erarbeiten eines persönlichen Angstmodells (angstauslösende Situation, Gedanken / Befürchtungen, Symptome der Angst, Sicherheitsverhaltensweisen, Selbstwahrnehmung, Zusammenhang zwischen Sicherheitsverhalten & Selbstwahrnehmung / Selbstwahrnehmung & Gedanken / Symptomen & Selbstwahrnehmung)
- Zitronenübung

### Hausaufgaben

- Keine.

### Bezug zu Therapeut:in

- Bei Fragen zu Inhalten / Problemen an Therapeut:in wenden

## 19: Umgang mit der Angst („Das Problem der Vermeidung“)

### Inhalte

- Psychoedukation zu Möglichkeiten zum Umgang mit angstauslösenden Situationen: Sicherheits- und Vermeidungsverhalten und deren Konsequenzen (auch mithilfe der Wegbegleiter:innen)
- Verbildlichte Erklärung des Problems hinter Sicherheits- und Vermeidungsverhalten (Vogel in Käfig → Gitterstäbe schützen und begrenzen zugleich Freiheit)
- Psychoedukation zu Konfrontations-/Expositionstherapie (Ablauf, Absicht)

### Übungen

- Erarbeiten des eigenen Sicherheits- und Vermeidungsverhaltens und dessen kurzfristige und langfristige Konsequenzen

### Hausaufgaben

- Keine.

### Bezug zu Therapeut:in

- Bei Unklarheiten/Problemen an Therapeut:in wenden.



## 20-24: Auseinandersetzen mit der Angst („Schritt für Schritt“)



### Inhalte

- Relevanz von Exploration der Angst und deren Bedingungen
- Psychoedukation zu Angsthierarchie
- Psychoedukation zu Wahrnehmungslenkung

### Übungen

- Erarbeiten von angstausslösenden Situationen (Hilfestellung durch Wegbegleiter:innen)
- Erarbeiten der persönlichen Angsthierarchie (Situationen mit Angstniveau 10-100)
- Drei Übungen zur Lenkung von Aufmerksamkeit auf situationale Aspekte mit Reflexion nach Durchführung
  - „Drei Dinge“ (STOPP → Klatschen – Drei Dinge aufzählen, die man in Umwelt sieht/hört/riecht/schmeckt/fühlt) → Zurück zu Anspannung mit Aufmerksamkeit → ggf. Wiederholung der Übung)
  - „Körperwahrnehmung“ (Analyse von momentaner Anspannung, Angstsymptomen, Symptomstärke und Gedanken und Gefühle → Ausführliche und detaillierte Beschreibung des Ortes, an dem man gerade ist → Wiederholung der Checkliste bzgl. Anspannung etc. → ggf. Wiederholung der Übung)
  - „Gedankenstopp“

### Hausaufgaben

- Protokoll zu Übungen zur Aufmerksamkeitslenkung mit Anweisung, dass mehr Üben zu mehr Wirkung führt.

### Bezug zu Therapeut:in

- Verweis auf Therapeut:in bei Übung „Zu-Ende-Denken der Angst“, falls Gedanken stark um Tod kreisen bzw. Ängste entsprechende Befürchtungen auslösen, oder allgemein weitere Fragen/Probleme auftauchen

## 25: Motivation („Bereit für den neuen Weg?“)

### Inhalte

- Psychoedukation zu Motivation und deren Relevanz für den Therapieerfolg, Möglichkeiten der Selbstmotivation (Belohnung, Erfolgstagebuch, ...)
- Vermittlung der Absicht einer Kosten-Nutzen-Analyse und einer Motivationswaage
- Darstellung von Vor- und Nachteilen angstbezogener Verhaltensweisen
- Psychoedukation zu Zielen und deren wichtigen Merkmalen (konkret, überprüfbar, realistisch, auf eigene Person bezogen, positiv formuliert)

### Übungen

- Erarbeiten einer Kosten-Nutzen-Analyse (Angstbezogene Verhaltensweise, Warum ist das Verhalten hilfreich/hinderlich? Hilfestellung durch Wegbegleiter:innen)
- Erarbeitung der Motivationswaage (Gründe für/gegen Therapie der Angst; Hilfestellung durch Wegbegleiter:innen)
- Erarbeiten von angenehmen, vernachlässigten Aktivitäten und Planung der (Wieder-) Umsetzung
- Formulierung von bis zu drei eigenen Zielen (jeweils Ziel und bis zu drei Zwischenschritte) und von für jeweiliges Ziel hilfreiche Ressourcen

### Hausaufgaben

- Motivationswaage kann auch als Hausaufgabe verstanden werden

### Bezug zu Therapeut:in

- Ausgefüllte Motivationswaage kann auch zu nächster persönlicher Therapiesitzung mitgebracht werden
- Hinweis: Bei Problemen Therapeut:in ansprechen.



## 26-30: Konfrontation mit der Angst („Schluss machen mit der Vermeidung“)



### Inhalte

- Wissensvermittlung zur Absicht von Zu-Ende-Denken der Angst
- Vorbereitung auf die Konfrontation (Fit sein, kein Substanzkonsum, Schritt für Schritt, Belohnung, sich Zeit geben, Vermeidung vermeiden, Geduld haben)
- Einführung des Konfrontationsprotokolls (Vorbereitung, Nachbereitung)

### Übungen

- Angeleitetes Zu-Ende-Denken einer persönlichen Angst (Hilfestellung durch Wegbegleiter:innen)
- Vor/nach Exposition: Konfrontationsprotokoll (PDF-Download)
- Stufenweise Expositionen
  - Erste Übung: Expositionsübung in sensu inklusive Reflexion
  - Zweite Übung: Exposition in vivo

### Hausaufgaben

- Keine

### Bezug zu Therapeut:in

- Hinweis: Besprechung des Konfrontationsprotokolls in nächster persönlicher Therapiesitzung
- Hinweis: Bei Problemen/Unverständlichkeiten an Therapeut:in wenden.

## 31: Angenehme Gedanken („Die Gedanken sind frei!“)

### Inhalte

- Psychoedukation zu ABC-Modell
- Differenzierung von Gedanken und Tatsachen anhand der Wegbegleiter:innen
- Vermittlung von stressmildernden Gedanken (ggf. Ergänzung durch Patient:in)

### Übungen

- Vorstellungsübung zum Zusammenhang Situation – Gedanken – Gefühle (Person ist alleine Zuhause → Geräusch im Nebenzimmer → Erarbeitung von Gedanken und Gefühlen in Abhängigkeit von vorherigen Gedanken/Interpretation der Situation als harmlos vs. Gefährlich (Einbruch))
- Erarbeitung von Tatsachen, die gegen Gedanken zu einer unangenehmen Situation sprechen → Konfrontation von Gedanken und Tatsachen
- Zitronenübung
- Gedankenreflexion und angeleitetes Hinterfragen des Angstgedanken im Nachhinein (PDF zum Download)
- Ausstieg aus dem Angstkarussell: Techniken wie z.B.
  - Gespräch mit der Angst
  - Humorvoller Umgang mit der Angst
  - Abhaken von Checkliste mit Symptomen und Gedanken
  - Angst als Kochrezept
  - Angst als vorsichtiger Wegbegleiter oder als bockiges Kind
  - ➔ Auswahl von Strategien zur Erprobung im Alltag
- Integration von angenehmen Gedanken in Alltagssituationen mit kleinen Zetteln

### Hausaufgaben

- Keine

### Bezug zu Therapeut:in

- Hinweis: Bei Schwierigkeiten/Unverständnis an Therapeut:in wenden.

