**Welche Patient\*innen können an der Studie teilnehmen?**

Ein **Einschluss** ist möglich, wenn folgende Kriterien erfüllt sind:

* Alter zwischen 18 bis 65 Jahren
* Sie sollten bereit sein, über einen Zeitraum von mindestens 24 Wochen einmal wöchentlich an einer ambulanten Psychotherapie in der jeweiligen Praxis der/ des teilnehmenden Therapeut:in teilzunehmen. Zwecks Erhebung der Studiendiagnostik besitzen Sie ein Smartphone und sind bereit, über mind. 4 Wochen lang mehrmals täglich kurze elektronische Fragebögen zu beantworten und anschließend eine Eingabe täglich zu machen.
* Sie erfüllen die Kriterien **einer depressiven Störung oder einer Angststörung** nach ICD-10, was durch Ihre Studientherapeut\*in zu prüfen ist. Zu Beginn der Studie erhalten sie entweder gar keine Psychopharmaka oder die psychiatrische Medikation ist bei Studienbeginn seit mindestens 4 Wochen gleichbleibend.

Es gibt zudem die folgenden **Ausschlusskriterien**:

* Akute Eigen- oder Fremdgefährdung oder ein Suizidversuch in den letzten sechs Monaten.
  + Aktuelle Substanzmittelabhängigkeit
  + aktuelle/vergangene Bipolar-I-Störung (lifetime)
  + psychotische Störung (lifetime)
  + Posttraumatische Belastungsstörung
  + emotional instabile Persönlichkeitsstörung
  + Schwere körperliche Erkrankungen oder psychische Störungen, die die Behandlung in einem anderen Setting erfordern (z. B. BMI<18.5, akute Psychose, hirnorganische Erkrankungen).