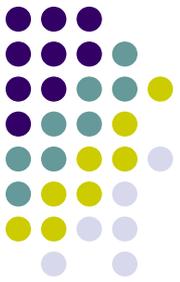
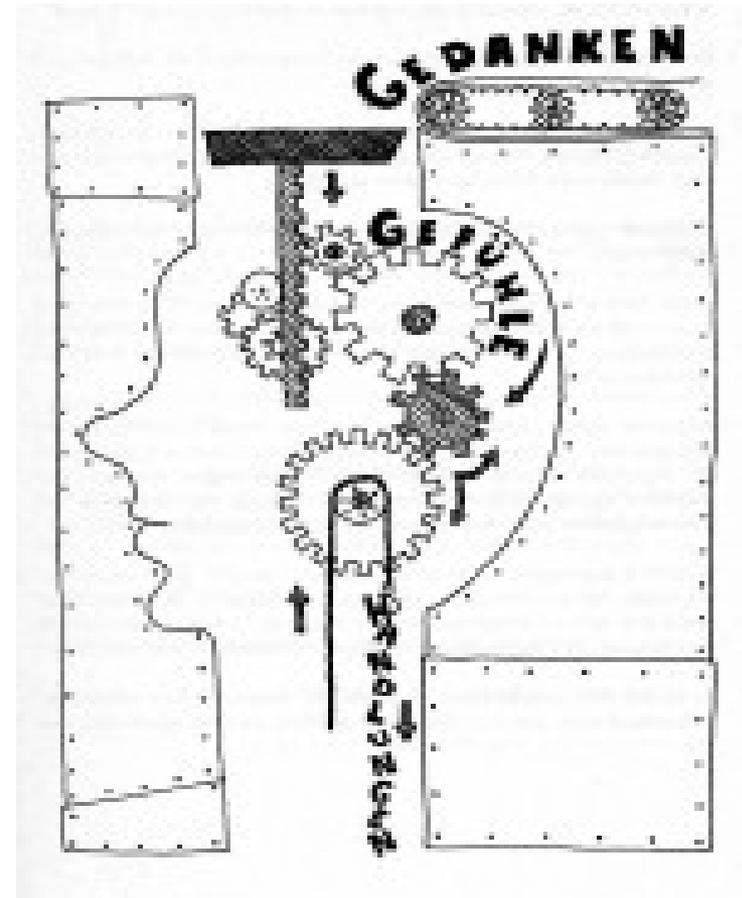


Akademie für angewandte Psychologie und Psychotherapie Köln

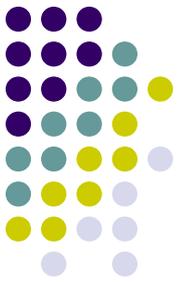


Einführung in die Rational-Emotive Verhaltenstherapie

Dr. phil.
Hans-Ulrich Dombrowski
Psychotherapeutische Praxis
Lippstadt

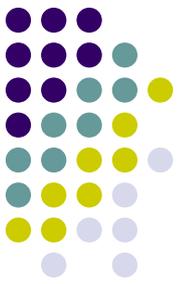


Agenda



- 10.00 – 12.00 Theoretische Einführung in die REVT
- 12.15 – 13.00 Demonstration
- 14.00 - 17.30 Einüben des ABC in Kleingruppen
 - Bearbeiten von Fällen aus der Praxis nach den Prinzipien der REVT
 - Video von Albert Ellis, offene Fragen, Vertiefungen, Abschluss

Entsprechende Pausen finden statt. Zeitliche Verschiebungen der einzelnen Themen können sich ergeben.



Die kognitive Wende in der VT

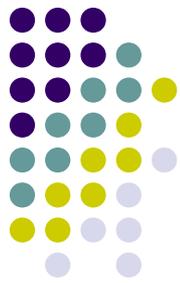
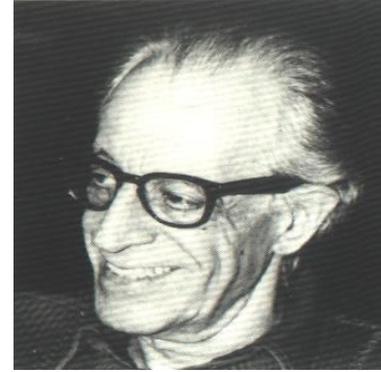
- Ablösung des behavioristischen durch das kognitive Forschungsparadigma (1960er / 70er Jahre)
- Psychologische Grundlagenforschung
 - Heider (Konsistenztheorie)
 - Kelly (Kovarianzmodell)
 - D`Zurilla & Goldfried
(Problemlösetraining)
 - Bandura (Theorie des sozialen Lernens)



