

Bewusstwerden und Infragestellen von Irrationalen Überzeugungen und Bewertungsmustern, die subjektiv belastend sind und die eigenen Lebensziele behindern, sowie deren kognitive Bearbeitung

Zahl	Medium	Orientierung	Modellvorstellung	Inhaltlich	Zeitlich
Einzel Gruppen	Gespräch	Verhaltenstherap. Humanistisch	Lerntheoreth. Verf. Kognitiv/persuativ	aufdeckend	Kurzzeit

Indikationen: Depression, Persönlichkeitsstörungen / **Evidenz:** hohe Evidenz

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

Modell:

- **Negative Triade:** Negative Ansichten über sich selbst ? die Umwelt ? die Zukunft.
- **Negative Bewertungen:** Nicht ein Ereignis an sich, sondern erst dessen Bewertung bestimmt über die emotionalen Reaktionen und Verhaltensweisen:
 - **„A“ctivating event:** Ein auslösendes äußeres oder innerpsychisches Ereignis (z.B. beobachtete Handbewegung eines anderen in einer bestimmten Form) wird aufgrund...
 - **„B“elief systems:** ... bestimmter bewusster/unbewusster Überzeugungen, Bewertungsmuster, Einstellungen oder Lebensregeln („die Form der Handbewegung ist eine Geste, die folgende Bedeutung hat: ...“) bewertet. Dies erst ruft als ...
 - **„C“onsequences:** ...Konsequenz darauf emotionale Reaktionen und Verhaltensweisen hervor (z. B. Verurteilung, Wut, Angst) hervor.
- **Kognitive Fehleinstellungen**, z. B. willkürliche Schlüsse, selektive Abstraktion, Übergeneralisierungen, Über-/ Untertreibungen sowie dysfunktionale Bewertungsmodi wie Katastrophisieren, Muss-Denken und pauschale Personenbeurteilung
- **Irrationale Überzeugungen:** Entstehungsursache für psychische Krankheiten sind Überzeugungen und Bewertungsmuster, die subjektiv belastend sind und die eigenen Lebensziele behindern, zum Beispiel:
 1. **Absolute Forderungen:** Wünsche werden absolute Forderungen (*ich muss, die anderen müssen*)
 2. **Globalisierungen:** statt einzelner Eigenschaften wird die ganze Person / Sache negativ bewertet (*„ich bin wertlos“ / „ein Versager“ / „der andere taugt nichts“ / „alles ist hoffnungslos“*)
 3. **Katastrophisieren:** negative Ereignisse werden überbewertet (*„wenn ... dann ist alles aus!“*)
 4. **Niedrige Frustrationstoleranz:** Glaube, negative Ereignisse nicht aushalten zu können (*„ich könnte es nicht ertragen, wenn ...“ / „... dann bringe ich mich um“*).

Irrationale Überzeugungen werden oft zudem miteinander verknüpft, z.B. die absoluten Forderungen 1. mit den Bewertungen 2. bis 4. dar. Die Nichterfüllung absoluter Forderungen führt damit zwangsläufig zu entsprechend dramatischen Selbstabwertungen oder Befürchtungen.

Elemente:

- **Beobachtung statt Bewerten:** Selbst- und Fremdwahrnehmung stehen im Mittelpunkt
- **Überprüfung**, inwieweit eigene Überzeugungen selbstwertdienlich oder -schädlich sind
- **Macht über sich zurückerlangen:** Erlernen, sich selbst und die eigene Lebensweise zu akzeptieren und Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen.
- **Wahlfreiheit und Autonomie:** Erfahren von Selbstwirksamkeit und Selbstbestimmtheit, dass Veränderungen aus eigener Kraft möglich und man Problemen oder Konflikten nicht hilflos ausgeliefert ist.

Vorgehensweise:

- **Sokratischer Dialog:** Hinterfragen der aktuellen Überzeugungen / Lebensphilosophien durch kritische Auseinandersetzung mit ihrer Zweckmäßigkeit, Logik oder empirischen Belegbarkeit (Disputation).
- **Realitätsüberprüfung** negativer Gefühle und Befürchtungen, Identifikation automatischer Gedanken, Einschätzung kognitiver Verzerrungen und Veränderung der dysfunktionalen Kognitionen.
- **Beleuchtung unbewusster Kopplungen** bestimmter Gedanken und dem Auftreten belastender Gefühle, speziell kognitive Verzerrungen, die „Teufelskreise“ mit selbsterfüllenden Prophezeiungen hervorrufen
- **Veränderungsmöglichkeiten erkennen**, wie diese selbstschädigenden dysfunktionalen kognitiven Schemata verändert bzw. durch hilfreichere ersetzt werden können.
- **Hausaufgaben** zur Umsetzung neuer Einsichten in die Praxis (behaviorale Disputation) und zur Überführung von intellektueller zu emotionaler Einsicht