## 32: Abschlusslektion („Bleiben Sie dabei!“)

### Inhalte

- Vermittlung zu Relevanz von Zielen und wichtigen Merkmalen von Zielen (konkret, überprüfbar, realistisch, auf eigene Person bezogen, positiv formuliert)
- Psychoedukation zur Übernahme des Steuerers („Wer soll in Ihrem Leben das Steuer übernehmen? Ihre Erkrankung oder Sie?“)
- Psychoedukation zu Ressourcen und deren Relevanz; Beispiele durch Wegbegleiter:innen

### Übungen

- Neuformulierung von drei oder mehr Zielen (Beschreibung, Schritt 1 „Ich will ... tun“, Schritt 2 „Dann will ich ... tun“, hilfreiche Ressourcen)
- Erarbeitung von Ressourcen (mithilfe unterstützender Fragen, z.B. „Wann in Ihrem Leben fühlten Sie sich sicher und geborgen?“, „Wann in Ihrem Leben fühlten Sie sich dankbar und zufrieden?“) und inwieweit diese bei Zielerreichung helfen können
- Ausarbeitung eines Notfallplans mit Bewältigungsstrategien bei hoher/mittlerer/niedriger Anspannung
- Imaginationsübung: Radiosender Veränderung und Radiosender Verbleiben

### Hausaufgaben

- Keine

### Bezug zu Therapeut:in

- Keiner

# Störungsübergreifende, allgemeine Online-Lektionen

## 33: Achtsamkeit („Tun Sie sich etwas Gutes“)

### Inhalte

- Einführung in das Konzept/die Idee der Achtsamkeit
- Vermittlung von möglichen Wirkungen von Achtsamkeit (Perspektivwechsel, Abstand zu Gedanken und Gefühlen, Akzeptanz, bewusste Aufmerksamkeitslenkung, Verbesserung des Körperbezuges, ...)
- Psychoedukation zu erforderlicher langfristiger und regelmäßiger Übung von Achtsamkeit  
→ Festlegung eines wöchentlichen Termins zur kontinuierlichen Durchführung der beiden Übungen

### Übungen

- Sammlung eigener Alltagssituationen, in denen mehr Achtsamkeit helfen könnte
- Achtsamkeitsübung „Achtsames Wassertrinken“
  - ✓ Anleitung und Durchführung (PDF zum Download)
  - ✓ Reflexion von Gefühlen, Gedanken und Erfahrungen
  - ✓ Integration im Alltag: Übung für Patient:in geeignet? Exploration von Hindernissen sowie Bewältigungsstrategien
- Achtsamkeitsübung „Bewusstes Aufrichten“
  - ✓ Audiogeleitete Durchführung (Textversion möglich; Audio zum Download)
  - ✓ Reflexion von Gefühlen, Gedanken und Erfahrungen
  - ✓ Integration im Alltag: Übung für Patient:in geeignet? Exploration von Hindernissen sowie Bewältigungsstrategien

### Hausaufgaben

- Erneute Durchführung der Übungen im Alltag (s. letzter Punkt bei „Inhalte“)

### Bezug zu Therapeut:in

- Keiner

## 34: Akzeptanz („Wenn Annehmen der richtige Weg ist“)

### Inhalte

- Reflexion über den bisherigen Umgang mit Belastungen und eigenen lang- und kurzfristige Strategien
- Psychoedukation über verschiedene verwandte Konzepte:
  - ✓ primäres und sekundäres Leid: Konsequenzen von Leidvermeidung
  - ✓ Vor- und Nachteile kurzfristiger Problemlösung, Annehmen von Gedanken und Emotionen
- Förderung des gesunden und konstruktiven Umgangs mit negativen Emotionen und Erfahrungen → Vorstellen des Konzepts Akzeptanz

### Übungen

- Achtsamkeitsübung „Auf die Fingerspitze schauen“
  - ✓ Kurze Textanleitung online
  - ✓ Behandelt die selektive Wahrnehmung von Gedanken und Gefühlen
- Übung „Denken Sie nicht an einen gelben Kaktus“
  - ✓ Kurze Textanleitung online
  - ✓ Annehmen und Verarbeitung von Gedanken und Gefühlen
- Arbeitsblatt „Primäres und sekundäres Leid“
  - ✓ Sammeln von eigenen Erfahrungen im Alltag
- Akzeptanztagebuch
  - ✓ Dokumentieren von belastenden Situationen und subjektive Einschätzung, wie gut diese akzeptiert werden konnten

### Hausaufgaben

- Durchführung der Übungen im Alltag

### Bezug zu Therapeut:in

- Bei Fragen und Problemen an Therapeut:in wenden

## 35: Dankbarkeit („Dankbarkeit entwickeln“)

### Inhalte

- Psychoedukation zum Begriff Dankbarkeit und positive Psychologie, auch mithilfe der Wegbegleiter:innen
- Psychoedukation zu den positiven Auswirkungen von Dankbarkeit

### Übungen

- Reflexion von eigener Bedeutung von Dankbarkeit
- Sammlung von heutigen Momenten der Dankbarkeit
- Direkte Übungen zur Förderung von Achtsamkeit
  - Die gute Seite an schlechten Dingen
  - Dankbarkeitstagebuch
  - Stoppschilder der Dankbarkeit
  - Dankbar handeln
  - Dankbarkeits-Einschlafübung

### Hausaufgaben

- Durchführung einer Dankbarkeitsübung im Alltag

### Bezug zu Therapeut:in

- Bei Fragen und Problemen an Therapeut:in wenden



## 36: Einsamkeit („Wege aus der Einsamkeit“)

### Inhalte

- Psychoedukation zu Häufigkeit von Einsamkeit, Formen der Einsamkeit (kurzfristig, beginnende Isolation, andauernd), Umgang damit und Auslöser, sowie Begleiterscheinungen (z.B. Schamgefühl)
- Unterscheidung Alleinsein und Einsamkeit
- Psychoedukation zum Zusammenspiel von Einsamkeit und negativen Gedanken sowie dem Teufelskreislauf aus Einsamkeit und dem Wunsch nach Beziehungen
- Psychoedukation zu Einsamkeit und psychischen Erkrankungen anhand der Wegbegleiter:innen
- Edukation zur Bedeutung von Einsamkeit (Signal, wenig objektiv)
- Wissensvermittlung zum Begegnen von Einsamkeit und zur Aktivitätsplanung

### Übungen

- Reflexion über eigene Einsamkeit (z.B. „wie oft fühlen Sie sich ausgeschlossen?“ „Gibt es auch Momente, in denen Sie gerne alleine sind?“)
- Kritische Überprüfung negativer Gedanken mithilfe der Wegbegleiter:innen sowie Formulierung von Alternativgedanken (PDF)
- Einsamkeitstagebuch
- Einplanen von Alleine-Zeit für sich selbst
- Klärung zu Zugehörigkeit eigener Systeme, Möglichkeiten zur Verstärkung des Zugehörigkeitsgefühls und Planung sozialer Aktivitäten
- Motivationsklärung bzgl. sozialer Aktivierung

### Hausaufgaben

- Durchführung der Übungen im Alltag

### Bezug zu Therapeut:in

- Hinweis, bei Problemen oder Unklarheiten an Therapeut:in zu wenden

## 37: Entspannung („Werden Sie entspannter“)

### Inhalte

- Psychoedukation zu Anspannung und Entspannung (Körper, Verhalten, Psyche)
- Erklärung der Relevanz regelmäßigen Übens der Entspannungsreaktion (für 6-10 Wochen am besten täglich üben, Leistungsansprüche kontraproduktiv)
- Psychoedukation zu Wirkungen von Entspannung (Stressmanagement, Beeinflussbarkeit von Belastungsreaktionen, Einschlafhilfe, Aufmerksamkeitslenkung zu Körper,...)
- Psychoedukation zu progressive Muskelentspannung, autogenes Training und Meditation/Achtsamkeit (jeweils Idee, Forschungsstand, Aufbau der Übung, Position, Angeleitete Hinführung sowie Übungsdurchführung)

### Übungen

- Erarbeitung von Bedeutung von Entspannung für sich selbst und Zeitpunkte der Entspannung
- Progressive Muskelentspannung
- Autogenes Training
- Imaginationsübung (Innerer Sicherer Ort)
- Body Scan