Die kognitive Wende in der VT

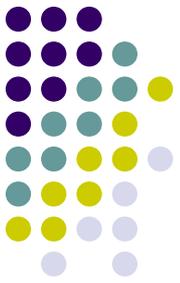
- Therapeutischer Bereich
 - Rational-emotive Verhaltenstherapie nach Ellis
 - Kognitive Therapie nach Beck
 - Streßimpfungstraining nach Meichenbaum
 - Mahoney (KVT)
 - Multimodale VT nach Lazarus
 - Maultsby (REVT)
 - Diekstra (REVT)
- > hochwirksame psychotherapeutische Verfahren

Albert Ellis



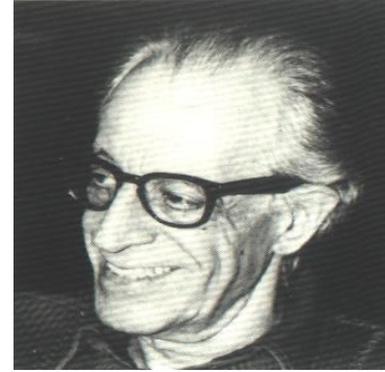
- Geboren 1913 in Pittsburgh, verstorben am 24.07.07 in New York
- Schwierige Kindheit (Scheidung der Eltern mit 12 J., Nierenerkrankung, in späterer Lebensphase Diabetes)
- Collegeabschluß 1934 in Business Administration und geschäftliche Aktivitäten
- Schreiben von Kurzgeschichten, Dramen und Essays

Albert Ellis

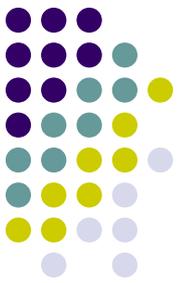


- 1943 Abschluß Master in Klinischer Psychologie
- 1947 Doktor an Columbia University
- Ausbildung und Praxis in Psychoanalyse
- 1955 Aufgabe der PA und Entwicklung der RT (1956)
- 1957 erstes Buch: „How to Live with a Neurotic“
- Bekannt als Paar- und Sexualberater

Albert Ellis



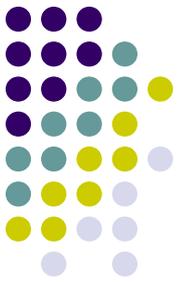
- 1960 erstes erfolgreiches Buch „The Art and Science of Love“
- Über 60 Bücher und 600 Artikel
- Gründung des Instituts for Rational-Emotive Therapy
- Ausbildungen, Workshops und Weiterentwicklung der RT / RET / REVT



Entwicklung der REVT

- 1956 Rationale Therapie (RT)
- 60er Rational-Emotive Therapie (RET)
- 1977 In Deutschland: Die Rational-Emotive Therapie (Pfeiffer-Verlag)
- 1993 Rational-Emotive Verhaltenstherapie (REVT)
- 1994 Konferenz „Evolution of Psychotherapy“ in Hamburg

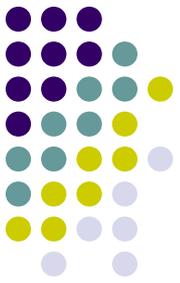
Philosophischer Ausgangspunkt



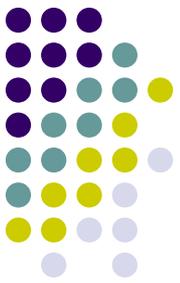
Epiktet:

„Was die Menschen bewegt, sind nicht die Dinge selbst, sondern die Ansichten, die sie von ihnen haben.“

Grundprinzipien



- Weitgehende Freiheit und Macht der Wahl eigener Reaktionen und der Selbstbestimmung des Lebens
- Wichtigster Bestimmungsfaktor für menschliche Emotionen ist der Wechsel zwischen A,B und C: Wir fühlen, wie wir denken.
- Dysfunktionales Erleben ist das Ergebnis dysfunktionaler Gedankenprozesse (irrationale Überzeugungen = iBs)



