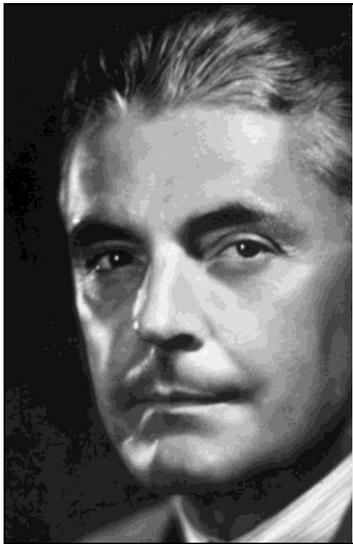




DER
ROTE
BAUM

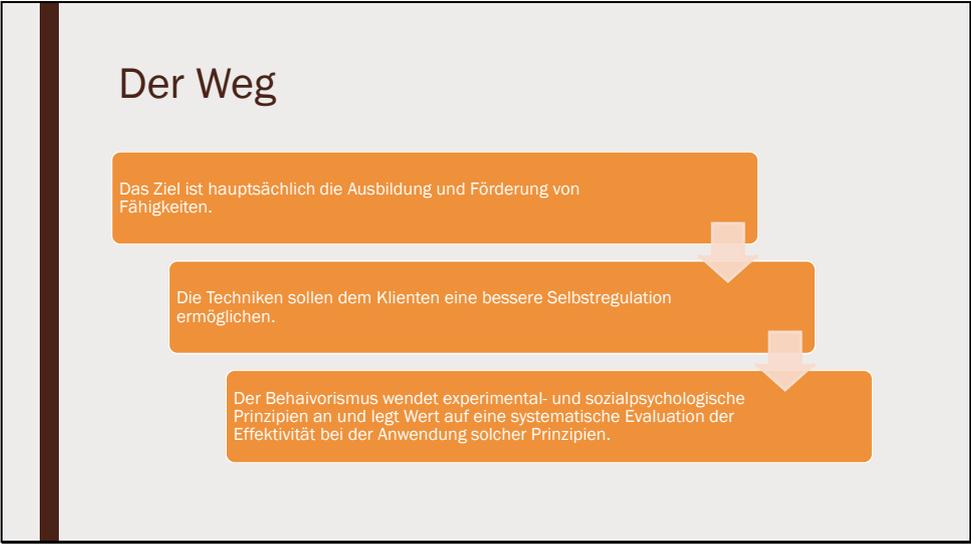
Zeichnen Sie
einen roten Baum.





Behaviorismus

- Behaviorismus bezeichnet einen Teilbereich der Psychologie, welcher das Verhalten von Menschen und Tieren mit naturwissenschaftlichen Methoden untersucht.
- Die Bezeichnung dieses wissenschaftstheoretischen Konzepts wird abgeleitet von dem amerikanisch-englischen Wort „behavior“ (dt.: Verhalten).



Kognitive Verhaltenstherapie

- Das gemeinsame Merkmal der in diesem Ansatz vereinten Verfahren entstand auf der Basis eines lerntheoretischen Verständnisses von der Entstehung und Behandlung von Störungen. Der Begriff Verhaltenstherapie wird in der Literatur gleichgesetzt mit dem Begriff ‚Behaviorismus‘, welcher sich von dem Wort ‚behavior‘ = Verhalten ableitet. Die behavioristische Psychologie geht davon aus, dass das menschliche Verhalten eine Reaktion auf Umwelteinflüsse darstellt.
- Gelerntes Verhalten kann neu gelernt werden. Klassische Konditionierung und Gegenkonditionierung, Reiz-Reaktionsmuster, positive und negative Verstärkung, Konfrontationstherapie und Desensibilisierung sind Begriffe, welche diesen Konzepten zuzuordnen sind.

- Mit der Weiterentwicklung zur kognitiven Verhaltenstherapie wurde früh begonnen, kognitive Elemente zu integrieren, um auch die bewussten inneren Bewertungs-, Verarbeitungs- und Argumentationsmuster, dem das Verhalten zugrunde liegt, einzubeziehen und zu verändern.
- Es wird davon ausgegangen, dass nicht die objektive Welt die Reaktion des Menschen hervorruft, sondern die innerpsychische subjektive Abbildung derselben.
- Begriffe wie Modelllernen, Problemlösungstherapie, Selbstinstruktionstraining oder die kognitive Therapie sind hier zu nennen. Geistige Väter des Ansatzes waren u.a. Iwan Petrowitsch Pawlow mit der Entdeckung der bedingten Reflexe, Edward Lee Thorndike als Pionier der amerikanischen Lerntheorien, John Broadus Watson als behavioristischer Psychologe sowie Burrhus Frederic Skinner mit der operanten Konditionierung. Mit der Weiterentwicklung sind Frederick Kanfer Albert Bandura oder Aaron Temkin Beck zu nennen.

