Folie 1

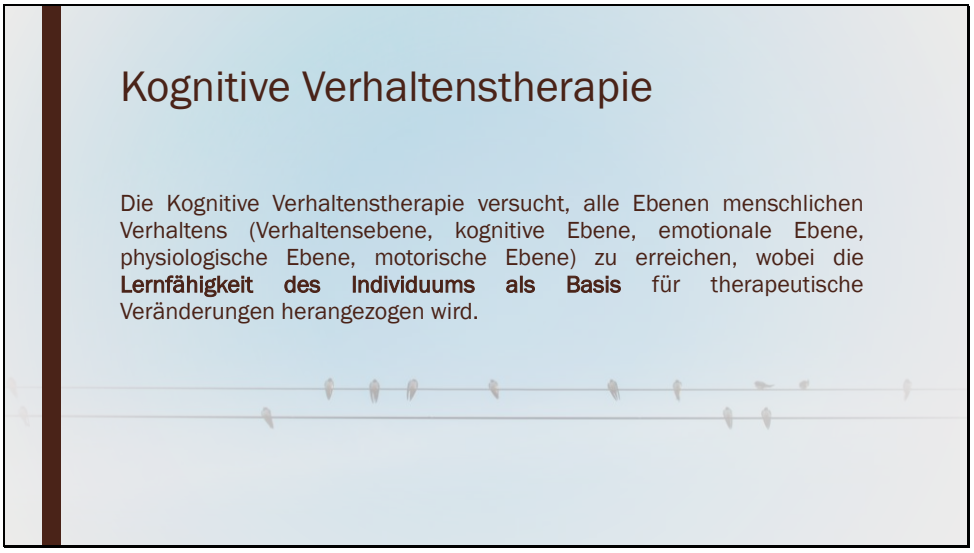
BEHAVIORISMUS
Verhaltenstherapeutisch orientiertes Kreativcoaching
© Copyright by Alexander Schadow. All rights reserved. Alle Urheberrechte bei der Alexander Schadow.
Vervielfältigung nur mit Genehmigung des Urhebers. VG Wort Urheber 9404669.

Folie 2

Verhaltenstherapie – Historische Entwicklung

1. **Lerntheorien als Grundlage**
   Klassische Konditionierung
   Lernen am Erfolg
   Modelllernen (soziales Lernen)
2. Kognitive-emotionale Wende
3. **Achtsamkeit und Akzeptanz**

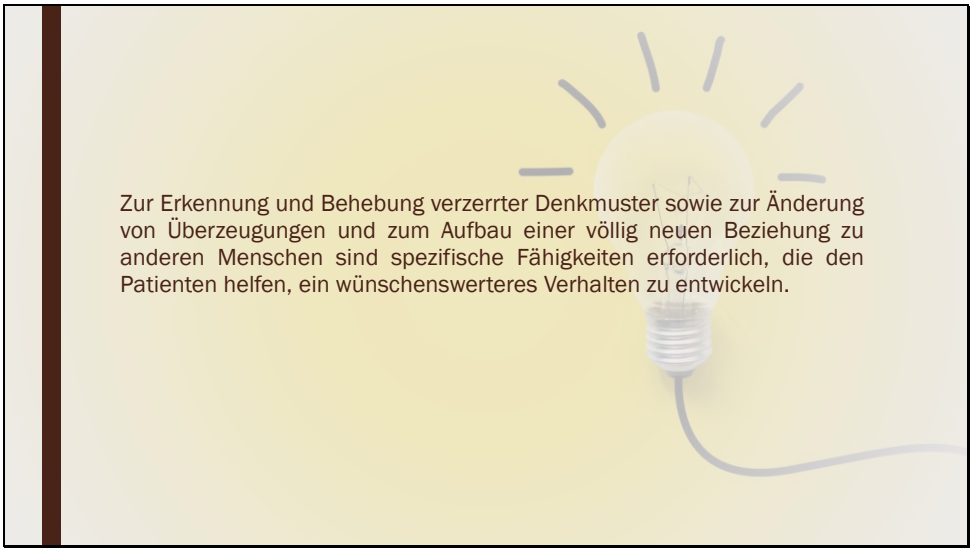
Folie 3


Kognitive Verhaltenstherapie
Die Kognitive Verhaltenstherapie versucht, alle Ebenen menschlichen Verhaltens (Verhaltensebene, kognitive Ebene, emotionale Ebene, physiologische Ebene, motorische Ebene) zu erreichen, wobei die Lernfähigkeit des Individuums als Basis für therapeutische Veränderungen herangezogen wird.

Folie 4

Wie die KVT funktioniert
Der Zweck der kognitiven Verhaltenstherapie besteht darin, unsere Denkweise und die mit unseren Denkprozessen verbundenen Verhaltensweisen zu ändern.
Diese Therapiemethode hilft vielen Menschen bei der Lösung emotionaler, sozialer, medizinischer und arbeitsbezogener Probleme, indem sie in die Vergangenheit eintaucht, um einen klareren Einblick in unsere Gefühle zu bekommen und zu verstehen, warum wir so denken und fühlen, wie wir es tun. Somit zielt die KVT auf unsere Gedanken und Überzeugungen ab, die wir in diesem Moment empfinden.

Folie 5


Zur Erkennung und Behebung verzerrter Denkmuster sowie zur Änderung von Überzeugungen und zum Aufbau einer völlig neuen Beziehung zu anderen Menschen sind spezifische Fähigkeiten erforderlich, die den Patienten helfen, ein wünschenswerteres Verhalten zu entwickeln.

Folie 6

Negative kognitive Wahrnehmungen führen zu ungesunden Gedanken und Verhaltensweisen. Wenn man dann etwas Stressiges erlebt, kommen einem automatisch aufdringliche Gedanken in den Sinn, die die Stimmung und die Emotionen in der Situation stark beeinflussen. Dies kann dazu führen, dass jemand überreagiert, sich krank fühlt oder sich aufregt. Das liegt daran, dass sie falsche Annahmen über die Bedeutung es Umstands anhand einer unzuverlässigen Wahrheit machen.

Folie 7

Die kognitive Verhaltenstherapie entwickelte sich seit den 1960er Jahren aus dem sogenannten Kognitivismus heraus, der eine Gegenbewegung zum Behaviorismus darstellt.