Grundprinzipien

Situation > Kognition > Gefühl +
Verhalten

Situation > dysfunktionale Kognition > emotionale + Ver-
haltensstörung

Therapeutisches Ziel: Umstrukturierung
dysfunktionaler Kognitionen in funktionale zur
Beeinflussung psychischer Beeinträchtigungen

Ich möchte vs. Ich muss

(aus Wilken, 2003)

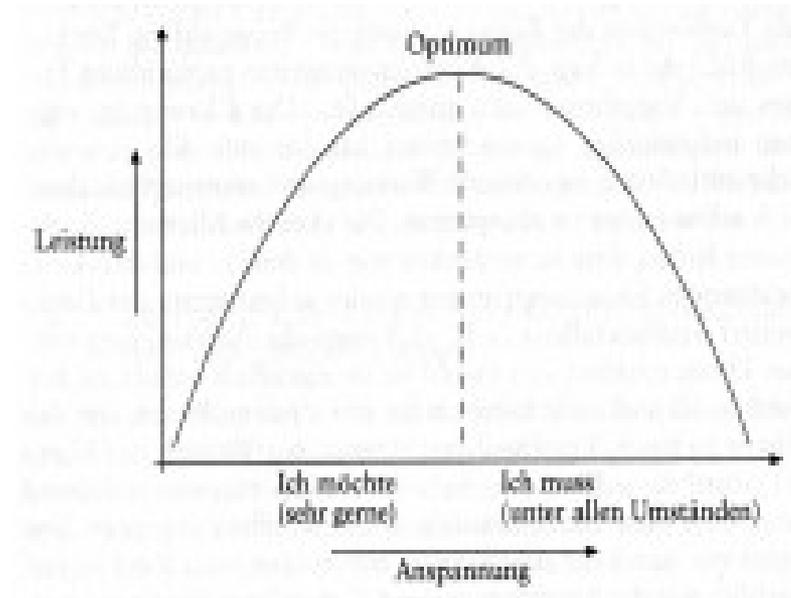
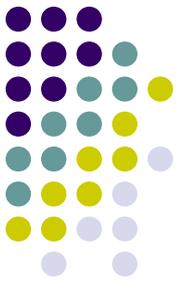
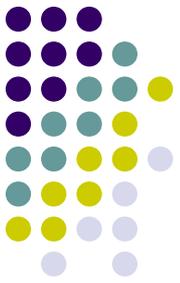


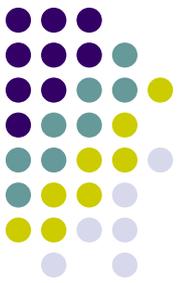
Abb. 4: Erläuterung s. Text (Graphik in Anlehnung an Scholz et al. 1997, S. 165)



Kognitionen ...

... umfassen Prozesse der

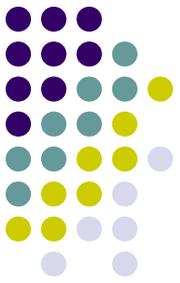
- Wahrnehmung
- Interpretation und Bewertung
- Bildung von Hypothesen
- Selbstverbalisation
- Antizipation
- Bildung von Erwartungen
- ...



Grundprinzipien

- Die drei grundlegenden irrationalen Kategorien:
 - Self-Demandingness
 - Other-Demandingness
 - World-Demandingness
- Der Wunsch an sich richtet keinen Schaden an. Eine Störung entsteht, wenn der Wunsch zu einer krankhaften Forderung eskaliert (sollte, müsste, unbedingt, absolut)

