

Kognitiv-verhaltensorientierte Beratung

- Die Verhaltenstherapie wurde v.a. in den USA aus der Lerntheorie entwickelt
- Der Kerngedanke ist, dass (problematisches) Verhalten erlernt wurde und auch wieder "verlernt" werden kann, bzw. neue, angemessenere Verhaltensmuster erlernt werden können
- Die Verhaltenstherapie orientiert sich von allen Therapierichtungen am stärksten an den Naturwissenschaften
- Diese naturwissenschaftliche Weltsicht hat das Menschenbild geprägt. Ursprünglich ging es ausschließlich um das sichtbare, beobachtbare Verhalten und seine Konditionierungen durch äußere Reize
- Ansatzpunkte für die Veränderung eines Verhaltensmusters sind die Fähigkeiten und Fertigkeiten der Klienten. Eine Analyse der bestehenden Kompetenzen und ihre Nutzung für die Lösung auftretender Probleme ist ein Basisangebot jeder Verhaltenstherapie

Neuere Entwicklungen:

Das behaviorale Grundmodell wurde ab den 1970er Jahren ergänzt durch den Einbau kognitiver Theorien – die Arbeit an kognitiven Prozessen steht nun im Vordergrund (nicht nur am sichtbaren Verhalten)

Neuere Entwicklungen – Grundannahme:

Erleben und Verhalten ist nicht primär bestimmt durch äußere Reize und Ereignisse, sondern durch die kognitive (und affektive) Bewertung seitens der Person

Grundidee:

Es sind nicht die Dinge selbst, die uns beunruhigen, sondern die **GEDANKEN** und **VORSTELLUNGEN** von den Dingen

Verhaltenstherapie

- ist ein wissenschaftlich anerkanntes Verfahren zur Behandlung von seelischen Störungen und Verhaltensproblemen, das Symptomen und Problemen ansetzt, um diese zu vermindern oder nahezu verschwinden zu lassen und so die Lebensqualität der Betroffenen zu verbessern
- Verhaltenstherapeuten gehen davon aus, dass unser Verhalten – und hierzu zählen neben dem sichtbaren Handeln auch Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen – zu einem großen Teil von Lernvorgängen und Automatismen geprägt ist
- Im Rahmen der Therapie kann problematische Verhalten durch neue Erfahrungen und das Erlernen günstigerer Strategien wieder „verlernt“ werden
- Verhaltenstherapie ist eine kassenfinanzierte Methode

Verhaltenstherapie - Ziel

Intendiertes Ziel der Therapie ist eine Veränderung des Denkens und der Einstellungen zu sich und zum Leben, und nicht primär eine Veränderung der Persönlichkeit

Da Denken und Verhalten aber immer auch mit Persönlichkeit zusammenhängt, kann eine gelungene VT auch eine gewisse Persönlichkeitsveränderung bedeuten

Essentials einer kognitiv-verhaltensorientierten Beratung I

Zur Erreichung gemeinsam vereinbarter Ziele werden verschiedene Methoden, z.B. Informationsvermittlung über Ihre Erkrankung, Konfrontationsverfahren, Rollenspiele, Entspannungsverfahren, Training sozialer Kompetenzen, kognitive Techniken usw. eingesetzt.

Essentials einer kognitiv-verhaltensorientierten Beratung II

Bei der kognitiven Verhaltenstherapie geht es darum, unangemessene Wahrnehmungen, Bewertungen und Gedanken, die zu Angst, Ärger und Depression führen, umzugestalten

Mit Hilfe (scheinbar) einfacher Methoden, wie z.B. der Bewusstmachung selbstschädigender innerer Überzeugungen (Gedankenfehler), dem Hinterfragen von Katastrophenphantasien und der Einübung von hilfreichen Bewältigungsstrategien können Sie lernen, mit belastenden Situationen anders als bisher umzugehen

Essentials einer kognitiv-verhaltensorientierten Beratung III

Es gibt eine Reihe von Gedanken“fehlern“, die dazu führen, dass zufriedenstellendes Handeln in vielen Alltagssituationen eingeschränkt oder ganz unmöglich ist

Gedanken“fehler“ I

Schwarz-Weiß-Denken: Sie teilen Ihr Leben in nur zwei Kategorien ein und nehmen keine Zwischentöne wahr, d.h. Sie beurteilen Ihre Erlebnisse entweder nur als gut oder als schlecht. *Beispiel:* "Wenn ich nicht der Beste in ... bin, dann bin ich ein Versager."

Wahrheit: Auch wenn Sie in einem Projekt nicht erfolgreich waren, haben Sie in vielen anderen Lebensbereichen mit großer Wahrscheinlichkeit nicht versagt.

Katastrophisieren (auch Wahrsagen genannt): Sie machen eine negative Vorhersage, ohne an andere, wahrscheinlichere Möglichkeiten zu denken. *Beispiel:* "Wenn ich meine Beziehung beende, werde ich nie mehr einen Partner finden."

Wahrheit: Es gibt immer wieder eine neue Chance.

Positives umdeuten: Sie bewerten sich negativ und führen Erfolgserlebnisse auf andere Faktoren zurück. *Beispiel:* "Ich habe die Prüfung nur bestanden, weil ich Glück hatte."

Wahrheit: Sie haben die Fähigkeit, sich in einer Prüfung auf das Wesentliche zu konzentrieren.

Gedanken“fehler“ II

Gedankenlesen: Sie meinen zu wissen, was andere Menschen über Sie denken und vermuten dabei etwas für Sie persönlich negatives. *Beispiel:* "Mein Chef meint, ich bin unfähig."

Wahrheit: Solange der Andere sich nicht mit Worten bei Ihnen beschwert hat, ist das lediglich eine Vermutung, die nicht auf Tatsachen beruhen muss.

Personalisierung: Sie gehen davon aus, dass es an Ihnen liegt, wenn sich andere unangemessen verhalten. Dabei fallen Ihnen keine anderen Erklärungen ein, die das Verhalten Anderer erklären könnten. *Beispiel:* "Der Kollege grüßte mich nur flüchtig. Er mag mich nicht."

Wahrheit: Sie wissen nicht, was wirklich in dem Kollegen vorging. Vielleicht dachte er als er Ihnen begegnete gerade an etwas, das ihn persönlich belastete.

Aussagen mit sollte oder müsste (auch Imperative genannt): Sie haben eine starre Vorstellung davon, wie Sie oder auch andere sich verhalten sollten. Sie fühlen sich verletzt oder gekränkt, wenn andere Ihre Erwartungen nicht erfüllen. *Beispiel:* "Mein Mann soll aufhören zu rauchen."

Wahrheit: Sie können ihn nicht zwingen, sich zu ändern. Er wird mit dem Rauchen erst dann aufhören, wenn er selbst wirklich dazu bereit ist.

Essentials einer kognitiv-verhaltensorientierten Beratung IV

In Beratungsgesprächen setzt man Strategien der Kognitiven Verhaltenstherapie ein, um:

- Unangemessene Gedanken/Gedankenfehler kritisch aufzuarbeiten, differenziert in Frage zu stellen und dadurch bewusst zu machen
- die Selbstbeobachtung zu schärfen (z.B. durch Protokolle schreiben, Videos machen)
- den Klienten dabei zu unterstützen, hilfreichere Gedanken aufzubauen
- nützliche Empfehlungen zu geben, wie mit belastenden Alltagssituationen anders als bisher umgegangen werden kann