Zu den Begründern und namhaftesten Vertretern der kognitiven Verhaltenstherapie zählen Albert Ellis, Aaron T. Beck und Donald Meichenbaum. Kurz gefasst besteht kognitive Verhaltenstherapie darin, systematisch die Selbstbeobachtung/Introspektion auszubilden, die der Patient braucht, um krankmachendem Denken aus eigener Kraft gegensteuern zu können.

Folie 8

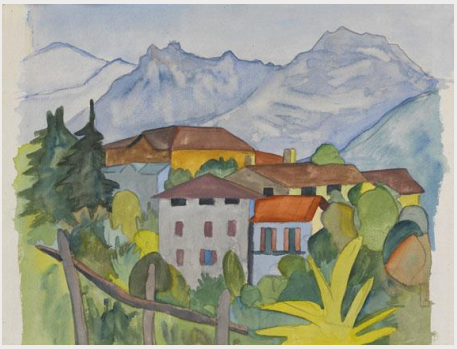
Hermann Hesse und die Malerei

Von Hermann Hesse ist bekannt, dass er in der Phase einer Depression auf Anraten seines Psychoanalytikers damit begonnen hatte Bilder zu malen; kleinformatige Aquarelle lieblicher Landschaften. Er konnte sich durch das Malen von seinem seelischen Leiden befreien, weil ihn dieses bildnerische Gestalten innerlich strukturierte und ordnete. Bereits 1917 schrieb er an einen Freund: *"Aus der Trübsal, die oft unerträglich wurde, fand ich einen Ausweg für mich, indem ich, was ich nie im Leben getrieben hatte, anfing zu zeichnen und zu malen. Ob das objektiv einen Wert hat, ist einerlei; für mich ist es neues Untertauchen in den Trost der Kunst, den die Dichtung mir kaum noch gab. Hingegeben sein ohne Begierde, Liebe ohne Wunsch."*

Folie 9

Hermann Hesse

Bekanntheit erlangte Hermann mit Werken wie „Siddhartha“, „Der Steppenwolf“, „Demian“, „Das Glasperlenspiel“ sowie „Narziß und Goldmund“ und mit seinen zahlreichen Gedichten wie z. B. „Stufen“. 1946 wurde ihm der Nobelpreis für Literatur und 1954 der Orden Pour le Mérite für Wissenschaften und Künste verliehen. Die meisten seiner Werke haben die Suche eines Menschen nach Authentizität, Selbsterkenntnis und Spiritualität zum Thema.



Folie 10

Zeichnen oder Malen

Über das Zeichnen oder Malen gegenständlicher Bilder soll der Patient wieder "in Ordnung" kommen. Allzu leicht wird allerdings übersehen, dass nicht jeder Klient mit einem solchen kreativen Geist und künstlerischem Talent gesegnet ist wie Hesse.

Hier setzen Methoden, wie das objektfrei Zeichen, die Milieuverortung oder die Selbstregulation (Seelenvogel), die Endloslinie ein.

Folie 11

Die Endloslinie

Zeichnen meint planmäßiges „Zeichen setzen“: nicht jeder Strich ist eine Zeichnung - die Striche müssen als lineare Gebilde begriffen werden können, müssen Linien sein, die Bildmitteilungen transportieren, müssen auf Ausdruck zielen. Die Linie nimmt im Punkt ihren Anfang nimmt und ist ihrem Wesen nach unendlich. Kurze Linien bezeichnet man als Strich. Linien können entsprechend der ausgeführten Bewegung gekrümmt oder gerade verlaufen, können in ihrem Verlauf Umrisse von Formen bestimmen, als Grenzen von Flächen erscheinen oder der Binnendifferenzierung einer Form dienen.

Folie 12

Selbstanalyse von Emotionen

Die Endloslinie unterstützt die Selbstanalyse von Emotionen und führt zu einer Konsequenz. Was uns nicht bewusst ist, ist die Erfahrung, dass ein Gedanke den Ausgangspunkt und die Konsequenz (Endloslinie) miteinander verbindet.

Diese Gedankenzeichen werden gemeinhin als automatische Gedanken bezeichnet, da sie unmittelbar und unausweichlich entstehen. Diese Art von Gedanken tragen dazu bei, wie wir uns fühlen und wie stark wir diese Gefühle empfinden. Ausgangspunkt und Linie charakterisieren Bewegungsspuren. Die Endloslinie wirkt auf das Gedächtnis und hinterlässt eine physiologische Spur, die eine Reizeinwirkung als dauernde strukturelle Änderung im Gehirn hinterlässt.

Folie 13

Engramm (von griechisch en, „hinein“, und gramma, „Inschrift“) ist eine allgemeine Bezeichnung für eine physiologische Spur, die eine Reizeinwirkung als dauernde strukturelle Änderung im Gehirn hinterlässt. Die Gesamtheit aller Engramme – es sind Milliarden – ergibt das Gedächtnis.

Nach Richard Semon (1904) ist ein Engramm ein Erlebniseindruck, der eine Gedächtnisspur hinterlässt und somit Element des Gedächtnisses ist. Diese Auffassung setzt die Eigenschaft der organischen Substanz voraus, Gedächtnisspuren länger zu bewahren.

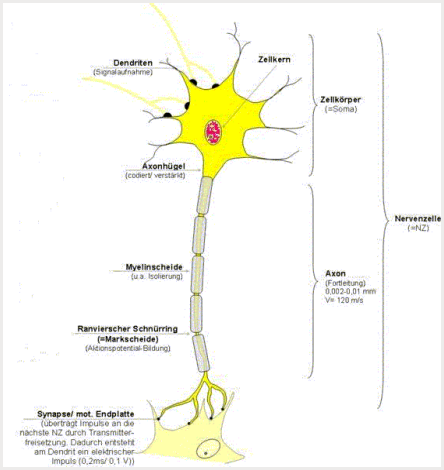
Folie 14

Synapsen

Synapsen (Kontaktstellen zweier Nervenzellen zur chemischen oder elektrischen Signalübertragung) werden durch häufige Verwendung, längeren Nichtgebrauch oder Koinzidenz verändert (verstärkt, neu gebildet oder gelöst).

Dadurch ändern sich die Erregungsleitungen und so auch die Engramme. Bei jeder Handlung und jeder Situation greift das Gehirn auf Engramme zurück.