■ Sein gemeinsam mit H. Reinecker und D. Schmelzer veröffentlichtes Buch Selbstmanagement-Therapie ist bis heute ein Standardwerk in der Ausbildung deutscher Verhaltenstherapeuten.

Die 11 Gesetze der SM-T

Kanfer gibt elf Anweisungen für den Therapeuten, welche aus seiner Sicht den Therapieerfolg fördern:

1. Verlange niemals von Klienten, gegen ihre eigenen Interessen zu handeln.
2. Arbeite zukunftsorientiert, suche nach konkreten Lösungen und richte die Aufmerksamkeit auf die Stärken von Klienten.
3. Spiele nicht den „lieben Gott“, indem du Verantwortung für das Leben von Klienten übernimmst.
4. Säge nicht den Ast ab, auf dem die Klienten sitzen, bevor du ihnen geholfen hast, eine Leiter zu bauen, auf der sie herabsteigen können.
5. Klienten haben immer recht.

Suggestion durch Affirmationen

Autosuggestion (griechisch-lateinisch: Selbstbeeinflussung) ist der Prozess, durch den eine Person ihr Unbewusstes trainiert, an etwas zu glauben.

Beispiele von Affirmationen zur Selbstliebe

- Ich nehme mich so an wie ich bin.
- Weil ich mich selbst Liebe, fühle ich mich wundervoll.

KREATIVCOACHING

Auf der Grundlage der kognitiven Verhaltenstherapie

Kreativcoaching in der Verhaltenstherapie



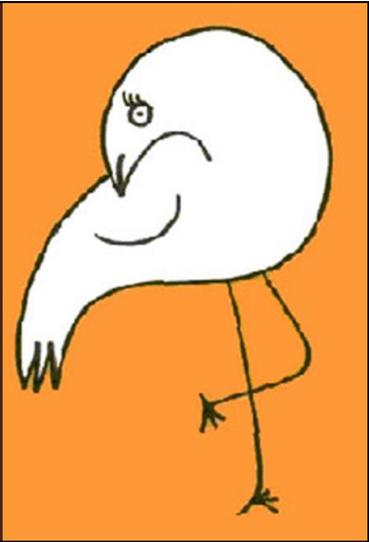
Der Seelenvogel

- Tief, tief in uns wohnt die Seele. Noch niemand hat sie gesehen, aber jeder weiß, daß es sie gibt. Und jeder weiß auch, was in ihr ist.

In der Seele

In der Seele, in ihrer Mitte, steht ein Vogel auf einem Bein. Der Seelenvogel.

Und er fühlt alles, was wir fühlen.



Der
Seelenvogel

Wenn uns jemand
verletzt, tobt der
Seelenvogel in uns
herum;

hin und her, nach allen
Seiten, und alles tut ihm
weh.

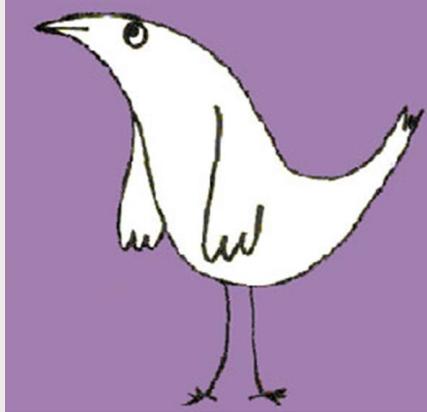
Der Seelenvogel

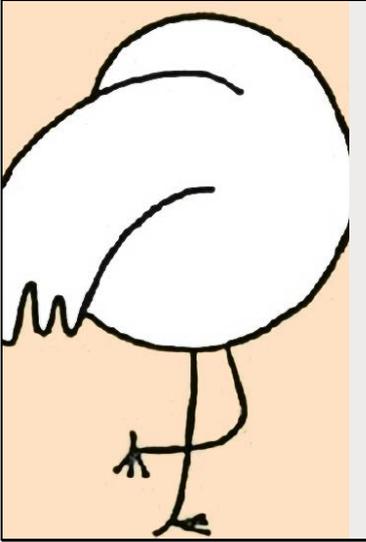
Wenn uns jemand lieb hat
macht der Seelenvogel fröhliche
Sprünge,
kleine, lustige, vorwärts und
rückwärts,
hin und her.



Der Seelenvogel

Wenn jemand unseren
Namen ruft, horcht der
Seelenvogel auf die Stimme,
weil er wissen will, ob sie lieb
oder böse klingt.