### Hausaufgaben

- Auswahl eines Verfahrens, welches in der kommenden Woche (und besser langfristig) jeden Tag durchgeführt wird mit Unterstützung der Wegbegleiter:innen (Entspannungsprotokoll als PDF)

### Bezug zu Therapeut:in

- Besprechen auftauchender Probleme mit einzelnen Techniken mit Therapeut:in

## 38: Körperliche Aktivität („Bewegen – drinnen und draußen“)

### Inhalte

- Psychoedukation zu Relevanz von körperlicher Aktivität für Körper und Psyche anhand der Wirkungen auf verschiedene Organe/Systeme
- Vermittlung von verschiedenen Arten von Bewegung (Sport, körperliche Aktivität,...) sowie Bewegungsempfehlungen; Motivationsförderung
- Vorstellung der sechs Aktivitätssäulen, insbesondere Säule „Alltagsaktivität“ mit Gehen, Fahrrad fahren etc.
- Edukation und Tipps mit Bezug zu langem Sitzen (Lesen im Stehen, Immer wieder aufstehen, Besuch statt Email, Trinken von viel Wasser/Tee)

### Übungen

- Exploration der Einstellung der:des Patient:in zu Bewegung
- Reflexion von Ist-Zustand bezüglich Bewegungsverhalten und erprobter/geplanter Sportarten anhand eines Fragebogens und (Neu-)Planung von körperlicher Aktivität mit Unterstützung der Wegbegleiter:innen
- Erstellen eines Wochenplans von Aktivitäten (PDF-Vorlage): An 6 von 7 Tagen eine Maßnahme gegen langes Sitzen sowie eine Alltagsaktivität durchführen (können über die Zeit gleich sein oder variieren; Hilfestellung anhand der Wegbegleiter:innen)

### Hausaufgaben

- Durchführung des Wochenplans

### Bezug zu Therapeut:in

- Hinweis: Bei größerem Interesse an Entspannungsverfahren (z.B. Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Meditation) an Therapeut:in wenden bzgl. Buchtipps oder Audios. [Es gibt auch eine Online-Sitzung zur Einführung in Entspannungsverfahren; diese heißt „Entspannung“]



## 39: Partnerschaft und sexuelles Wohlbefinden („Sie sind nicht alleine“)

### Inhalte

- Psychoedukation zur Rolle des Partners in der Therapie (Gemeinsamer Weg, Relevanz von krankheitsbezogenen Informationen an Partner)
- Edukation zu Kommunikation (Kommunikationsregeln, vier Gesprächsebenen, klare, eindeutige Kommunikation, häufige Fehler (z.B. Verallgemeinerung, Vergangenheit)
- Edukation zu aktivem Zuhören (Do's und Don'ts, z.B. Unterbrechungen)
- Wissensvermittlung zur Kommunikation von Bedürfnissen
- Einführung in das Thema Achtsamkeit
- Anleitung zu Massage (Rücken-, Kopf-, Fußmassage)
- Psychoedukation zum Thema Sexualität

### Übungen

- Reflexion der aktuellen Partnerschaftskommunikation
- Erarbeitung der vier Gesprächsebenen anhand eines selbstgewählten Beispiels und mit Unterstützung von Wegbegleiter:innen
- Reflexion bzgl. Don'ts des aktiven Zuhörens („Was ich häufiger tue als es gut ist“) und bzgl. eigener weiterer Gesprächsskiller
- Gemeinsame Erarbeitung der gemeinsamen Bedürfnisse in der Partnerschaft
- Achtsamkeitsübung (Body Scan)
- Anleitung und Durchführung einer Massageübung (gemeinsam mit dem Partner; Rücken/Kopf/Fuß möglich)

### Hausaufgaben

- Auswahl einer Massageübung für den Alltag

### Bezug zu Therapeut:in

- Bei Fragen und Unklarheiten und Problemen an Therapeut:in wenden



## 40: Perfektionismus („Perfektion – Ein überhöhter Anspruch?“)

### Inhalte

- Einleitung:
  - Rolle von Vergleichen mit Anderen beim Streben nach Perfektionismus
  - Einsatz von erfolgreichen Prominenten mit psychischen Beschwerden/Erkrankungen
- Psychoedukation zu möglichen Nebenwirkungen von Perfektionismus, der über ein gesundes Streben hinausgeht
- Aufzeigen von Strategien für den Umgang mit Perfektionismus, z.B. Pareto-Prinzip, Akzeptanz des Ist-Zustandes
- Verweis auf Online-Sitzungen „Selbstwert und Selbstbild“ und „Selbstmitgefühl“

### Übungen

- Vergleich mit anderen Personen hinterfragen
- Reflexion über Einschränkungen durch Perfektionismus
- Ist-Zustand akzeptieren und Imperfektionstoleranz
  - Eigenen Perfektionismus genau beschreiben
  - Imperfektionsziele überlegen
- Angemessenheit einüben
  - Das richtige Maß finden
- Achtsamkeit einüben
  - Bewusstes Aufrichten
  - Body Scan
- Denkfallen identifizieren und in positive Sätze umformulieren

### Hausaufgaben

- Durchführung der Übungen im Alltag

### Bezug zu Therapeut:in

- Bei Fragen und Problemen an Therapeut:in wenden



## 41: Prokrastination („Tschüss Prokrastination – Aufschieben war gestern“)

### Inhalte

- Psychoedukation zum Begriff Prokrastination (Teufelskreis aus Stress und Prokrastination, kurz- und langfristige Konsequenzen), Veränderbarkeit von Prokrastination
- Bezug zur Internetnutzung in Anlehnung an Belohnungsaufschub (Internet als „Lieferant“ für kurzfristige Belohnung)
- Psychoedukation über die Rolle von Motivation und Selbstregulation bei Prokrastination mit Hinweis auf Meditation

### Übungen

- Meditation und Achtsamkeit: Bewusstes Aufrichten & Body Scan
- Eine gute Arbeitsumgebung gestalten
- To-Do-Liste anfertigen
  - Aufgaben detailliert aufschreiben
  - Struktur planen: Arbeits- und Pausenzeiten, Puffer
  - Belohnung formulieren
- Reflexion der eigenen Gründe zum Aufschieben
- Umgang mit verschiedenen Aufgabentypen
  - Aufgaben mit (a) Hürden, (b) Durststrecke, (c) Befürchtungen
- Ritual überlegen
- Ablenkungen identifizieren und abschalten

### Hausaufgaben

- Anfertigung einer To-Do-Liste mit Zeitplanung
- Durchführung der Übungen im Alltag

### Bezug zu Therapeut:in

- An Therapeut:in wenden, wenn die Internetnutzung einen zu großen Teil des Lebens einnimmt
- Bei Bedarf, Gründe fürs Aufschieben genauer zu besprechen
- Bei Fragen und Problemen an Therapeut:in wenden

## 42: Schlafhygiene („Wie schlafen Sie?“)

### Inhalte

- Psychoedukation zu
  - gesundem Schlaf
  - Phasen/Nachholen/Funktionen von Schlaf
  - Schlaf im Alter
  - Schlafstörungen sowie deren Arten/Folgen/Behandlungsnotwendigkeit inkl. Selbsttest für Schlafstörungen (auch mithilfe der Wegbegleiter:innen)
  - Schlafhygiene („13 Regeln für einen gesunden Schlaf“)
  - Reizkontrolle

### Übungen

- Reflexion bezüglich bereits eingehaltener Regeln für gesunden Schlaf
- Vier Übungen zu Reizkontrolle
  - Alternative Gedanken (z.B. „Das wird wohl eine miserable Nacht“ ersetzen durch „Ich bleibe ruhig liegen und genieße die Stille“)
  - Grübelstuhl
  - Gedankenstopp
  - Schlaftagebuch (z.B. Schlafdauer, Erwachen, Schlafqualität,... PDF-Vorlage)

### Hausaufgaben

- Keine direkte. Verweis auf Übungen zur Reizkontrolle, insbesondere Schlaftagebuch.