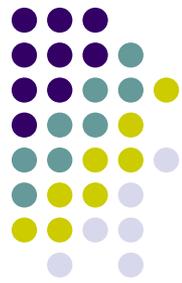
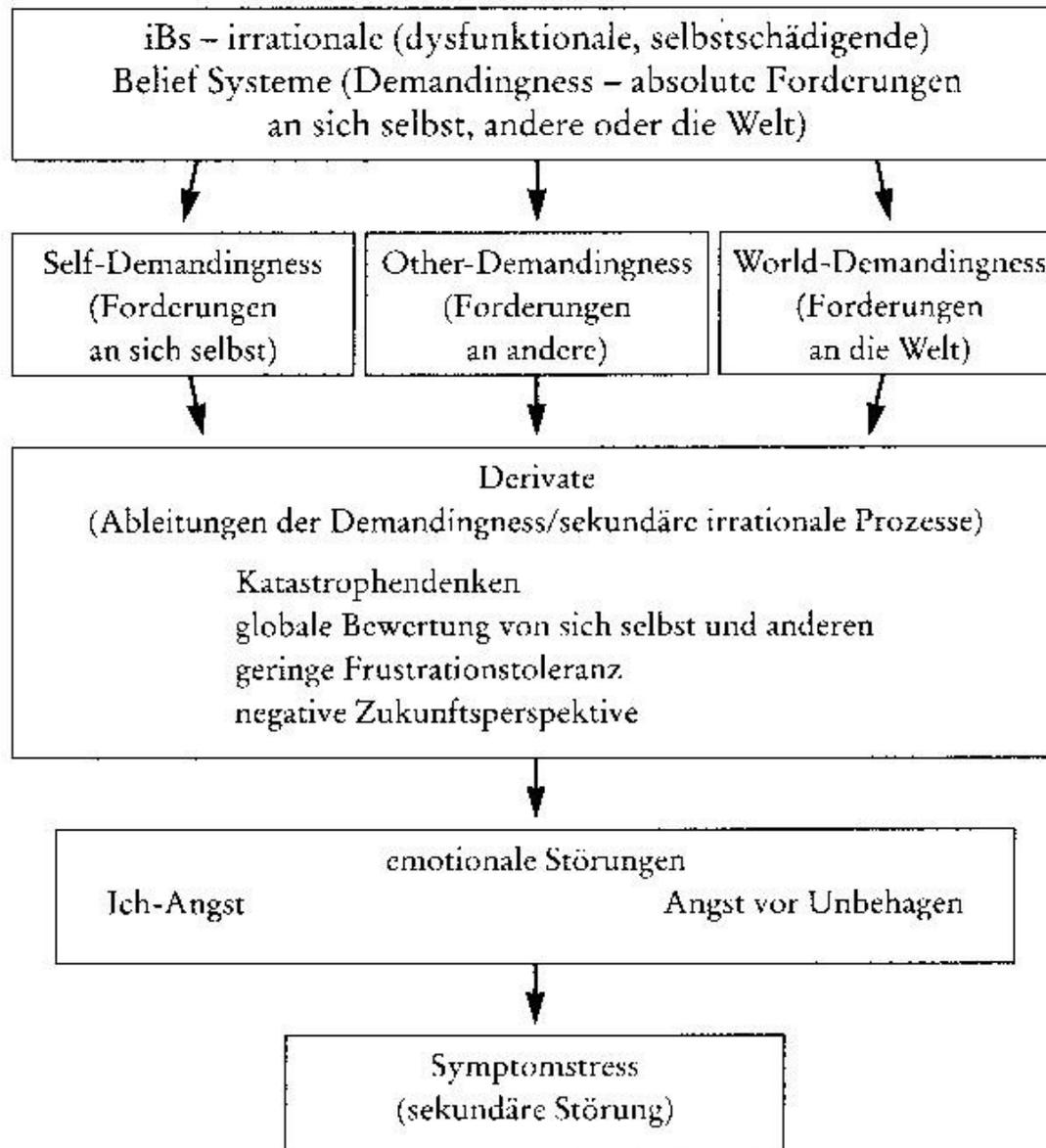
Grundprinzipien



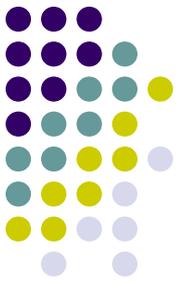
- Einteilung der irrationalen Überzeugungen:
 - Katastrophendenken
 - globale Bewertung von sich und anderen
 - geringe Frustrationstoleranz
 - negative Zukunftsperspektive
- Zur Ätiologie des irrationalen Denkens gehören sowohl genetische als auch Umwelteinflüsse. REVT betont stärker die aktuellen als die vergangenen Einflüsse.