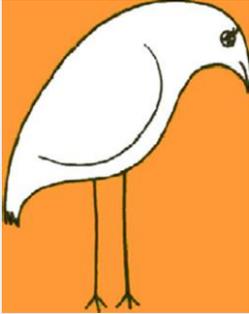


Der Seelenvogel

Wenn jemand böse auf uns ist, macht sich der Seelenvogel ganz klein und ist still und traurig.

Der
Seelenvogel

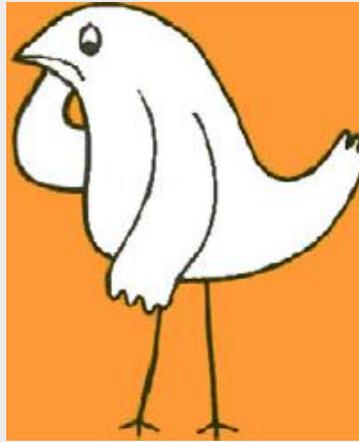
Und wenn uns jemand in den Arm nimmt wird der Seelenvogel in uns größer und größer, bis er uns fast ganz ausfüllt. So gut geht es ihm dann.

	<h2>Der Seelenvogel</h2> <p>Ganz tief in uns ist die Seele, noch niemand hat sie gesehen, aber jeder weiß, daß es sie gibt. und noch nie, noch kein einziges Mal, wurde ein Mensch ohne Seele geboren. Denn die Seele schlüpft in uns, wenn wir geboren werden, und sie verläßt uns nie, keine Sekunde, solange wir leben.</p> <p>So, wie wir auch nicht aufhören zu atmen, von unserer Geburt bis zu unserem Tod.</p>
---	--

Der Seelenvogel

Manchmal sind wir eifersüchtig,
ohne daß wir es wollen. Und
manchmal machen wir etwas
kaputt, wenn wir eigentlich helfen
wollen.

Der Seelenvogel gehorcht uns nicht
immer und bringt uns manchmal in
Schwierigkeiten...



Der Seelenvogel

Man kann schon verstehen, daß die Menschen verschieden sind, weil sie verschiedene Seelenvogel haben.

Es gibt Vogel, die jeden Morgen die Schublade »Freude« aufmachen.

Dann sind die Menschen froh.



Der Seelenvogel

- Wenn der Vogel die Schublade »Wut« aufmacht ist der Mensch wütend.
- Und wenn der Vogel die Schublade nicht mehr zuschließt, hört der Mensch nicht auf, wütend zu sein.



Der Seelenvogel



Manchmal geht es dem Vogel nicht gut. Dann macht er böse Schubladen auf.



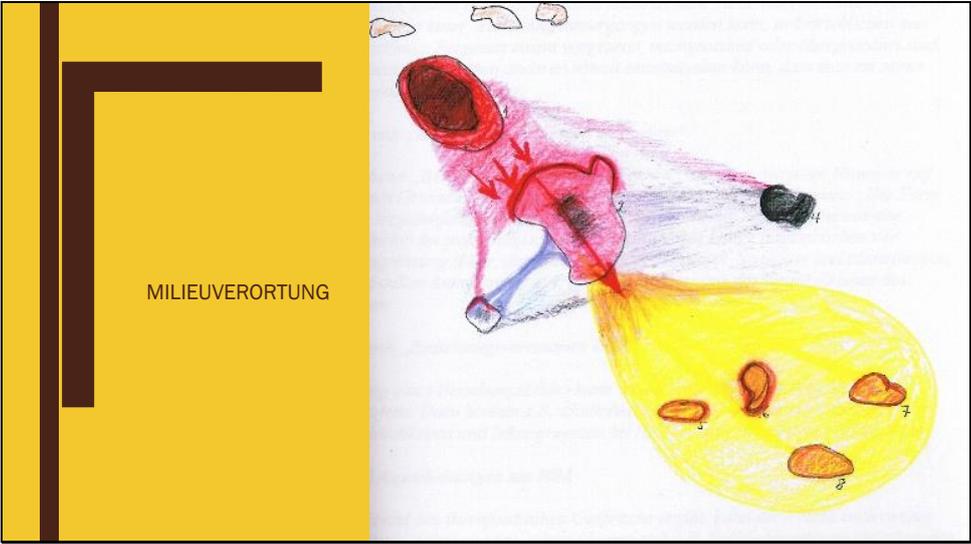
Geht es dem Vogel gut, macht er Schubladen auf, die uns guttun.



Manche Leute hören den
Seelenvogel oft, manche hören ihn
selten.
Und manche hören ihn nur einmal in
ihrem Leben.
Deshalb ist es gut wenn wir auf den
Seelenvogel horchen,
der tief, tief in uns ist.
Vielleicht spät abends, wenn alles
still ist.