### Bezug zu Therapeut:in

- Hinweis: Schlaftagebuch wichtige und grundlegende Übung. Besprechung mit Therapeut:in möglich
- Bei Problemen/Unverständnis an Therapeut:in wenden

Die Online-Lektion richtet sich vornehmlich an  
Patient:innen mit depressiver Erkrankung

## 43: Schmerz („Werden Sie Experte oder Expertin Ihrer Schmerzen“)

### Inhalte

- Psychoedukation zu
  - Schmerzen (Schwierigkeit der Definition, Unterschied zwischen akuten und chronischen Schmerzen, Kriterien für chronischen Schmerz, Prävalenz, häufigste Schmerzorte, Komorbidität Depression)
  - Verbindung von Psyche und Schmerz (Studien zum Thema emotionale/kognitive Faktoren und Schmerzwahrnehmung sowie zur Wechselwirkung zwischen gedrückter Stimmung und erhöhter Schmerzempfindlichkeit bei Menschen ohne psychischer Erkrankung)
  - Entstehung und Aufrechterhaltung der Schmerzen (biopsychosoziales Modell) sowie zur interdisziplinären Behandlung
  - Annahme von KVT: Schmerz wird UNTER ANDEREM durch Umgang mit und Reaktion auf Alltagsstress verstärkt und/oder aufrechterhalten → Behandlungsziel: Nicht „Heilung“, sondern Schmerz beeinflussbar machen
  - Strategien für neuen Umgang mit Schmerz (Belastungsgrenzen/Auszeiten, Gedankenstopp, Akzeptanz (Monster-Metapher, Gelassenheitscredo)

### Übungen

- Exploration eigener Schmerzen (frühere (nicht-)hilfreiche Behandlungsversuche, schmerzfreie Zeiten inkl. Umstände, Wunderfrage)
- Situationsanalyse zur Selbstbeobachtung mit Schmerztagebuch (PDF) (Situation, Umgebung, Stärke, automatische Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen, Reaktion, Bewältigungsstrategie sowie deren (Nicht-)Nutzung)
- Angeleitete Planung gezielter eigener Auszeiten
- Stoppen des Schmerzgedankenkarussells (mithilfe der Wegbegleiter:innen)
- Akzeptanztagebuch (PDF-Vorlage)
- Mein Masterplan (je 5 Strategien bei leichtem bzw. starkem Schmerz)

### Hausaufgaben

- Bearbeitung des Schmerztagebuches

### Bezug zu Therapeut:in

- Freiwilliges Teilen der Ergebnisse. Bei Problemen und Fragen an Therapeut:in wenden; ebenso, falls Schmerzen über Zeit stärker werden.



## 44: Selbstmitgefühl („Ihre Reise zu mehr Selbstmitgefühl“)

### Inhalte

- Psychoedukation Selbstfürsorge (Definition, Wirkungen)
- Psychoedukation zu Selbstmitgefühl (Grundlage für Selbstfürsorge)
  - Mitgefühl für andere
  - Elemente von Selbstmitgefühl (Selbstgüte statt Selbstverurteilung, Gemeinsame Menschlichkeit statt Isolation, Achtsamkeit statt Überidentifikation)
  - Was Selbstmitgefühl **nicht** ist (Selbstmitleid, Stillstand, Selbstwert)
  - Warum Selbstmitgefühl schwerfällt mithilfe der Wegbegleiter:innen
  - Warum es sich lohnt, am Selbstmitgefühl zu arbeiten
  - Psychoedukation über mögliche anfängliche „Nebenwirkungen“ der Übungen (z.B. Schmerzen/unangenehme Gefühle nehmen vorübergehend zu,...)

### Übungen

- Erarbeitung der Gründe für bislang mangelndes Selbstmitgefühl
- Formulieren von neuen und unterstützenden Botschaften an Sie selbst
- Direkte Übungen für mehr Selbstmitgefühl
  - Schluss mit Selbstkritik – Ändern Sie Ihre Selbstgespräche
  - Sich wie einen guten Freund behandeln
  - Selbstmitgefühl schreibend erforschen
  - Mitfühlende Berührungen spüren
  - Ein mitfühlendes Tagebuch verfassen
  - Selbstmitgefühl im Alltag spüren

### Hausaufgaben

- Auswahl und Durchführung von 1-2 der direkten Übungen im Verlauf der Woche

### Bezug zu Therapeut:in

- Wie immer Hinweis: Wenn Fragen/Probleme auftauchen, dann an Therapeut:in wenden

## 45: Selbstwert und Selbstbild („Wie sehen Sie sich selbst?“)

### Inhalte

- Psychoedukation: Relevanz, Definition und Unterscheidung von Selbstbild/-wert
- Wissensvermittlung zu möglichen Folgen von niedrigem Selbstwert
- Informationsvermittlung zu sozialer Kompetenz
- Psychoedukation zu positiver Grundhaltung gegenüber Selbst (→ Achtsamkeit)
- Psychoedukation zum eigenen Werte- und Normensystem, zu Lebensgeboten (PDF-Vorlage, Wegbegleiter:innen) sowie zur Energieampel

### Übungen (als Einführung)

- Reflexion über eigene Zukunftswünsche und Zukunftsängste mit Unterstützung durch Wegbegleiter:innen
- Erarbeitung der eigenen Definition von „wertvoll“ (Was macht für mich einen Menschen wertvoll?)
- Imagination eines liebevollen Begleiters im Alltag
- Entkräftigung von Argumenten des inneren Kritikers
- Planung von garantierten Faulpelzzeiten als Belohnung und Auszeiten durch Vermeiden und Aufschieben und zur Reduktion von ergaunerten Faulpelzzeiten
- Identifizieren von „Ich muss-Sätzen“ zur folgenden Bewertung/ggf. Modifikation
- Energieampel zur Einschätzung von Energieressourcen

### Hausaufgaben

Auswahl von mind. 2 Übungen zur Umsetzung in der Folgewoche:

- Im Alltag an den liebevollen Begleiter denken
- Standardsätze des inneren Kritikers notieren
- An beiden Arten der Auszeiten arbeiten
- „Ich muss-Sätze“ aufschreiben, bewerten und gegebenenfalls in einen freiwilligen „Ich will-Satz“ umschreiben
- Innehalten und Überprüfen: Welche Farbe zeigt die Energieampel?

### Bezug zu Therapeut:in

- Bei Bedarf ggf. genauere Einführung in das Thema Achtsamkeit durch Therapeut:in möglich
- Wie immer: Bei Fragen/Problemen an Therapeut:in wenden



## 46: Social Media („Social Media & das Internet: So gelingt ein gesunder Umgang“)

### Inhalte

- Psychoedukation zur Problematik unkontrollierter Internetnutzung auch in Hinblick auf gleichzeitig auftretende psychische Beschwerden/Konflikte etc.
- Erläuterung des SORCK-Modells
- Aufzeigen alternativer Aktivitäten
- Psychoedukation zur Bedeutung von Selbststeuerung und Belohnungsaufschub für eine kontrollierte Internetnutzung

### Übungen

- Reflexion der eigenen Internetnutzung
- Motivation zur Veränderung finden
- Persönliches SORCK-Modell erstellen
- Sammlung alternativer Aktivitäten
- Selbststeuerungsstrategien anwenden
  - Ablenkung
  - Achtsamkeitsübungen: Achtsam essen & Achtsam einschlafen
  - Formulierung von hilfreichen Sätzen
  - Bewusstmachung von Konsequenzen
  - Verlegen und Beschränken
- Veränderungsplan anfertigen