Folie 15


Dendriten
(Signalaufnahme)
Zellkern
Zellkörper
(=Soma)
Axonhügel
(codiert/ verstärkt)
Nervenzelle
(=NZ)
Myelinscheide
(u.a. Isolierung)
Axon
(Fortleitung)
0,002-0,01 mm
V= 120 m/s
Ranvierscher Schnürring
(=Markscheide)
(Aktionspotential-Bildung)
Synapse/ mot. Endplatte
(überträgt Impulse an die nächste NZ durch Transmitter-freisetzung. Dadurch entsteht am Dendrit ein elektrischer Impuls (0,2ms/ 0,1 V))

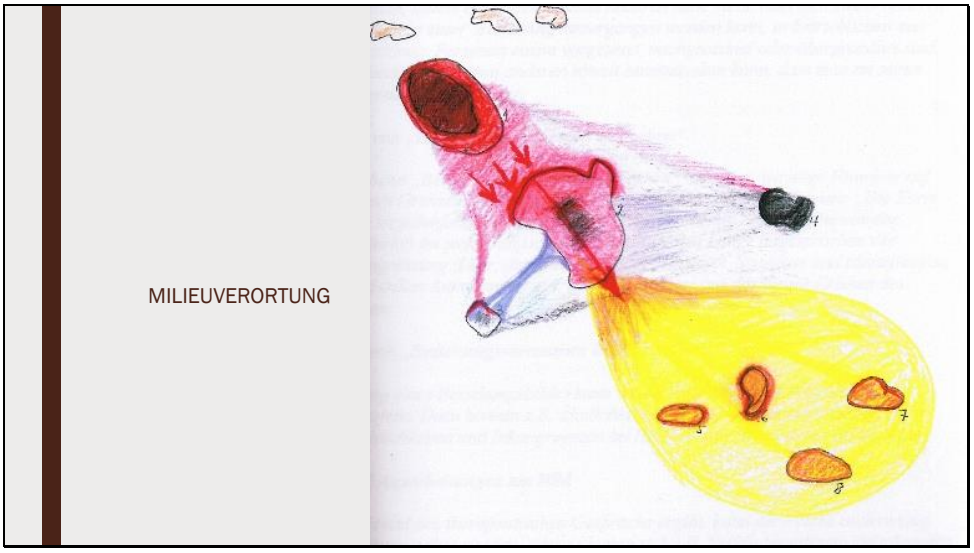
Folie 16

Milieuverortung

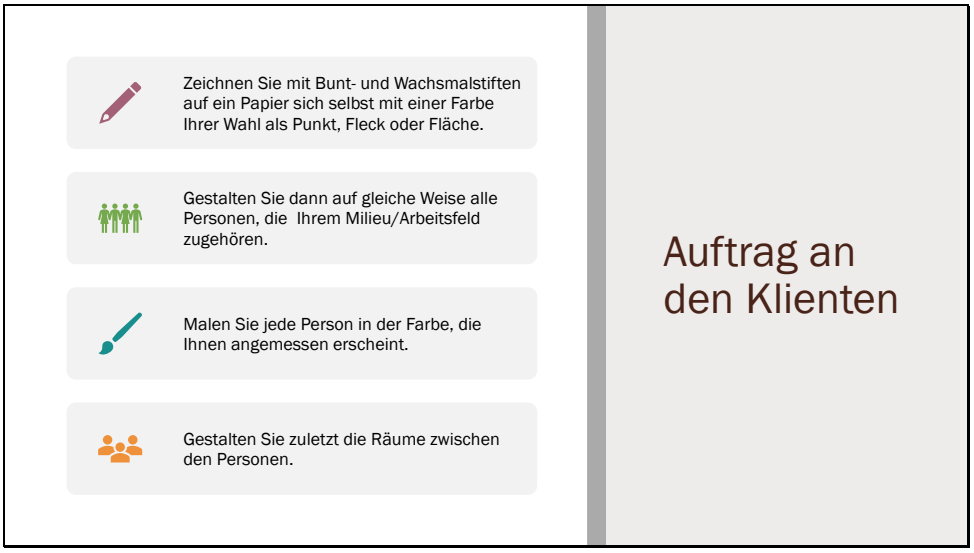
Sprachlich stellen wir uns Beziehungen oft in räumlichen Dimensionen vor, z.B. „jemanden nahe stehen“, „ich habe mich von ihm entfernt“, „wir gehen unsere eigenen Wege“, „ich brauche ihre Nähe“, „Er hat mich hintergangen“, „Ich weiß ihn nicht einzureihen“ .

Die VT arbeitet in der Kunsttherapie 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.

Folie 17



Folie 18


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.
Auftrag an den Klienten

Folie 19

"[...] die Hirnrinde hat die Fähigkeit, durch jeden in ihm ablaufenden Vorgang bleibend oder auf längere Zeit so verändert zu werden, dass ein gleicher Vorgang ein folgendes Mal leichter abläuft. Die gesetzte Veränderung wird Engramm genannt" (Bleuler 1921: 48).

Folie 20

Mit KVT praktizierte Interventionen:

- Vermeide Verallgemeinerungen und
- Alles-oder-Nichts-Denken
- Hinterfrage die zugrunde liegenden Annahmen
- Korrigiere deine Denkweise so, dass sie der Realität entspricht
- Beschreibe, akzeptiere und verstehe, anstatt zu urteilen.
- Entwickle ein Bewusstsein für automatische Gedanken
- Unterscheide zwischen rationalen und irrationalen Schlussfolgerungen
- Schärfe das Bewusstsein für deine Stimmung

Folie 21

- Prüfe Gültigkeit und Nützlichkeit eines bestimmten Gedankens
- Konzentriere dich darauf, wie etwas ist, statt darauf, wie es sein sollte
- Erhöhe allmählich den Kontakt zu Dingen, die du fürchtest
- Erkenne und ändere verzerrte Überzeugungen
- Identifiziere Problembereiche

Folie 22

- Finde heraus, was realistisch ist; ist das, was du denkst, wirklich wahr?
- Betrachte eine Situation aus verschiedenen Perspektiven
- Hör auf, Gedanken zu lesen und Wahrsagerei zu betreiben
- Höre auf, katastrophal zu denken (das Schlimmste zu denken)
- Höre auf, negativ zu denken
- Hör auf, die Situation zu personalisieren und die Schuld auf dich zu nehmen
- Gleiche Wahrnehmungen mit der Realität ab

Folie 23

KVT am Beispiel Angst

Was sind Angstzustände? Laut Definition ist Angst ein Gefühl der Besorgnis, der Nervosität oder des Unwohlseins, typischerweise im Hinblick auf ein bevorstehendes Ereignis oder eine Situation mit ungewissem Ausgang. Angst ist ein physiologischer Gemütszustand, der sich durch verhaltensmäßige, emotionale, somatische und kognitive Faktoren äußert. Wenn diese Aspekte kombiniert werden, entstehen Empfindungen, der Besorgnis, der Sorge und der Furcht – alles verräterische Anzeichen dafür, dass die Angst ihr hässliches Gesicht zeigt.