Milieuverortung

- Sprachlich stellen wir uns Beziehungen oft in räumlichen Dimensionen vor, z.B. „jemanden nahe stehen“, „ich habe mich von ihm entfernt“, „wir gehen unsere eigenen Wege“, „ich brauche ihre Nähe“, „Er hat mich hintergangen“, „Ich weiß ihn nicht einzureihen“ .
- Die VT arbeitet im Kreativcoaching mit der Methode der Milieuverortung (frz.: (soziale) Mitte, Ort ahd.: Spitze, Platz), in der Soziologie ist Verortung die Beschreibung der Position von Personen oder Gruppen in einem Gesellschaftssystem.



Auftrag an den Klienten

Zeichnen Sie mit Bunt- und Wachsmalstiften auf ein Papier sich selbst mit einer Farbe Ihrer Wahl als Punkt, Fleck oder Fläche.

Gestalten Sie dann auf gleiche Weise alle Personen, die Ihrem Milieu/Arbeitsfeld zugehören.

Malen Sie jede Person in der Farbe, die Ihnen angemessen erscheint.

Gestalten Sie zuletzt die Räume zwischen den Personen.

Bildergeschichten I

Ähnlich der Identifikation mit Spielfiguren kann ein solcher Prozess auch in der Bildergeschichte festgestellt werden. Sie eröffnet Freiräume für Fantasie und kreative Lösungen, ebenso werden Rollenverteilungen deutlich.

Vom Coach vorgegebene gezeichnete Tier- oder Comicfiguren können die Kontaktaufnahme erleichtern. In der künstlerischen Arbeit sollen einzelne, voneinander abgegrenzte (evtl. durch Rahmen) Bilder gestaltet werden, die im Prozess zu einer Bildergeschichte miteinander verschmelzen.

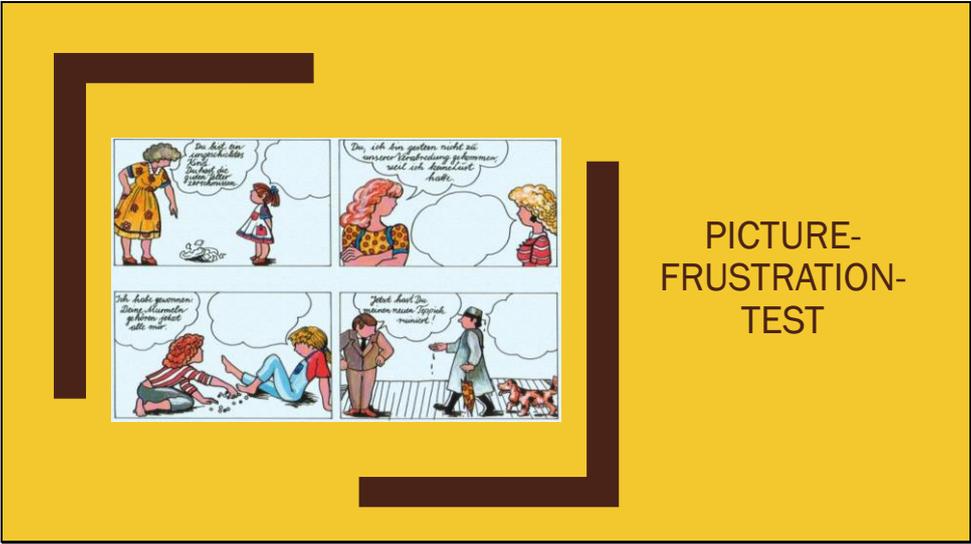
Anwendungsbereich	Einzel- und Gruppenarbeit, Klinik, Paraklinisch, Praxi: Kinder-, Jugend- und Familientherapie
Indikation	Konflikte in der Familie oder im sozialen Umfeld
Empfehlung ICD10	F5, F7, F8, F9
Ziele	Förderung eigener Konfliktlösungsstrategien, Ausdruck und Umgang mit starken Gefühlen
Materialien	Papier, Kopiervorlagen, z. B. Geschichten ohne Ende, Der kleine Verlag, Art-Nr. KD01 (www.der-kleine-verlag.de), Bleistifte, Buntstifte, Wachsmalstifte

Bildergeschichten

I

Die Symbolik dient hier als visuelles Vokabular. Stimmungen werden vereinfacht ausgedrückt, der seelische Zustand wird deutlich. Texte in Form von Denk- oder Sprechblasen können dies unterstützen.





Plastizieren mit Holz

Das zu bearbeitende Holzstück wird von allen Seiten ausgiebig betrachtet. Welche Formen treten deutlich hervor? Welche Maserungen sind besonders beachtenswert? Was kann Neues entstehen? Es entsteht ein Ziel, welches zur Festigung und Verdeutlichung skizziert wird. Nach dem Einspannen des Rohlings kann die Bearbeitung beginnen. Die Klienten erleben die Widerstandskraft des Materials. Sie erspüren aber auch die Möglichkeit, die Form des Holzes zu verändern. Der Wille ist gefragt, etwas nach dem eigenen Ermessen zu verändern. Der Prozess der Umformung ist eine Umkehr vom Zerstörerischen und eine Hinwendung zum Schöpferischen.