### Hausaufgaben

- Durchführung der Übungen im Alltag

### Bezug zu Therapeut:in

- Bei Fragen und Problemen an Therapeut:in wenden



## 47: Somatoforme Beschwerden („Wenn etwas auf den Magen schlägt“)

### Inhalte

- Psychoedukation zum Begriff „Somatoforme Beschwerden“ und Gesund-Krank-Kontinuum
- Psychoedukation zum Zusammenhang von Stress, Aufmerksamkeit und körperlichen Beschwerden
- Möglichkeiten für den Umgang mit/Besserung von körperlichen Beschwerden: Entspannung, Aufmerksamkeitslenkung, Bewegung/Sport treiben/Alltagsaktivität
- Einführung ABC-Modell zur Demonstration, wie Gedanken körperliche Beschwerden beeinflussen können
- Rolle von Arztbesuchen bei somatoformen Beschwerden

### Übungen

- Erarbeitung der eigenen Beschwerdengeschichte
- Tagebuch zu Stresssignalen und Körperbeschwerden
- Progressive Muskelentspannung
- Stopp-Technik (Aufmerksamkeit von körperlichen Beschwerden weglenken)
- Achtsames Wahrnehmen: Sinnes-Reise
- Zitronen-Übung
- ABC-Modell erstellen
- Körperübungen
- Aktiv-Plan

### Hausaufgaben

- Achtsame Sinnes-Reisen
- Symptom-Gewöhnung
- Tagebuch zu Stresssignalen und Körperbeschwerden im Alltag ausfüllen
- Aktiv werden: Aktiv-Plan umsetzen

### Bezug zu Therapeut:in

- Bei Fragen und Problemen an Therapeut:in wenden

## 48: Soziale Kompetenz I („Selbstsicher Recht durchsetzen“)

### Inhalte

- Einführung in das Thema „Soziale Kompetenz“ mit Wegbegleiter:innen
- Edukation zu Arten sozialer Situationen (Typ „Recht durchsetzen“, Typ „Beziehungen“, Typ „Um Sympathie werben“) bzw. Kategorisierung von für erfolgreiches Handeln notwendigen Verhaltensweisen
- Edukation zu selbstsicherem, unsicherem und aggressivem Verhalten
- Vermittlung von Verhaltensregeln, um das eigene Recht durchzusetzen
- Einführung zur Wirkung des eigenen Erklärungsmodells für (un)sicheres Verhalten in Abhängigkeit der zugehörigen Selbstverbalisationen (positiv vs. negativ)

### Übungen

- Reflexion eigener Stärken und Schwierigkeiten bezüglich sozialer Kompetenz
- Kategorisierung von Verhalten in dargestellten Beispielsituationen (inkl. Beispielreaktionen) als selbstsicheres/unsicheres/aggressives Verhalten
- Ausfüllen des eigenen Erklärungsmodells für (un)sicheres Verhalten (Situation, „unsicherer Zweig“ einschließlich negativer Selbstverbalisation, dazugehörigem Gefühl, dazugehörigem Verhalten; „selbstsicherer Zweig“ einschließlich positiver Selbstverbalisation, dazugehörigem Gefühl, dazugehörigem Verhalten)

### Hausaufgaben

- Üben von selbstsicherem Verhalten mithilfe von Instruktionen für selbstsicheres Verhalten (PDF-Datei) im Alltag → Auswahl einer Situation (z.B. Schuhgeschäft aufsuchen, mindestens drei Paar anprobieren und nichts kaufen) von fünf Vorschlägen und üben in der kommenden Woche (inklusive Festlegung einer Belohnung für Durchführung der Alltagsprobe)

### Bezug zu Therapeut:in

- Hinweis: Über (Miss-)Erfolg bei Alltagsübung kann mit der:dem Therapeut:in gesprochen werden (in nächster Routine-Sitzung oder per Nachrichtenfunktion)
- Allgemeiner Hinweis, sich bei Fragen/Problemen an die:den Therapeut:in zu wenden

## 49: Soziale Kompetenz II („Selbstsicher in Beziehungen“)

### Inhalte

- Einführung in Thema „soziale Kompetenz“
- Edukation zu Situationen vom Typ „Beziehungen“ (Fertigkeiten: Äußerung eigener Bedürfnisse und Erkennen von Äußerungen der:des Partner:in bezüglich dessen Bedürfnisse) unter Verwendung der Wegbegleiter:innen
- (Interaktive) Psychoedukation zum Thema Gefühle
- Konkrete Tipps für selbstsicheres Verhalten vor, in und nach herausfordernden Situationen des Typ B (PDF zum Download)

### Übungen

- Ratschlag an Wegbegleiter:in bzgl. einer sich selbst bekannten Situation/eines Problems
- Einschätzung von Schwierigkeit verschiedener sozialer Beispielsituationen auf Skala von „keine Schwierigkeit“ bis „große Schwierigkeit“ (z.B. Partner:in/Eltern Auszug aus Wohnung erklären)
- Umformulieren und Gefühlseinschätzung von beispielhaften (und potentiell missverständlichen) Äußerungen in Situationen vom Typ „Beziehungen“ (z.B. „Du lässt ja in letzter Zeit auch gar nicht mehr von dir hören!“)
- Erkennen von Gefühlen und Äußerung von Bedürfnissen in schwierigen Situationen

### Hausaufgaben

- Beobachtung (mithilfe eines PDF-Dokuments) der eigenen Gefühle in Beziehungssituationen (Tag, Gefühl, Auslöser, Selbstverbalisation)
- Festlegen einer Situation in der kommenden Woche zur Mitteilung der eigenen Bedürfnisse an Gegenüber (inklusive Festlegen einer Belohnung)

### Bezug zu Therapeut:in

- Allgemeiner Hinweis, sich bei Fragen/Problemen an Therapeut:in zu wenden.

## 50: Stigma („Sie sind mehr als Ihre psychische Erkrankung“)

### Inhalte

- Auseinandersetzung mit der Erfahrung der ersten Diagnose und negativen Erlebnissen mit Stigma und Diskriminierung im Alltag
- Psychoedukation: vorstellen der Konzepte Selbst- und Fremdstigma
  - Selbststigma: Überprüfung der Annahmen über die eigene Person
  - Fremdstigma: Strategien zum Umgang mit Verurteilung durch andere
- Reflexion, ob die:der Patient:in die Diagnose mit dem Umfeld teilen möchte und Tipps zum möglichen Vorgehen

### Übungen

- Zurückerinnerung an den Tag der Diagnose
- Überprüfung der Gedanken über die eigene Person
- Abwägen von Vor- und Nachteilen und Strategien zur Offenlegung

### Hausaufgaben

- Nachdenken über den Ablauf der Kommunikation mit dem Gegenüber bei einer Entscheidung für die Offenlegung der Erkrankung

### Bezug zu Therapeut:in

- Bei Fragen und Problemen an Therapeut:in wenden

## 51: Stress („Stressfrei im Arbeitsleben“)

### Inhalte

- Psychoedukation zum Zusammenhang von Arbeit, Stress und psychischen Erkrankungen
- Schwerpunkt Stress: Kurzfristiger/langfristiger und positiver/negativer Stress, typische Stresssituationen auf der Arbeit und zugehörige Stressoren
- Psychoedukation zu problemfokussierter und emotionsfokussierter Stressbewältigung
- Psychoedukation zu erfolgreicher Kommunikation

### Übungen

- Positive Aspekte von Arbeit
- Erarbeitung und Einteilung der eigenen Stressoren in:
  - Unkontrollierbar/unveränderbar/unlösbar
  - Kontrollierbar/veränderbar/lösbar
- Problemfokussierte Stressbewältigung:
  - Problem umformulieren
  - Problem in kleinere, lösbare Schritte unterteilen
  - Prioritäten setzen (ABC-Methode)
  - Problem lösen in 6 Schritten (Ziel formulieren mit der SMART-Methode)
- Emotionsfokussierte Stressbewältigung:
  - Persönliche Kraftquellen formulieren
  - Entspannungsübungen: Bewusstes Aufrichten, Body Scan, Progressive Muskelentspannung

