



Heilpraktiker für Psychotherapie

Skript Nr. 13

Psychotherapeutische Schulen 1

Verhaltenstherapie



LIKAMUNDI

Copyright © Heilpraktikerschule Likamundi

Herausgegeben von Heilpraktikerschule Likamundi, Drehergasse 12, 87629 Füssen, Telefon (08362) 92 11 97.

Die Informationen dieses Dokumentes wurden mit großer Sorgfalt erarbeitet. Dennoch können Fehler nicht ausgeschlossen werden. Die Autoren und Herausgeber übernehmen keine juristische Verantwortung oder Haftung für eventuell verbliebene fehlerhafte Angaben und deren Folgen.

Alle Rechte bleiben dem Herausgeber dieses Dokumentes vorbehalten. Sowohl dieses Dokument als Ganzes als auch einzelne Inhalte dürfen in keinster Weise ohne die schriftliche Zustimmung des Herausgebers vervielfältigt bzw. entgeltlich oder unentgeltlich verbreitet werden.

Telefon: +49 (0) 8362 92 11 97
Webseite: likamundi.de
E-Mail: info@likamundi.de

Version vom: 18. September 2020

Inhaltsverzeichnis

| | | |
|----------|--|-----------|
| 1 | Einführung | 1 |
| 1.1 | Überblick über die theoretischen Modelle | 1 |
| 1.1.1 | Tiefenpsychologische Ansätze | 2 |
| 1.1.2 | Verhaltenstherapeutische und kognitive Ansätze | 3 |
| 1.1.3 | Humanistisch-Existenzielle Ansätze | 4 |
| 1.1.4 | Systemische Ansätze | 4 |
| 1.2 | Indikation | 5 |
| 1.3 | Setting | 6 |
| 1.4 | Wirksamkeitsnachweis | 7 |
| 1.5 | Gefahren und Nachteile der Psychotherapie | 8 |
| 2 | Grundbegriffe des lerntheoretischen Modells | 11 |
| 2.1 | Lerntheorien | 11 |
| 2.1.1 | Klassisches Konditionieren | 12 |
| 2.1.2 | Operantes Konditionieren | 12 |
| 2.1.3 | Modell-Lernen | 12 |
| 2.2 | Verhaltenstherapie und kognitive Therapie | 13 |
| 2.2.1 | SORK-Schema | 14 |
| 2.3 | Techniken | 15 |
| 2.3.1 | Systematische Desensibilisierung | 16 |
| 2.3.2 | Selbstbehauptungs-/ Selbstsicherheitstraining | 16 |
| 2.3.3 | Reizüberflutung / Flooding | 16 |
| 2.3.4 | Konfrontation | 16 |
| 2.3.5 | Aversionstherapie | 16 |
| 2.4 | Zusammenfassung und Lernhilfen | 17 |
| 3 | Verhaltenstherapie | 19 |
| 3.1 | Grundlagen der Verhaltenstherapie | 19 |
| 3.1.1 | Definition | 19 |
| 3.1.2 | Grundprinzipien der Verhaltenstherapie | 20 |
| 3.1.3 | Grundkomponenten der lerntheoretischen Verhaltenstherapien | 20 |
| 3.1.4 | Entwicklung innerhalb der Verhaltenstherapie | 22 |
| 3.1.5 | Fallkonzeptualisierung | 23 |
| 3.2 | Verschiedene Verfahren der Verhaltenstherapie | 25 |
| 3.2.1 | Systematische Desensibilisierung | 25 |
| 3.2.2 | Reizüberflutung | 27 |
| 3.2.3 | Operante Techniken | 28 |
| 3.2.4 | Kognitive Therapie | 30 |
| 3.2.5 | Techniken der Selbstkontrolle | 36 |
| 3.2.6 | Problemlösetraining | 36 |
| 3.2.7 | Selbstbehauptungstraining | 37 |
| 3.2.8 | Symptomverschreibung | 38 |
| 3.2.9 | Entspannungsverfahren | 39 |
| 3.3 | Interventionsmodelle bei ausgewählten Störungen | 42 |
| 3.3.1 | Angststörungen | 42 |
| 3.3.2 | Zwangsstörungen | 43 |
| 3.3.3 | Schizophrenie | 43 |

| | |
|---|-----------|
| A Antworten Originalprüfungsfragen | 49 |
| B Zusammenfassung | 51 |
| B.1 Der verhaltenstherapeutische Ansatz | 51 |
| B.2 Entspannungsverfahren | 53 |
| C Literaturhinweise | 55 |
| Fachbegriffe und Fremdwörter | 57 |

In den letzten 50 Jahren hat sich eine Vielzahl psychotherapeutischer Verfahren entwickelt. Zu ihrer Differenzierung können verschiedene Unterscheidungskriterien angelegt werden:

- das theoretische Modell
- die jeweilige Indikation
- das vorgeschlagene Setting
- der Wirksamkeitsnachweis.

1.1 Überblick über die theoretischen Modelle

Jede therapeutische Schule geht von expliziten Grundannahmen aus, die als Modell oder Paradigma bezeichnet werden. Die Grundannahmen beinhalten eine bestimmte Sichtweise oder einen Standpunkt, von dem aus das menschliche Verhalten und Erleben erklärt wird. Das Modell liefert Leitlinien zur Erforschung und strukturiert den zu untersuchenden Bereich. Es bestimmt maßgeblich, was beobachtet wird, welche Fragen gestellt werden, welche Informationen als relevant angesehen und wie diese Informationen interpretiert werden.

Die Modelle, die zur Erklärung psychischer Phänomene herangezogen werden, reichen vom biologischen Modell, das in organischen Prozessen den Schlüssel zum menschlichen Verhalten sieht, bis zum soziokulturellen Modell, das die Auswirkungen von Gesellschaft und Kultur auf das individuelle Verhalten untersucht. Dazwischen liegen die folgenden Modelle, die sich vorrangig mit den psychischen Dimensionen des menschlichen Erlebens und Verhaltens beschäftigen:

- das tiefenpsychologische Modell
- das humanistisch-existenzielle Modell
- das lerntheoretische oder verhaltenstherapeutische Modell
- das kognitive Modell (dieses wird oft dem verhaltenstherapeutischen Modell zugerechnet)
- das systemische Modell

Eine Einführung in das tiefenpsychologische Modell und das lerntheoretische / verhaltenstherapeutische Modell (kurz verhaltenstherapeutisches Modell) erhielten Sie bereits im Skript „Allgemeine Neurosenlehre“. Sie werden in diesem Skript mit dem humanistisch-existenziellen Modell