Indikation	Schwaches Selbstvertrauen, Willensschwäche, Dissoziales Verhalten
Empfehlung ICD10	F1, F6, F9
Ziele	Erleben der eigenen Schaffenskraft, Überwindung von Widerständen, Durchsetzung des eigenen Willens
Materialien	Eichenholz (für große Plastiken), Lindenholz (für kleine Arbeiten), Schnitzmesser, Stechbeitel, Holzhammer, Schleifpapier, Schraubstock, Säge, Papier, Bleistift



PLASTIZIEREN
MIT HOLZ

VERFAHREN DER VT



Systemische Desensibilisierung Die Geschichte mit der Maus

- Diese Verfahren gehen davon aus, dass eine Konfrontation und Auseinandersetzung mit der als problematischen oder angstauslösenden Situation die Bedingung für eine Veränderung dieser Verhaltensmuster darstellt:
 - *die systemische Desensibilisierung*
 - *die Konfrontation und Reaktionsminderung*
 - *Varianten und Weiterentwicklung dieser Techniken*
 - *Angstbewältigungstraining*
- Diese Techniken werden nicht so häufig angewandt wie zu erwarten wäre. Das System beruht auf der Annahme dass eine Löschung (Extinktion) der dysfunktionalen Verhaltensweise eintritt, wenn sie real als nicht mehr angstauslösend erlebt wird (also nicht mehr verstärkt wird). Der Klient erfährt dass seine befürchteten Auswirkungen nicht mehr eintreten.

Operante Konditionierung

- Operantes Verhalten meint, dass Verhalten eine Wirkung auf die Umgebung hat und das umgekehrt die Umgebung Kontrolle über dieses Verhalten ausübt.
- Positive und negative Verstärkung führen zu einer Zunahme von Verhalten, Bestrafung und Löschung zu einer Abnahme von Verhalten.

Das SORKC-Verfahren

Burrhus Frederic Skinner entwickelte das erste, wichtige VT-Modell, das **SR - Modell**.
Dies wichtige VT-Modell lässt sich auf die Kurzformel bringen:

Reiz (Stimulus) zu einer Reaktion (Response) führt.
S → R

Später erweitert von **Frederick Kanfer** zum **SORKC-Modell**:

S → O → R → K → C

Stimulus - Organismus - Reaktion - Konsequenz - Contingency
(Verhalten) (Verknüpfungsgrad)

Kanfer's SORKC-Modell

■ S → O → R → K → C

- Ein Reiz wirkt auf einen Organismus ein, der bei diesem eine emotionale-physiologische Reaktion auslöst. Nachfolgend ergibt sich eine Konsequenz aus der Reaktion (z. B. Erleichterung durch Flucht). Läuft dieser Vorgang häufig ab, verstärkt sich die Reaktion; es wird gelernt, bestimmte Verhaltensweisen bilden sich heraus. Auf diese Weise können unter anderem psychische Krankheiten oder Verhaltensstörungen entstehen oder auch bekämpft werden - bspw. durch ein Einüben anderer Verhaltensweisen oder durch eine Veränderung von Stimuli. Dieser Ansatz wird vor allem in der Verhaltenstherapie verfolgt.

Beispiel mit dem Verhalten eines Zwangspatienten (Kontrollzwang):

S: Die Person verlässt ihre Wohnung (externe auslösende Situation).

O: Sich Sorgen zu machen und in Grübelschleifen zu geraten, gehört zum Denkstil des Patienten.

R(kognitiv): „Das Haus könnte abbrennen, falls ich vergessen habe den Herd auszuschalten oder ein Kabel durchbrennt.“

R(emotional): Angst, starke Beunruhigung.

R(physiologisch): Anspannung, Unruhe.

R(motorisch): Daraufhin geht er zurück in die Wohnung, kontrolliert den Herd und sucht alle Räume ab, ob auch wirklich alle Stecker gezogen sind.

K: Die Wahrscheinlichkeit ist hoch, sich nach dem Kontrollieren (R) zu entspannen (C-).

C-(kurzfristig): Als Konsequenz (C) tritt bei der Person eine Spannungsreduktion auf, jedoch verstärkt sich hierdurch der Kontrollzwang (R(motorisch)). Die Reduktion der unangenehm empfundenen Spannung wird deshalb als negative Verstärkung (C-) bezeichnet, weil sich dadurch die Häufigkeit des Kontrollierens verstärkt.