### Hausaufgaben

- 6-Schritte-Plan anfertigen
- Durchführung der Übungen im Alltag

### Bezug zu Therapeut:in

- Bei Fragen und Problemen an Therapeut:in wenden



## 52: Substanzkonsum („Nein zu schädlichem Konsum“)

### Inhalte

- Psychoedukation zur Abgrenzung von problematischen Konsumverhalten zu Substanzkonsumstörung, Indizien für problematisches Konsumverhalten
- Verständnis des Konsums als Reaktion auf typische auslösende Situationen
- Psychoedukation zur Funktion des Konsumverhaltens, um negative Gedanken abzuschalten
- Möglichkeiten, eine Alternativhandlung anstelle des Konsums durchzuführen

### Übungen

- Reflexion des eigenen Konsumverhaltens
- Erarbeiten typischer Situationen für Konsum
- Negative Gedanken identifizieren & Gedanken-Stopp
- Alternativen erarbeiten
  - Kommunikation des eigenen Konsumproblems (Kommunikationsregeln)
  - Negative Gedanken hinterfragen
  - Lieblingsbeschäftigungen sammeln

### Hausaufgaben

- Craving-Protokoll
- Alternativen im Alltag ausprobieren

### Bezug zu Therapeut:in

- Bei Verdacht auf schwerwiegendes Konsumproblem Therapeut:in ansprechen
- Bei Fragen und Problemen an Therapeut:in wenden

## 53: Trauer („Trauern Sie?“)

### Inhalte

- Wissensvermittlung zu akuter Trauer und normaler/integrierter Trauer und deren Verlauf/Symptomatik
- Psychoedukation zu
  - komplizierter Trauer (Verlauf, Symptomatik, Folgen für Psyche, Körper sowie Sozialsystem)
  - primären und sekundären Verlusten durch Tod von Nahestehenden anhand der Wegbegleiter:innen
  - Grübeln (Beschreibung, Folgen, Risikofaktor für komplizierte Trauer) und Bewältigungsstrategien (Grübelstopp, Freund:innen-Trick (Was würde Freund:in raten, der:dem dasselbe passiert ist?), bewusste Gedenkzeit (z.B. Sorgenstuhl für gezieltes Gedenken), radikale Akzeptanz)
  - Konzept der Grundannahmen, automatischen Gedanken und Denkfehlern, danach zu krankmachende Gedanken und Einstellungen
  - Erkennung von automatischen Trauergedanken und möglichen Maßnahmen gegen Grübeln (s. Bewältigungsstrategien)

### Übungen

- Erarbeitung der eigenen sekundären Verluste anhand von Fragen (Was hat sich für Sie durch den Tod des/der Verstorbenen verändert? Welche Verluste hat der Tod des/der Verstorbenen mit sich gebracht?)
- Erarbeitung der praktischen/emotionalen Aufgaben der gestorbenen Person und Reflexion des bisherigen Umgangs mit sekundären Verlusten (Übernahme der Aufgabe durch sich selbst/durch andere Person/durch niemanden)
- Auswahl von mindestens einer der Bewältigungsstrategien zur Alltags-Erprobung
- Notieren der belastenden automatischen Gedanken und möglichen neuen Umgangs

### Hausaufgaben

- Auswahl einer der Strategien gegen Grübeln und Übung im Alltag

### Bezug zu Therapeut:in

- An Therapeut:in wenden bei Problemen oder Fragen

## 54: Werte, Ziele und Prägungen („Ihre Werte und Ziele“)

### Inhalte

- Einleitung in das Thema mithilfe der Wegbegleiter:innen und deren Werten
- Psychoedukation zu Werten, deren Relevanz und Abgrenzung zu Zielen
- Psychoedukation zu Zielen und SMART-Methode
- Psychoedukation zu Grundannahmen (inkl. deren Entstehung und Auswirkungen, Beispiele der Wegbegleiter:innen)
- Psychoedukation zu hilfreichen Grundannahmen

### Übungen

- Brainstorming zu „Was ist mir wirklich wichtig?“
- Erarbeitung eigener Werte, Prioritäten und Zeiteinteilung
  - Teil I: Bewertung der Wichtigkeit von verschiedenen Lebensbereichen auf Skala (z.B. Partnerschaft, Arbeit und Karriere, Spiritualität, Gesundheit,...)
  - Teil II: Bestimmung der drei wichtigsten Lebensbereiche und Bewertung des eigenen Einsatzes bzgl. der Lebensbereiche in vergangenen Woche
  - Teil III: Vergleich von Wichtigkeit der Lebensbereiche und Einsatz/Tätigkeit dafür in vergangener Woche → Erklärung von Diskrepanzen; Verständnis: Es ist der 1. Schritt, Unterschiede zu erkennen
- Aktualisierung/Neuformulierung von Therapiezielen (unter Aspekten der eigenen Werte), dabei Anregungen/Hilfestellung zu Zielen der Wegbegleiter:innen
- Ersetzen von hinderlichen Grundannahmen durch hilfreiche Grundannahmen (mit Hilfestellung durch Wegbegleiter:innen)

### Hausaufgaben

- Keine.

### Bezug zu Therapeut:in

- Hinweis: Bei Schwierigkeiten mit dem Thema Werte, Ziele, Grundannahmen oder der Unterscheidung zwischen diesen Konzepten bitte an Therapeut:in wenden.

## Fragen und Antworten

### Wie wähle ich passende Online-Lektionen für meine Patient:innen aus?

Hier haben Sie die volle Entscheidungsfreiheit. Vielleicht überlegen Sie zunächst, ob Sie gerade störungsspezifische Inhalte passender finden oder etwas störungsübergreifendes wählen möchten. Sind Sie beispielsweise eher am Anfang der Behandlung und die:der Patient:in braucht Psychoedukation, werden Sie in den störungsspezifischen Online-Lektionen fündig. Fällt Ihnen zum Beispiel bei einer:inem depressiven Patient:in auf, dass sie:er stark unter Schlafstörungen leidet, könnten Sie sich für die störungsübergreifende Online-Lektion „Schlafhygiene“ entscheiden.

### Wie kann ich die Online-Sitzungen vor- und nachbereiten?

#### **Vorbereitung:**

Schauen Sie sich am besten selbst kurz den Inhalt der entsprechenden Online-Lektion (auf eSano oder im Manual) an. Achten Sie dabei auf inhaltliche Aspekte oder Übungen, die für diese:n Patient:in besonders relevant sind. Wenn Sie möchten, weisen Sie die:den Patient:in vor der Durchführung der Online-Sitzung darauf hin, dass sie:er auf diesen Aspekt besonders achtet.

#### **Nachbereitung:**

Auf der Therapeut:innenplattform wird Ihnen angezeigt, wenn die:der Patient:in eine Online-Lektion abgeschlossen hat. Sie können ihre:seine Antworten einsehen und Feedback geben – wenn Sie möchten. Vielleicht wollen Sie sich eigene Notizen für die nächste Sitzung machen. Wenn Sie als Therapeut:in auf eSano Feedback geben, können Sie auf diese Aspekte achten:

1. Lesen Sie die Antworten/Fragen der Patient:innen sorgfältig, bevor Sie Feedback oder Antworten geben.
2. Was ist Ihnen bei den Antworten aufgefallen (z.B. besonders positive oder wichtige Punkte, wenn Sie Fragen haben, wenn es Unstimmigkeiten gibt...)?
3. Welche Punkte könnte die:der Patient:in selbstständig noch einmal üben oder sich anschauen?
4. Was könnte die:der Patient:in für die nächste gemeinsame Sitzung im Rahmen der Routineversorgung vorbereiten?
5. Validieren Sie Erfolge und bieten Sie an den Stellen Unterstützung an, an denen Sie glauben, dass die Patient:innen davon profitieren. Sie können auch erwähnen, auf welche Aspekte Sie ggf. in der nächsten Sitzung im Rahmen der Routineversorgung mit der:dem Patient:in genauer eingehen möchten.