Folie 24

Und als wäre das noch nicht schlimm genug, wird Angst auch häufig von körperlichen Beschwerden wie Brustschmerzen, Übelkeit, Kurzatmigkeit, Kopfschmerzen, Magenschmerzen und Herzklopfen begleitet. Jeder Einzelne von uns hat mit Ängsten zu kämpfen, sei es vor überwältigend großen Unternehmenspräsentationen, vor einem Publikum oder vor einer Prüfung – das Leben ist unweigerlich voller Momente, die zu ängstlichen Gedanken und Gefühlen führen.

Folie 25

Angst ist eine körpereigene Reaktion auf ungewohnte oder gefährliche Umgebungen und Szenarien, die uns von Geburt an mitgegeben werden. Jeder Mensch verspürt von Zeit zu Zeit Angst und fühlt sich beunruhigt oder unwohl. Unser Körper ist von Natur aus darauf eingestellt, sich auf mögliche Bedrohungen vorzubereiten, weshalb sich unsere Herzfrequenz und unser Blutdruck erhöhen, wir zu schwitzen beginnen und unser Verdauungssystem gehemmt wird.

Folie 26

Angstzustände können sich durch verschiedene Faktoren in unserer Psyche verankern und wachsen. Das kann beeinflusst werden durch:

- Die Chemie des Gehirns
- Lebensereignisse
- Wie wir aufgewachsen sind
- Umweltfaktoren
- Genetische Faktoren

Folie 27

Die zuvor aufgelisteten Faktoren bilden die Grundlage für eine mögliche Angsterkrankung, aber die folgenden Faktoren können in Kombination mit einem der oben genannten ein noch höheres Risiko für die Entwicklung einer Angststörung darstellen:

Folie 28

- Missbrauch von Alkohol,
- verschreibungspflichtigen Medikamenten oder Drogen
- Chemische Ungleichgewichte im Körper und/oder Gehirn
- Angstzustände, die in der Familie vorkommen
- Das Auftreten anderer psychischer Probleme Physisches, emotionales oder mentales Trauma
- Nebenwirkungen von Medikamenten
- Stress, der über einen längeren Zeitraum anhält

Folie 29

Die Gefühle und Gedanken, die einen Angstzustand auslösen, können leicht dazu führen, dass man sich allein fühlt. Ironischerweise sind Ängste und all die damit verbundenen Probleme eine der häufigsten psychischen Erkrankungen.

Folie 30

BEHANDLUNGEN VON ÄNGSTEN

Störung nach ICD 10

Folie 31

Störung (nach ICD 10)	Intervention	Ziel/ Wirkung
F00 – F02 F20 – F22 F31 – F32 F40 – F41 F50 F60	Dynamisches, gegenständliches, flächiges Zeichnen mit Zeichenkohle/ Ölpastellkreide, rhythmisches Zeichnen mit Wachsmalstiften und Formenzeichnen mit Farbstiften Collagen Zeichnen mit Wachsstiften oder Farbstiften Modellieren mit Ton Aquarellieren Flächiges Zeichnen mit Zeichenkohle Acrylmalen nach der Natur Bearbeiten von Bildhauersteinen, Gasbetonstein und Holz Herstellen von Masken (z.B. aus Gips) und Maskenspiel Methoden aus der verhaltenstherapeutisch orientierten Kunsttherapie (z.B. Konfrontationstherapie) Weitere Methoden siehe *Leitfaden zur PSKT*	Förderung von Willen, Tatkraft und eigener Wahrnehmung Wecken der Lebenskräfte und des Vertrauens in sich (Identitätsfindung) Förderung des Selbstwertes und der Eigenwahrnehmung Strategien entwickeln zur besseren Bewältigung von auftretenden Ängsten

Folie 32

Das ABC-Modell

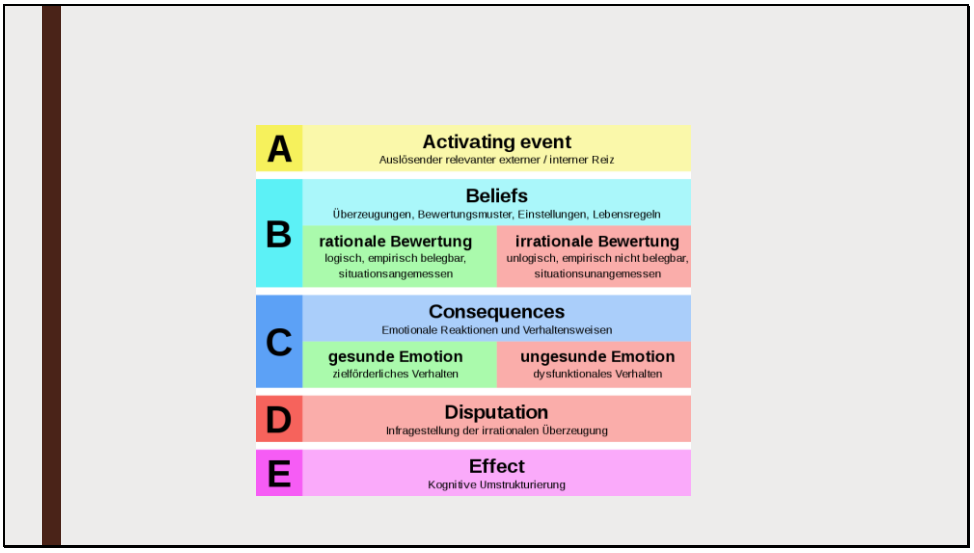
Der Punkt ist, dass nicht die Situationen, mit denen du jeden Tag konfrontiert wirst, bestimmen, wie du dich letztendlich fühlst. Wie du dich fühlst, hängt einzig und allein von den Gedanken ab, die du als Reaktion auf eine Situation hast. Diese Beziehung wird allgemein als das ABC-Modell bezeichnet.

Dieser Ansatz geht auf Albert Ellis zurück und stammt aus den 1950er Jahren, es ist Teil der rational emotionalen Verhaltenstherapie. Diese lösungsorientierte Methode läuft systematisch in fünf bis später sechs Stufen ab.