C+(langfristig): Der Patient vermeidet aus dem Haus zu gehen und verliert dadurch soziale Kontakte.

Drei Störungsursachen

Nach O.H.Mowrer gibt es drei grundsätzliche Störungsursachen, die zu Symptomen führen:

- Der Lernvorgang führt zur falschen Verknüpfung (**false learning**). Dinge die nichts miteinander zu tun haben werden verbunden (Maus → Panik).
- Der Lernvorgang ist zu fest (**overlearning**). Am Beispiel der Phobie – Die Korrektur wird wegen des hohen Affektdrucks (Angst) vermieden und nicht mehr korrigiert.
- Der im Prinzip gut funktionierende Lernvorgang kann auch zu schwach verstärkt sein (**underlearning**). Bei ungenügendem Sicherheitslernen (geht immer wieder große Risiken ein).



KOGNITIVE
VERHALTENSTHERAPIE
BEI DEPRESSIONEN

Psychologische Behandlung

- Eine psychologische Behandlungsmethode hat sich in der letzten Zeit in der Praxis besonders durchgesetzt und bewährt – die **kognitive Verhaltenstherapie** - . Zwar werden die Interpersonelle Psychotherapie und die tiefenpsychologisch begründet Kurzzeitpsychotherapien in ihrer Bedeutung noch bestätigt, doch ist ihre Befundlage eher dürrtig.
- Die kognitive Verhaltenstherapie ist eine problemorientierte, strukturierte, spezifische und konkrete Behandlungsform für depressive Störungen. Wie bekannt ist, werden Depressionen durch gedankliche (kognitive) Prozesse als auch durch den Verlust von Verstärkern (Aktivitätsniveau, Fähig- und Fertigkeiten, Belastungsverträglichkeit u.a.) weitestgehend ausgeprägt.
- Die Häufung von Ereignissen die den Menschen unangenehm beeinflussen und zu unangemessenen Verhalten führen, beeinflussen das Denken, Fühlen und Handeln dermaßen, daß negative Auswirkungen auf Einstellungen, Überzeugungen und Erwartungen die Folge sind. Das wiederum hat Auswirkungen auf das Aktivitätsniveau des Patienten, auf sein soziales Handeln und den Ausprägungsgrad seiner positiven Erfahrungen.

Das Muster für die Depression

- Auslöser / Belastungen / Ereignisse
- Auswirkung auf: Gefühle, Gedanken, Bewertungen, Einstellungen, Annahmen, negative Prägung
- Auswirkung auf: Verhalten, Kontakte, Kommunikation, zwischenmenschliche Beziehungen
- Auswirkung auf: Aktivitäten, zunehmende Bewertung von negativen Rückmeldungen, keine positive Bestätigung mehr
- Auswirkung auf: Leben in der Familie, Beruf, Freizeit, Krankheiten
- Folge: Depression (unterschiedlichster Ausprägung)

2. Behandlungsabschnitt
Therapeutische Beziehung entwickeln

- Patienten akzeptieren wie er ist
- Empathie und aktives Zuhören
- Kenntnis der Problemlage (Sach- und Fachkompetenz entwickeln)

Emotionen

- Negative Emotionen: sie wirken sich in Niedergeschlagenheit, Lustlosigkeit, keine positiven Erlebnisse, schlechte Stimmungslage, nur das Nötigste tun, keine Freude empfinden, Stimmungsschwankungen u.a.m. aus.
- Positive Emotionen: sind dagegen etwas tun wollen, Freude und Spaß erleben (oder auch bisher positiv erlebtes), das tun was man will, über Erfolg freuen, bessere Laune zeigen, Stimmungsaufhellen, planen wollen und können u.a.m. aus.

Wie sollte man methodisch vorgehen:

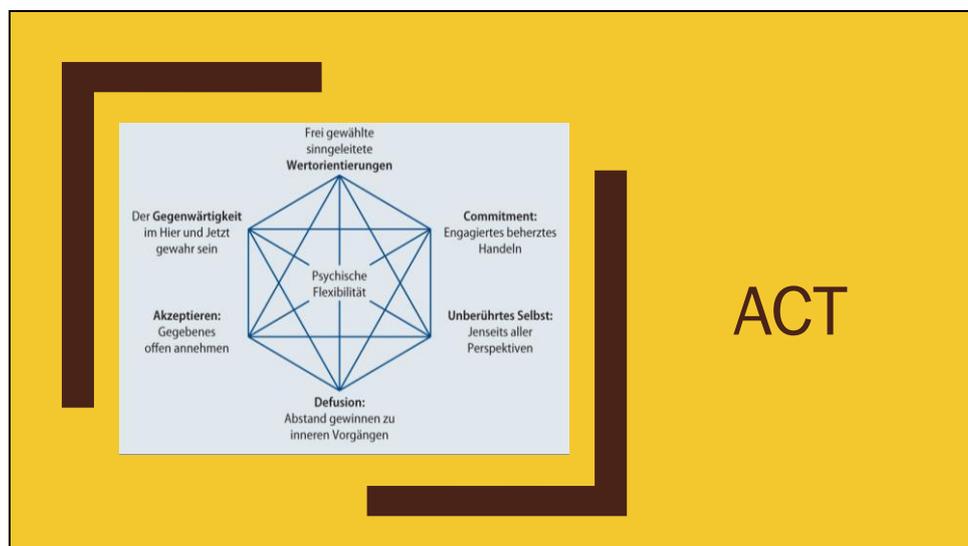
- Eine gute Psychotherapie ist nicht nur „**Reden**“ über Probleme, sondern ist „**Arbeiten**“ an diesen. Das heißt, man spricht mit dem Patienten über seine Probleme, Ratschläge werden erteilt, es werden Ansichten bestätigt und korrigiert. Hier hilft das Kreativcoaching sich der Situation zu vergegenwärtigen.
- Der Patient versucht nach den Erkenntnissen zu leben und bemerkt Veränderungen, die er als Stimuli (Kreativcoaching als Stimuli) für neue Veränderungen nutzen kann.

Vermeidungsverhalten:
„hat alles keinen Zweck, mir hilft ohnehin nichts mehr“

- Inaktivität, „ich bin viel zu schlapp und müde“
- Rückzug, „alles ist so sinnlos“
- Nichtbeenden der Aufgaben, die Aufgabe wird begonnen, dann wird der Erfolg bezweifelt und letztlich der gedankliche Mißerfolg der eigenen Unfähigkeit zugeschrieben und damit die Beendigung zu rechtfertigen. Dies kann auch beim künstlerischen Tun geschehen.
- Es sollten klare Kriterien für die Beendigung und für den Erfolg einer Aufgabe vereinbart sein.

- Bewährt haben sich Selbstbeobachtungsbögen die der Patient nach Gefühl und Erfolg ausfüllt. Der Therapeut verweist dabei auf Kriterien der Bewertung, da ansonsten der Patient dazu neigt, positive Aktivitäten weniger wahrzunehmen. Dazu kann man eine Liste angenehmer Ereignisse oder Aktivitäten aufstellen, die dann in der Folge abgearbeitet werden.
- Mit der kognitiven Verhaltenstherapie steht dem Behandler eine effiziente, psychologische Therapiemöglichkeit bei Depressionen zur Verfügung.
- Bei Einhaltung folgender Wirkmechanismen kann diese Therapieform recht erfolgreich angewendet werden.

- Das therapeutische Vorgehen vermitteln, vor allem den Zusammenhang zwischen Fühlen, Denken, Handeln und stets nach Entwicklungen neu interpretieren.
- Die Kooperation des Patienten durch Mitarbeit aktivieren
- Einbeziehen der Lebenspartner/Familie zur Lösung/Bewältigung von Hausaufgaben
- Nicht symptomverstärkend therapieren, nicht die Depression wird behandelt, sondern konkrete Probleme, die zur Depression führten bzw. damit in Verbindung stehen
- Die Entwicklung und Ausprägung der eigenen Aktivität des Patienten (angenehme soziale Aktivitäten) ist Schwerpunkt des therapeutischen Vorgehens
- Entwicklung von Selbstkontrolle und Bewertung beim Patienten, um negative Gedanken und Wertungen richtig beurteilen zu können



- In der ACT werden sowohl Akzeptanz- und Achtsamkeitsstrategien als auch Strategien der Verhaltensänderung und des engagierten Handelns eingesetzt. Das übergeordnete Ziel ist, die psychische Flexibilität zu erhöhen, die für ein wertorientiertes Leben unter ständig wechselnden inneren und äußeren Lebensbedingungen erforderlich ist.
- Psychische Flexibilität bedeutet, dass eine Person in vollem Kontakt mit dem gegenwärtigen Moment und je nachdem, was die aktuelle Situation und die selbst gesetzten wertbezogenen Ziele erfordern, ihr Verhalten ändern oder beharrlich beibehalten kann.

- Psychische Flexibilität ist in der ACT dementsprechend kein Selbstzweck, sondern steht im Dienst dessen, was der Person in ihrem Leben wichtig und was für sie bedeutungs- und wertvoll ist.
- Deshalb werden gleichzeitig kunsttherapeutisch existenzielle Lebensziele erarbeitet, die ihrerseits die Aufgabe emotionalen Meideverhaltens unterstützen sowie engagiertes und entschlossenes Handeln fördern und einen Weg zu einem wert- und sinnvollen Leben aufzeigen.