6. Wenn Sie Feedback-Vorlagen verwenden, achten Sie darauf, diese zu personalisieren. Die Patient:innen sollten sich ernst genommen fühlen.
7. Lesen Sie Ihr Feedback vor dem Abschicken noch einmal Korrektur. Beachten Sie gerne auch die nachfolgend aufgeführten DOs und DON'Ts zum Feedback geben auf einer Online-Plattform

#### DOs und DON'Ts zum Feedback auf der Online-Plattform

DOs	DON'Ts
Einfache, klare, eindeutige Sprache verwenden	Keine langen oder komplizierten Texte
Wenn Sie Emoticons/Emojis verwenden, nutzen Sie nur diejenigen, deren Bedeutung Sie kennen und verwenden Sie sie in Maßen	Verzichten Sie auf Ironie und/oder Sarkasmus, da diese in Textform häufig schwer zu erkennen sind
Legen Sie den Schwerpunkt auf Paraphrasieren und Validieren	Geben Sie keine konkreten Ratschläge oder Handlungsanweisungen
Ermutigen Sie Patient:innen zur Durchführung der Übungen und zur Selbstreflexion	
Sprechen Sie mit Patient:innen über klare Grenzen des Chats und halten Sie diese ein (z.B. bei persönlichen Inhalten)	
Berücksichtigen Sie die Asynchronizität des Online-Chattens (z.B. körperliche/psychische Zustände können sich schnell verändern)	

In der nächsten gemeinsamen Sitzung im Rahmen der Routineversorgung könnten Sie mit folgenden Beispielfragen an die Online-Lektionen anknüpfen:

- Wie erging es Ihnen beim Bearbeiten der Online-Lektion?
- Haben Sie noch Fragen zur Online-Lektion?
- Gibt es ein Thema aus der Online-Lektion, über das Sie mit mir gerne noch einmal sprechen möchten?
- Ist Ihnen etwas Bestimmtes aufgefallen oder besonders im Gedächtnis geblieben?
- Was hat gut geklappt, was nicht so gut?
- Haben Sie etwas in Ihrem Alltag umsetzen können?



## Wie sollte ich mit Patient:innen auf eSano interagieren?

Das ist völlig Ihnen überlassen. Auf der Online-Plattform werden Sie auf eine Nachrichtenfunktion zugreifen können. Über diese Funktion können Sie zu Ihren Patient:innen über die Plattform Kontakt aufnehmen und chatten. Diese Funktion ist nur freigeschaltet, sobald Sie eine Konversation mit einer:inem Patient:in beginnen. Solange dies nicht geschieht, können Ihre Patient:innen Sie nicht kontaktieren. Wir empfehlen jedoch, dass Sie mit Ihren Patient:innen absprechen, inwiefern Sie diese Funktion nutzen wollen, um Missverständnisse und Enttäuschungen zu vermeiden.

# Impressum

**Herausgeber**

*Universität Ulm*

*89069 Ulm*

*Telefon +49 (0)731/50-10*

*Telefax +49 (0)731/50-22038*

Umsatzsteueridentifikationsnummer DE173703203

**Vertretung**

Die Universität Ulm ist eine Körperschaft des öffentlichen Rechts. Sie wird durch den Präsidenten Prof. Dr.-Ing. Michael Weber oder durch den Kanzler Dieter Kaufmann vertreten.

**Adresse des Präsidenten**

*Universität Ulm*

*Präsident Prof. Dr.-Ing. Michael Weber*

*Helmholtzstr. 16*

*89081 Ulm*

**Bankverbindung**

*Kasse der Universität Ulm*

*Bundesbank Ulm*

*BIC (SWIFT-Code): MARKDEF1630*

*IBAN: DE72 6300 0000 0063 0015 05*

**Inhalt**

Die inhaltliche Verantwortung und die Verantwortung im Sinne des Presserechts liegen bei der jeweiligen informationseinstellenden Einrichtung:

*Abteilung für Klinische Psychologie und Psychotherapie,*

*Prof. Dr. Harald Baumeister,*

*Lise-Meitner-Straße 16*

*89081 Ulm*

*Telefon: +49 731 50-32800*

*Fax: +49 731 50-32809*

**Zuständige Aufsichtsbehörde**

*Ministerium für Wissenschaft, Forschung und Kunst Baden-Württemberg*

*Königstraße 46*

*70173 Stuttgart*

**Copyright**

© Universität Ulm

Alle in diesem Manual veröffentlichten Inhalte unterliegen dem Urheberrecht. Jede vom Urheberrechtsgesetz nicht zugelassene Verwertung bedarf vorheriger ausdrücklicher, schriftlicher Zustimmung der Universität Ulm. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigung, Bearbeitung, Übersetzung, Einspeicherung, Verarbeitung bzw. Wiedergabe von Inhalten in Datenbanken oder anderen elektronischen Medien und Systemen. Fotos und Kopien des Manuals für den privaten, wissenschaftlichen und nicht kommerziellen Gebrauch dürfen hergestellt werden.



Die Universität Ulm erlaubt ausdrücklich und begrüßt das Zitieren der Dokumente und Webseiten sowie das Setzen von Links auf ihre Website. Die Universität Ulm ist bestrebt, in allen Publikationen die Urheberrechte der verwendeten Grafiken, Tondokumente, Videosequenzen und Texte zu beachten, von ihr selbst erstellte Grafiken, Tondokumente, Videosequenzen und Texte zu nutzen oder auf lizenzfreie Grafiken, Tondokumente, Videosequenzen und Texte zurückzugreifen.

Alle innerhalb des Manuals genannten und ggf. durch Dritte geschützten Marken- und Warenzeichen unterliegen uneingeschränkt den Bestimmungen des jeweils gültigen Kennzeichenrechts und den Besitzrechten der jeweiligen eingetragenen Eigentümer. Allein aufgrund der bloßen Nennung ist nicht der Schluss zu ziehen, dass Markenzeichen nicht durch Rechte Dritter geschützt sind!

## **Haftungsausschluss**

Haftungsausschluss bei eigenen Inhalten

Die Inhalte dieses Manuals werden mit größtmöglicher Sorgfalt recherchiert und implementiert. Fehler im Bearbeitungsvorgang sind dennoch nicht auszuschließen. Hinweise und Korrekturen senden Sie bitte an:

*Universität Ulm  
Abteilung für Klinische Psychologie und Psychotherapie,  
Prof. Dr. Harald Baumeister,  
Lise-Meitner-Straße 16  
89081 Ulm  
Lena Steubl: [lana.steubl@uni-ulm.de](mailto:lana.steubl@uni-ulm.de)*

Eine Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität dieser Webseiten kann trotz sorgfältiger Prüfung nicht übernommen werden. Die Universität Ulm übernimmt insbesondere keinerlei Haftung für eventuelle Schäden oder Konsequenzen, die durch die direkte oder indirekte Nutzung der angebotenen Inhalte entstehen.

