

Wissenschaft & Literatur Invirto Therapie Depression

Alle Inhalte und Behandlungsprinzipien, auf denen “Invirto - Die Therapie gegen Depression” aufbaut, stammen aus der Wissenschaft, aus Behandlungsleitfäden für Psychotherapie oder Empfehlungen von Fachgesellschaften für die Behandlung von psychischen Erkrankungen.

Als Grundlage dienen die Empfehlungen der AWMF S3-Leitlinie für Unipolare Depression. Zugriff auf die S3-Leitlinie: [Hier](#)

Literatur

Die folgende Literatur wurde als Grundlage für das therapeutische Konzept von “Invirto – Die Therapie gegen Depression” verwendet:

- Bundesärztekammer (BÄK), Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV), Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF). Nationale VersorgungsLeitlinie Unipolare Depression – Langfassung, Version 3.2. 2022.DOI: 10.6101/AZQ/000494.
- Eismann, G., & Lammers, C. H. (2017). Therapietools Emotionsregulation: Mit E-Book inside und Arbeitsmaterial. Beltz.
- Fassbinder, E., Klein, J. P., Sipos, V., & Schweiger, U. (2015). Therapietools Depression: mit E-Book inside und Arbeitsmaterial. Beltz.
- Gu, J., Strauss, C., Bond, R. & Cavanagh, K. (2025). How do Mindfulness-Based Cognitive Therapy and Mindfulness-Based Stress Reduction Improve Mental Health and Wellbeing? A Systematic Review and Meta-Analysis of Mediation Studies, Clinical Psychology Review, doi: 10.1016/j.cpr.2015.01.006)
- Hautzinger, M.(2021). Kognitive Verhaltenstherapie bei Depressionen. Beltz.
- Hinsch, R., & Pfingsten, U. (2007). Gruppentraining sozialer Kompetenzen GSK. Beltz.
- Korn, O., & Rudolf, S. (2017). Sorgenlos und grübelfrei: wie der Ausstieg aus der Grübelfalle gelingt: Selbsthilfe und Therapiebegleitung mit metakognitiver Therapie: mit Online-Material. Beltz.
- Lammers, C. H. (2015). Emotionsfokussierte Methoden. Beltz.
- Löwe B, Spitzer RL, Zipfel S, Herzog W (2002). PHQ-D. Gesundheitsfragebogen für Patienten. Pfizer.
- Neff, K. (2013). Selbstmitgefühl: Wie wir uns mit unseren Schwächen versöhnen und uns selbst der beste Freund werden. Kailash Verlag.
- Schweiger, U. (2012). Metakognitive Therapie bei Angststörungen und Depression. Beltz.
- Wengenroth, M. (2017). Therapietools Akzeptanz- und Commitmenttherapie. Beltz.