Folie 33

1. A steht für Activating Event, die innere oder äußere Wahrnehmung.
2. Dies führt zu einem Gefühl oder einer Konsequenz (Consequence).
3. Was vielen von uns jedoch nicht bewusst ist, ist der Gedanke oder Glaube (Belief), der A und C miteinander verbindet.
4. Diese Gedanken werden gemeinhin als automatische Gedanken bezeichnet, da sie unmittelbar und automatisch entstehen.
5. Diese Art von Gedanken tragen dazu bei, wie wir uns fühlen und wie stark wir diese Gefühle empfinden.

Folie 34


A
Activating event
Auslösender relevanter externer / interner Reiz
B
Beliefs
Überzeugungen, Bewertungsmuster, Einstellungen, Lebensregeln
rationale Bewertung
logisch, empirisch belegbar, situationsangemessen
irrationale Bewertung
unlogisch, empirisch nicht belegbar, situationsunangemessen
C
Consequences
Emotionale Reaktionen und Verhaltensweisen
gesunde Emotion
zielförderliches Verhalten
ungesunde Emotion
dysfunktionales Verhalten
D
Disputation
Infragestellung der irrationalen Überzeugung
E
Effect
Kognitive Umstrukturierung

Folie 35

ABC Modell nach Albert Ellis

- **Aktivierende Erfahrung** - innere oder äußere Wahrnehmung. Unser Gehirn erhält über unsere Sinneskanäle zahlreiche "Rohdaten". Auf der Basis früherer Erfahrungen und "Filtereinstellungen" gelangt ein Teil dieser Daten in den Vordergrund - der weitaus größte Teil wird als irrelevant verworfen.
- **Überzeugungen** - Annahmen und Interpretationen. Unser Gehirn interpretiert die gefilterten Informationen und gibt ihnen eine Bedeutung. Bedeutung zu geben, ist eine wichtige Funktion des Gehirns, allerdings verlassen wir dabei den Bereich der Fakten und betreten das Reich der Fantasie, denn wir können Situationen beliebige Bedeutungen geben.
- **Konsequenzen** - Verhalten und Gefühle. Die Geschichte, die wir uns basierend auf unseren Annahmen und Interpretationen erzählen, bringt uns zu Schlussfolgerungen - zu emotionalen Reaktionen und Handlungen aber auch zu Wahrnehmungsfokussierungen.
- **Auseinandersetzung** - hinterfrage Sie die ungünstigen Annahmen und Thesenbildung.
- **Nachwirkungen** – erleben Sie neue positive Auswirkungen und Erfahrungen.

Folie 36

Selbstanalyse von Emotionen

Mit der Selbstanalyse von Emotionen gibt man dem Klienten eine Methode an die Hand, mit der er sich auch nach dem Ende des Beratungsprozesses für sich selbst etwas tun kann. Von A bis F analysiert der Kreativcoach, später der Klient selbst die Situation und was dahinter steckt. Diese kurzen Fragen können dabei helfen, ein sinnloses Grübeln zu unterbrechen.

Folie 37

Selbstanalyse von Emotionen

a. **Anlass:** Was ist geschehen? Was hat wer gesagt?
b. **Bedeutung:** Wie sehe ich A? Welche Bedeutung hat A für mich, für mein Leben, für meine Zukunft?
c. **Konsequenzen:** Wie fühle ich mich? Welche Körperreaktionen spüre ich? Wie verhalte ich mich?
d. **Diskussion:** Was ist meine Wahrnehmung, welche Schlussfolgerungen ziehe ich daraus? Würde das jeder so sehen? Kann ich B beweisen?
e. **Ergebnis:** Mit welchem Gefühl möchte ich in Zukunft auf eine Situation wie A reagieren
f. **Folgen:** Was will ich lernen und üben? Was ist der erste Schritt? Welche Folgen werden meine Veränderungen aus E haben? Wie werde ich damit umgehen?

Folie 38

Checkliste zur Anwendung des ABC-Modells:

Diese Checkliste zur Anwendung des ABC-Modells ist als eine Art Leitfaden für den Kreativcoach zu sehen, kann also auf jeden anderen Beratungsprozess übertragen werden.

Grundsätzlich gilt in einer kurzfristigen Beratungssituation die Regel, nur ein Problem zu bearbeiten. Die Fragen, die an den Klienten gerichtet werden, sollten konsequent und geduldig wiederholt werden. Auftretender Widerstand und mögliche Abschweifung sind als Teil der Arbeit zu erkennen und zu akzeptieren. Der Kreativcoach muss weiterhin darauf achten, statt einer kämpferischen, eine zugewandte Haltung bewahren, auch wenn dies eine Herausforderung darstellt, denn sich auf einen Kampf einzulassen, behindert den Klienten und lenkt vom ursprünglichen Problem ab.

Folie 39

Das Stellen von aktivierenden Fragen, statt zu belehren fordert den Klienten auf selbst aktiv beim Problem zu bleiben. Als Faustregel für den Kreativcoach gilt: Arbeiten Sie nicht mehr als der Klient! Eine wichtige Erkenntnis für alle beratenden Personen ist auch, zu akzeptieren, dass nicht jeder Klient bereit ist den Preis für Veränderungen zu bezahlen. Zudem, sollte man immer den Klient nach seinen eigenen Gedanken fragen, anstatt mit eigenen Deutungen vorzugreifen. Als letzten Punkt dieser Ideensammlung ist anzumerken, dass der Kreativcoach bei einer professionellen Kommunikation stets seine eigenen Gefühlsregungen auf Angemessenheit überprüfen muss.

Folie 40

Beispiele zur Umsetzung

Übungen für die Verankerungsphase: Es gibt verschiedene Übungen, die in der Verankerungsphase durchgeführt werden können. Einige Beispiele sind der Rollentausch, die Rat-an-einen-Freund-Technik, die Schlimmste-Folgen-Technik, die Warum-Technik, das Ganzheitliche Modelllernen und die Visualisierung.

- **Rollentausch:** Bei dieser Übung spielt der Berater die alten Gedanken des Klienten und der Klient stellt sich mit seinen neuen Einsichten dagegen. Dadurch kann erkannt werden, wie stark der Klient seine neuen Kognitionen bereits verinnerlicht hat, oder ob er unter Druck wieder in alte Denkmuster zurückfällt.