## **Konzeption, Realisierung und Gestaltung**

*Universität Ulm  
Abteilung für Klinische Psychologie und Psychotherapie,  
Prof. Dr. Harald Baumeister,  
Lise-Meitner-Straße 16  
89081 Ulm  
Prof. Dr. Harald Baumeister  
[harald.baumeister@uni-ulm.de](mailto:harald.baumeister@uni-ulm.de)*



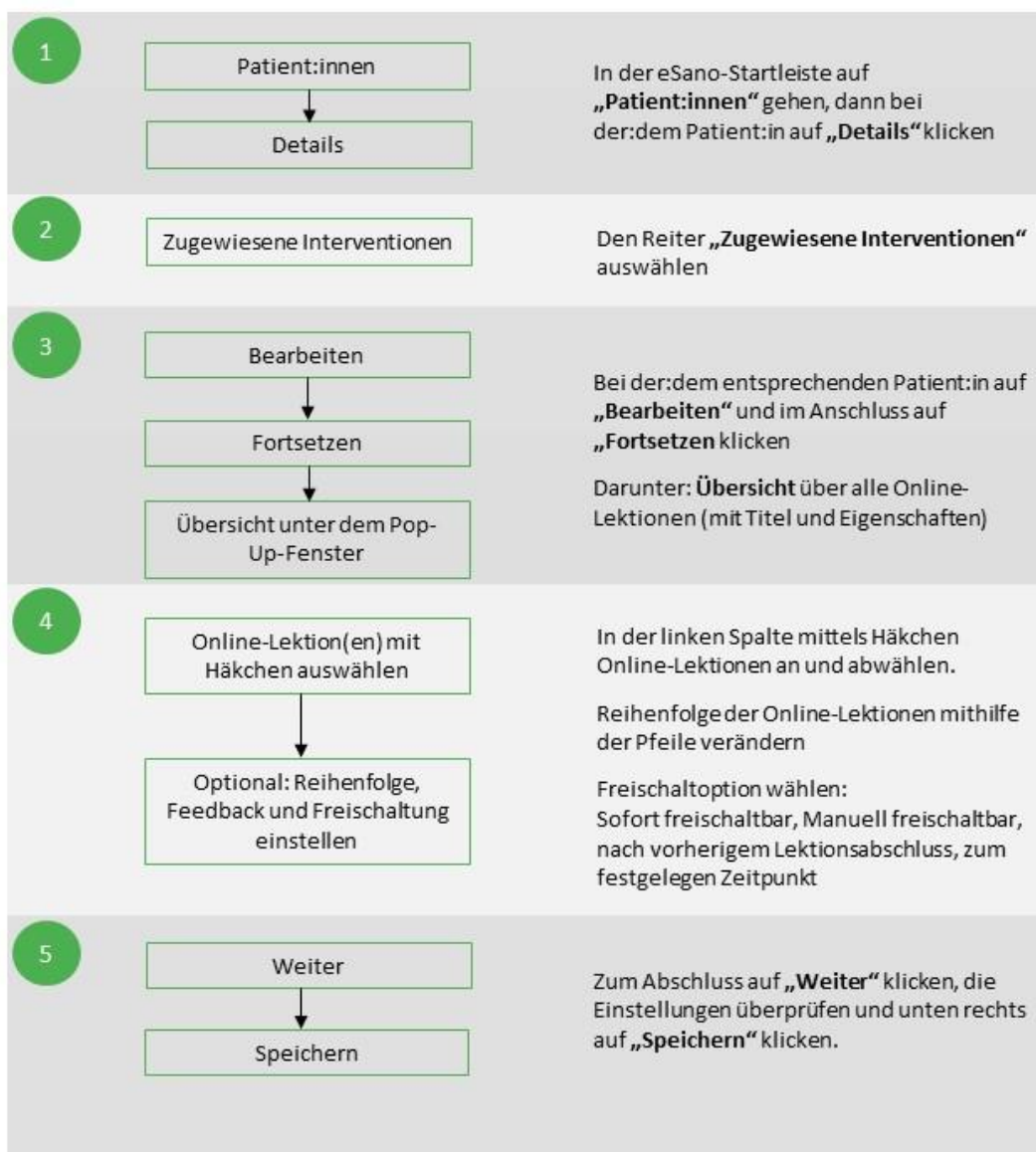
# Übersichtsblatt: Lektionen zuweisen



Manual S. 20-22

## Lektionen zuweisen

Hinweis: Bitte entscheiden Sie sich zuerst für eine oder mehrere Lektionen, die Sie Ihren Patient:innen zuweisen wollen. Dafür können Sie entweder das Manual nutzen (ab S. 51) oder alternativ die eCoach-Plattform. (Katalog > PSYCHOnlineTHERAPIE > „zur Intervention“)

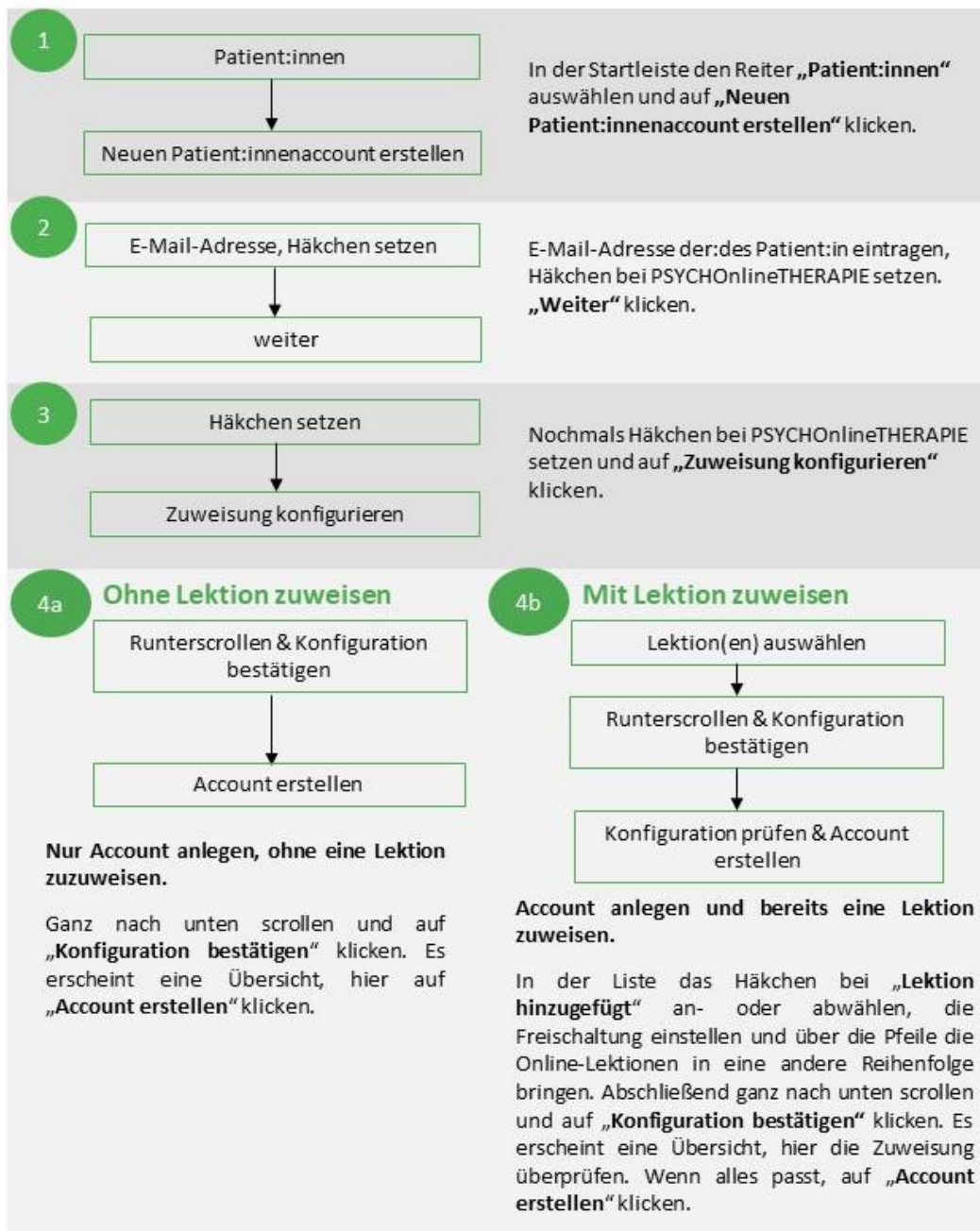


# Übersichtsblatt: neuen Account für Patient:innen anlegen



Manual S. 14-17

## Neuen Account für Patient:innen anlegen





# Übersichtsblatt: Lektionen manuell freischalten



Manual S. 24

## Lektionen manuell freischalten

