

**Bewusstwerden** von **depressogenen Grundannahmen** durch **Hinterfragen dysfunktional verzerrter Denkweisen** und kognitiver Schemata, die zu **automatischen Gedanken** und **negativen Grundeinstellungen** führen

Zahl	Medium	Orientierung	Modellvorstellung	Inhaltlich	Zeitlich
Einzel Paar Familien Gruppen	Gespräch Rollenspiel Kreatives V. Beweg./Körp.	Tiefenpsycholog. Verhaltenstherap. Humanistisch Phil.-Antropol. Hypnose-Verf. Störungsspezif.	Lerntheoreth. Verf. Kognitiv/persuativ Suggestives Verf. Imaginations-Verf. Relaxations-Verf.	supportiv zudeckend aufdeckend	Kurzzeit

**Indikationen:** Depressionen / Angststörungen / Essstörungen / Persönlichkeitsstörungen / **Evidenz:** erwiesen.

**Kontraindikat.:** Akute Psychosen, schwere Depression, Oligophrenie, Borderline, schwere Suizidal., Sucht, Paraph.

### Grundannahmen:

Die Art und Weise, wie wir denken, bestimmt, wie wir uns fühlen und verhalten und körperlich reagieren. Diese Art zu denken wird bedingt durch:

1. **kognitive Triade** bestehend aus einem negativen Selbstbild? Weltbild? Zukunftserwartungen  
Erfahrungen werden negativ interpretiert, ebenso Veränderungs- sowie Beteiligungsmöglichkeiten
2. **Dysfunktionale Schemata**, die i.d. Kindheit / Jugend entstanden sind und zeitlich überdauern, teils erst bei affekt. Streß reaktivieren und schmerzverursachende und selbstverletzende Haltung manifestieren
3. **Kognitive Fehler:** Regression in kindliche Denkschemata, die zu verzerrten Denkenweisen und Annahmen führen, die einer Realitätsüberprüfung nicht standhalten

### Ziele:

- **Bewusstwerden der depressogenen Grundannahmen**, die auf depressiven Generalisierungen basieren (z.B. „ich muss immer und von allen geliebt sein“ / „ich bin unfähig“ / „ich hab`s nicht besser verdient“)
- **Identifizieren / Verifizieren automatischer Gedanken** sowie Infragestellen und Einüben von alternativen, realitätsgerechteren Kognitionen (= „sokratische Dialog“)

### Schritte:

- **Logische Analyse:** Überprüfen der Kognitionen auf logische Fehler wie Übergeneralisierung, willkürliches Folgern, selektive Abstraktionen, Entweder-Oder-Denken ...
- **Empirische Analyse:** Überprüfung der implizierten Annahmen des Klienten gemäß seiner dysfunktional verzerrter Denkweisen auf Realität
- **Pragmatische Analyse:** Untersuchung welche praktischen Konsequenzen bestimmte Annahmen und Überzeugungen des Klienten haben.

### Methoden: .

- **Kollaborativer Empirismus:** Klient und Therapeut sind gleichberechtigte Partner, da der Klient als Experte seiner Denkmuster gilt. Aktive Beteiligung des Klienten ist also dringend erforderlich
- **Verhaltensorientierte Techniken** aktivieren den Klienten und führen zu positiven Emotionen und somit zu veränderten Kognitionen
- **Kognitive Umstrukturierung:** dysfunktionale Kognitionen sollen durch rationalere ersetzt werden, um ein kompetenteres Verhalten zu erlernen:
  - Sammeln automatischer Gedanken
  - Argumentieren gegen automatische Gedanken
  - Erkennen von Mustern kognitiver Verzerrungen
  - Realitätscheck der Kognitionen
  - Entkatastrophisieren
  - Umattribution: Übernahme von Eigenverantwortlichkeit