Folie 41

- **Rat-an-einen-Freund-Technik:** Hier spielt der Berater einen Freund des Klienten, der ähnliche Probleme hat wie der Klient. Zunächst erfolgt die Klientenaktivierung: „Was würden Sie Ihrem besten Freund nun raten?“. Im Idealfall formuliert der Klient nun eine gedankliche Lösungsstrategie. Dann folgt die Frage: „Könnte das auch für Sie gelten?“ Dadurch wird dem Klienten ein Spiegel vorgehalten und er sieht, dass er bei sich andere Maßstäbe ansetzt als bei anderen. So soll der Klient befähigt werden, Situationen angemessen einzuschätzen. Er soll lernen, das bei sich selber anzuwenden, was er anderen empfiehlt.

Folie 42

- **Umgang mit Widerstand:** Damit ein Beratungsprozess erfolgreich ablaufen kann, muss der Berater in der Lage sein mit Widerstand von Seiten des Klienten umzugehen. Manche Menschen verharren in ungünstigem Verhalten aus Bequemlichkeit, da es gemütlich ist den alten Gewohnheiten zu folgen. Dabei spielt oft auch eine Angst vor Veränderung hinein- das Neue wird als eine Art Bestrafung angesehen. Durch eine solche Unsicherheit entsteht oftmals Widerstand. Der Berater muss beim Umgang mit diesen Veränderungshemmnissen sehr vorsichtig sein.

Folie 43

- Wenn der Berater Befürchtungen des Klienten einfach so in Frage stellt oder herunterspielt, kann es vorkommen, dass sich der Klient nicht mehr ernst genommen fühlt. Der Berater darf sich ebenfalls nicht in eine Kampfhaltung begeben und er muss in der Lage sein Brücken zu bauen. Beim Umgang mit extrem aggressivem Widerstand ist es wichtig, dass der Berater nicht in Streit einwilligt. Internes Argumentieren ist ebenfalls hilfreich, da so wenig Angriffsfläche geboten wird. Weiterhin muss sich der Berater gegen Beschimpfungen klar abgrenzen und darf sich nicht einschüchtern lassen, wobei er allerdings immer höflich bleiben muss. Ebenfalls wichtig ist die Fokussierung des Gesprächs auf die Entscheidung des Klienten.

Folie 44

Ziele

Ziele spielen eine wichtige Rolle, wenn wir in unserem Leben vorankommen wollen. Sie sind sozusagen der Sauerstoff, den unsere Träume und Bestrebungen einatmen. Sie sind der Anfang unseres Abenteuers und zugleich der letzte Schritt auf dem Weg zum Erfolg. Es ist wichtig, sich der Bedeutung der Zielsetzung bewusst zu sein.

Folie 45

Eine Zielsetzung ist wichtig, weil… Jede Planung, die Sie zur Vorbereitung auf Ihren zukünftigen Erfolg vornehmen, ist ein Ziel. Von der Planung unserer Hausarbeit bis hin zur Entwicklung eines Rentenplans und allem, was dazwischen liegt, tragen selbst kleine tägliche Aufgaben dazu bei, uns für eine bessere Zukunft zu wappnen.

…sie uns einen Fokus verschafft

Glauben Sie, einen Pfeil ohne ein Ziel abschießen zu können? Wenn man nirgendwo hinzielen kann, schießt man einfach willkürlich irgendwo hin. Aber warum dann überhaupt erst losschießen? Was wäre der Zweck dahinter? Ganz genau.

Folie 46

Das Beispiel mit Pfeil und Bogen ist eine wörtliche Analogie dafür, wie das Leben ohne Ziele aussehen würde. Selbst wenn Sie viel Potenzial und Antrieb haben, sind Ihre Talente und Fähigkeiten ohne ein klares Ziel völlig nutzlos. Sie werden nie etwas erreichen können, wenn Sie sich nicht auf Ihre Bemühungen konzentrieren.

Eine Zielsetzung schafft eine Art persönliche Verantwortlichkeit. Ziele haben eine Art, sich in Ihrem Kopf festzusetzen. Und selbst wenn sie nicht erreicht werden, verschwinden sie nicht einfach. Ziele sind die Wurzel von Inspiration und Motivation. Sie sind die Bausteine des Fundaments für den persönlichen Antrieb, etwas im Leben zu vollenden.

Folie 47

Jeden Tag haben wir Menschen zwischen 70.000 und 100.000 Gedanken, mit denen wir die Welt interpretieren, Geschehnisse beschreiben und unserer Umgebung einen Sinn geben. Dabei geben wir Dingen sogar eine Bedeutung, ohne uns dessen bewusst zu sein. Wir selbst können frei entscheiden, ob wir Dinge als unangenehm oder angenehm, schlecht oder gut, sicher oder gefährlich usw. wahrnehmen.

Folie 48

Die Wissenschaft von automatischen Gedanken

Gedanken sind elektrochemische Impulse, die in unseren Köpfen auftreten, das heißt, sie sind keine Tatsachenbehauptungen.

Die kognitive Verhaltenstherapie hat gezeigt, dass es nicht die Ereignisse sind, die unsere Emotionen und Reaktionen hervorrufen, sondern die Bedeutung, die unser Gehirn den besagten Ereignissen zuweist und was wir über das Geschehen selbst denken.

Folie 49

Wir alle können ein und dasselbe Ereignis sehr unterschiedlich interpretieren. Das liegt daran, dass wir alle zuvor etwas anderes erlebt haben, anders erzogen worden sind und andere Überzeugungen und Werte in uns tragen.

Unsere Bedeutung für bestimmte Ereignisse führt dazu, wie wir körperlich und emotional fühlen. Wenn etwas passiert, nehmen wir auf ganz natürliche Weise Dinge wahr, die Gedanken auslösen.

Folie 50

Die Wissenschaft von aufdringlichen Gedanken

Aufdringliche Gedanken sind unerwünschte Gedanken, die sich in unseren Köpfen festsetzen und uns Kummer bereiten können. Sie tauchen aus dem Nichts auf und machen uns große Angst. Aufdringliche Gedanken konzentrieren sich oft auf gewalttätige, sexuelle oder gesellschaftlich inakzeptable Bilder. Viele Menschen fürchten, gewisse Taten zu begehen, die sie sich vorstellen, was zu Gefühlen der Besessenheit und zwanghaften Handlungen führen kann. Der Unterschied zwischen aufdringlichen und automatischen Gedanken besteht darin, dass aufdringliche Gedanken von Natur aus beunruhigend sind, was negative Handlungen nach sich ziehen kann.