■ ACT geht unter anderem von der klinischen Erfahrung aus, dass logische Analysen, rationale Erklärungen und Einsichten oft nicht ausreichen, um einen therapeutischen Prozess und alltagsrelevante Verhaltensänderungen voranzubringen. Warum das so ist, wird durch die Untersuchungen im Rahmen der Relational Frame Theorie (RFT) verständlich.

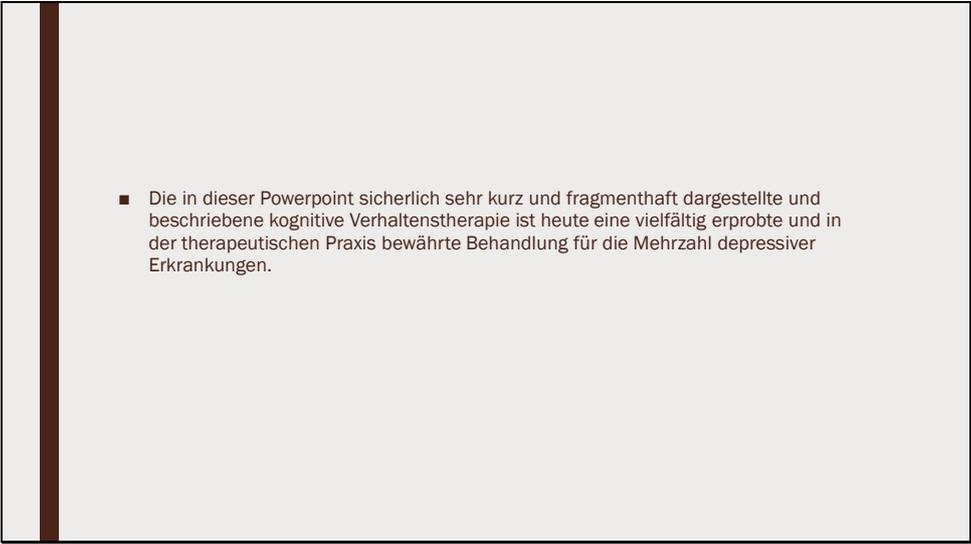
- Als umfassendes Programm von Forschung und Anwendung liegen ACT, RFT und funktionaler Kontextualismus nicht unverbunden und schichttortenartig aufeinander, sondern sie durchdringen sich wechselseitig und sind eng miteinander verwoben.
- Demnach ist ACT nicht nur eine Sammlung von Techniken sondern ein systematisch durchgearbeitetes Konzept, das sich mit neuen Befunden aus dem Forschungs- und Anwendungsbereich ebenso wie der fortlaufenden philosophischen Reflektion dynamisch weiter entwickelt.

4. Das Selbst als Standort und Raum

- Das Selbst als Standort und Raum des Erlebens (Selbst-als-Kontext, Beobachter-Selbst). Eine besondere Klasse von Gedanken und Überzeugungen sind jene, die sich auf uns selbst beziehen, unser Selbstbild. Annahmen über uns selbst wie „Das kann ich nicht; das habe ich noch nie gekonnt“, „Da bin ich kein Typ für“, „So bin ich nun mal“ können ebenfalls zur Erstarrung unseres Verhaltens und der persönlichen Entwicklung beitragen. Dem begegnet ACT mit speziellen Techniken und Übungen, die es Patienten (und Therapeuten) ermöglichen, sich von solchen Selbstbildannahmen zu lösen, die die eigenen Verhaltens- und Entwicklungsmöglichkeiten einschränken und zwar, ohne sie verändern zu müssen.

5. Werte

- Werte können dieser Entwicklung Richtung geben. Unter Werten bzw. Richtungszielen verstehen wir in der ACT sprachliche Formulierungen, die etwas darüber aussagen, wie wir leben und wie wir die Rollen, die wir in unserem Leben wichtig nehmen möchten, ausfüllen wollen. Werte bzw. Richtungsziele kann man nie erreichen; sie sind vielmehr an einer gewählten Haltung orientierte Qualitäten zielgerichteten Handelns und werden fortlaufend von einem Augenblick zum nächsten verwirklicht. Eine Vielfalt von Übungen trägt in ACT der Gefahr Rechnung, Werte unter dem Einfluss von Erwartungen anderer (soziale Erwünschtheit), der Vermeidung von Gefühlen oder starrer Selbstbildannahmen zu formulieren.



- Die in dieser Powerpoint sicherlich sehr kurz und fragmenthaft dargestellte und beschriebene kognitive Verhaltenstherapie ist heute eine vielfältig erprobte und in der therapeutischen Praxis bewährte Behandlung für die Mehrzahl depressiver Erkrankungen.