Folie 51

Wie kann man also mit seinen automatischen Gedanken und aufdringlichen Bedürfnissen umgehen? Das ist eigentlich ganz einfach. Das Problem entsteht nur, wenn man dem Drang, der einem in den Sinn kommt, zu viel Aufmerksamkeit schenkt. Wenn man zum Beispiel sehr religiös ist und den Drang verspürt, beim Gottesdienst etwas Obszönes zu rufen, sollte man diesen Gedanken ignorieren.

Folie 52

Je mehr Sie sich auf das konzentriert, was einem in den Sinn kommt, desto stärker wird der Drang. Mit anderen Worten: Je mehr man diesem Gedanken Aufmerksamkeit schenkt, desto mehr Kraft gibt man ihm, die Kontrolle über zu übernehmen. Lernen Sie diese Gedanken als aufdringlich zu bezeichnen und sich daran zu erinnern, dass sie automatisch auftreten. Letztlich haben sie nichts mit mir zu tun.

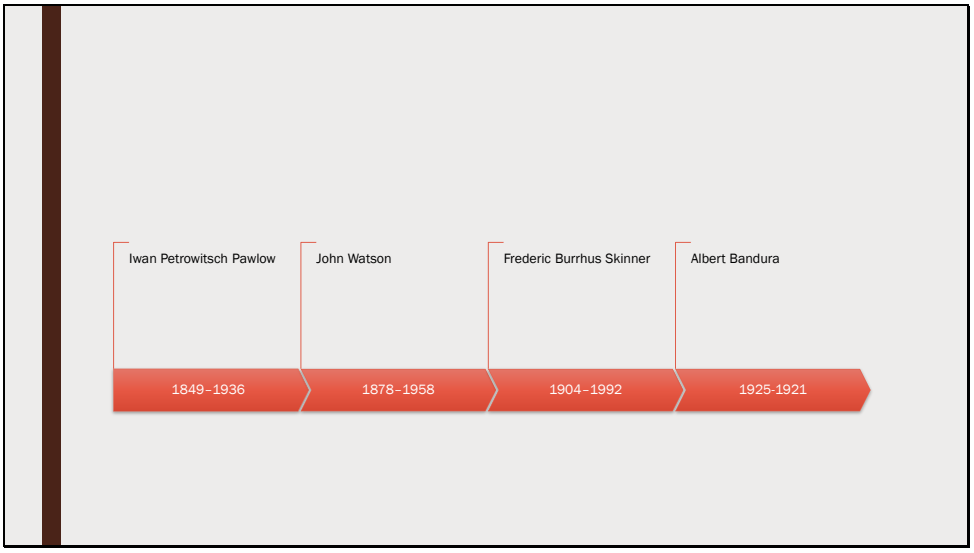
Folie 53

John Watson (1878-1958)

Umweltdeterminismus

Geben Sie mir ein Dutzend gesunder Säuglinge und eine von mir bestimmte Umwelt, dann garantiere ich Ihnen, dass ich das machen kann, was ich will: Verbrecher, Arzt, Rechtsanwalt, Mörder...

Folie 54


Iwan Petrowitsch Pawlow
John Watson
Frederic Burrhus Skinner
Albert Bandura
1849–1936
1878–1958
1904–1992
1925-1921

Folie 55

IWAN PETROWITSCH PAWLOW
(1849-1936)

KLASSISCHE KONDITIONIERUNG

Folie 56

Burrhus Frederic Skinner (1904-1992)

Operantes Konditionieren,

Lernen am Erfolg
positive/negative Verstärkung

- positive/negative Bestrafung

Folie 57

Albert Bandura (geb. 1925)

Lernen am Modell

Soziales Lernen

Folie 58

Aaron T. Beck (geb. 1921)

Judith S. Beck (geb. 1954)

Kognitive Wende

Folie 59

KOGNITIVES MODELL NACH BECK (1972)

Depression durch 5 Merkmalsbereiche definiert

1. kognitive Manifestation: geringe Selbstbewertung, verzerrtes Selbstbild
2. emotionale Manifestation: Niedergeschlagenheit usw.
3. motivationale Manifestation: Vermeidungs- und Fluchtverhalten, Motivationsverlust, Selbstmordwünsche
4. vegetative Manifestation: Appetitverlust, Ermüdbarkeit
5. motorische Manifestation: Retardierung oder Agitiertheit

Folie 60

KOGNITIVE MANIFESTATION*

Gedanken Depressiver sind	automatisch und reflexhaft
	von unfreiwilliger Qualität
	plausibel
	perseverierend

* ist nach Beck für die affektiven, motivationalen und physischen Merkmale der Depression verantwortlich

Folie 61

KOGNITIVES MODELL DER DEPRSSION

- Kognitive Schemata („Oberpläne“)
- Kognitiver Fehler
- Kognitive Triade

Folie 62

KOGNITIVE TRIADE DER DEPRESSION

- negative Sicht von sich **selbst**
- negative Sicht der **Umwelt**
- negative Sicht der **Zukunft**

Folie 63

KOGNITIVE IRRTÜMER – FEHLER

- Übergeneralisierung
- selektive Abstraktion
- übertriebenes Verantwortungsgefühl
- Annehmen einer zeitlichen Kausalität (Vorhersagen ohne ausreichende Evidenz)
- Bezugnahmen auf die eigene Person (Personalisierung)
- Katastrophisieren (Wahrsagen)
- dichotomes Denken (Alles oder Nichts)

Folie 64

KOGNITIVE IRRTÜMER – FEHLER

- Positives Ausschließen oder Abwerten
- Gefühl als Beweis
- Etikettierungen
- Vergrößerung/Verkleinerung
- Mentaler Filter
- Gedankenlesen
- “Sollte“ und „müsste“-Aussagen
- Tunnelblick

Folie 65

„Unreifes“	„Reifes“ Denken
1. Eindimensional + global (bin ängstlich)	Multidimensional (bin ängstlich aber...)
2. Invariabel (war immer Feigling)	Variabel (Angst ändert sich von Zeit zu Zeit)
3. Verabsolutierend und Moralisierend (ich bin totaler Feigling)	Relativierend und nicht wertend (bin ängstlicher als viele...)
4. „Charakterdiagnose“ (habe Charakterfehler)	„Verhaltensdiagnose“ (gehe oft Dingen aus dem Weg...)
5. Irreversibel (man kann nichts ändern)	Reversibel (ich kann Methoden lernen um...)

KOGNITIVE SCHEMATA

Folie 66

2 GRUNDANNAHMEN

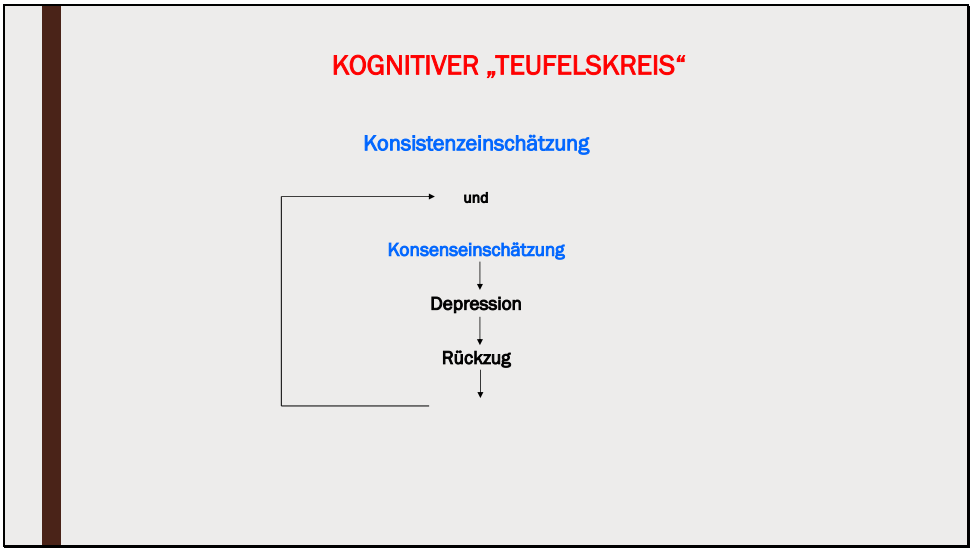
Hilflosigkeit

Nicht liebenswert zu sein

Grundannahmen sind häufig unausgesprochen
betreffen auch Andere betreffen auch die Umwelt

Gründe liegen in der Sozialisation

Folie 67


KOGNITIVER „TEUFELSKREIS“
Konsistenzeinschätzung
und
Konsenseinschätzung
Depression
Rückzug

Folie 68

Kognitiv-emotionale Wende – Maladaptive Schemata

(Jeffrey E. Young, 2005)

- weit gestecktes, umfassendes Thema oder Muster
- Besteht aus Erinnerungen, Emotionen, Kognitionen und Körperempfindungen
- Bezieht sich auf die Person selbst und ihre Kontakte zu anderen
- Ist in Kindheit oder Adoleszenz entstanden
- Hat sich im Laufe des Lebens verstärkt
- Stark dysfunktional

Folie 69

Selbstmanagement-Therapie (Kanfer, Reinecker, Schmelzer)

Einige Grundannahmen

- Der Mensch strebt nach Selbstbestimmung und Autonomie sowie Selbstregulation
- Aktive Lebensgestaltung
- Maximierung persönlicher Freiheit
- Individuelle Ziele
- Ziele können sich ändern

Folie 70

Selbstmanagement-Therapie

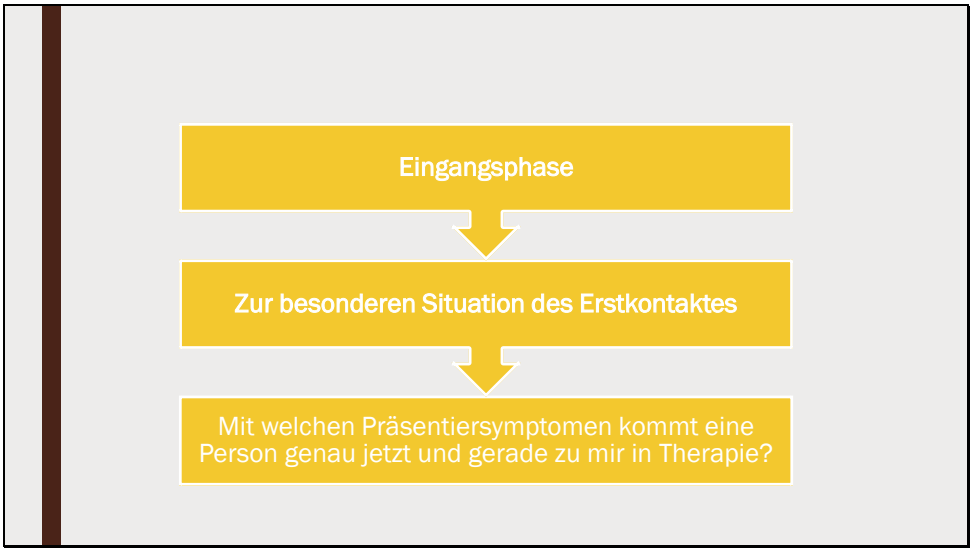
- Selbstregulation ist erlernbar
- Wahrgenommene Kontrolle erhöht Motivation
- Selbstmanagement verhindert Widerstand und Gegenkontrolle
- Die Selbstattribution ist eine Folge der Selbstregulation und verstärkt unabhängige Handlungen
- Generalisierung des Therapieeffekts wird erleichtert

Folie 71

Phasen der Selbstmanagement-Therapie

- **Eingangsphase:** Schaffung günstiger Ausgangsbedingungen
- **Aufbau von Änderungsmotivation** und vorläufige Auswahl von Änderungsbereichen
- **Horizontale und vertikale Verhaltensanalysen** – Verhaltensdiagnostik
- **Vereinbaren therapeutischer Ziele**
- **Planung, Auswahl und Durchführung spezieller Methoden**
- **Evaluation therapeutischer Fortschritte**
- **Endphase:** Erfolgsoptimierung und Abschluss der Therapie
  Follow-up Katamnesen

Folie 72


Eingangsphase
Zur besonderen Situation des Erstkontaktes
Mit welchen Präsentiersymptomen kommt eine Person genau jetzt und gerade zu mir in Therapie?

Folie 73

ZUR BESONDEREN SITUATION DES ERSTKONTAKTES

- Weshalb kommt eine Person zum jetzigen Zeitpunkt in die Therapie?
- Weshalb kommt die Person zu mir?
- Weswegen kommt sie in die Therapie? (Präsentiersymptome)