Abb. 9:

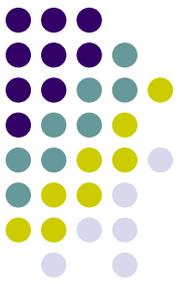
Die zentralen irrationalen Belief Systeme und ihre Ableitungen.



Grundprinzipien

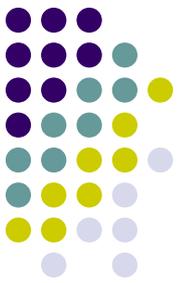


- Aktuelle Überzeugungen können geändert werden, auch wenn dies nicht immer leicht ist.
- Auch wer rational denkt, hat negative Gefühle.



Das ABC-Modell

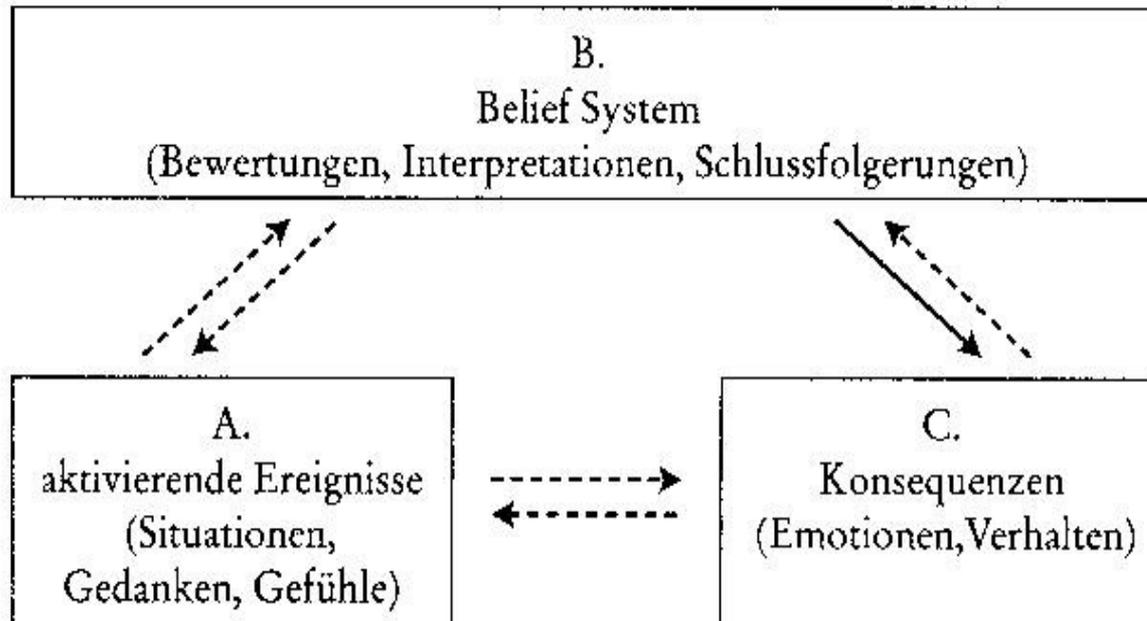
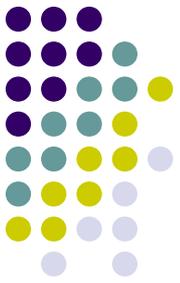
- A = aktivierendes Ereignis
- B = Bewertungssystem (zwei Anteile: rational und irrationale Überzeugung)
- C = emotionale und verhaltensmässige Konsequenz
- D = Disputation
- E = Effekt



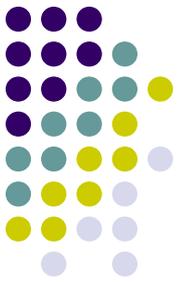
Ursprüngliches ABC-Modell

- Beziehung der Faktoren wurde linear gesehen (B = hauptsächliche Ursache von C)
- Kritik (Mahoney):
 - Es ist unmöglich Emotionen zu haben, ohne das ein A vorhanden ist.
 - Grundlegende Veränderungen eines Menschen sind nur im Kontext einer Beziehung möglich.
 - Viele Dinge laufen unbewusst ab (z.B. Kognitionen. Affektive Reaktionen sind nicht nur Anhängsel von B).

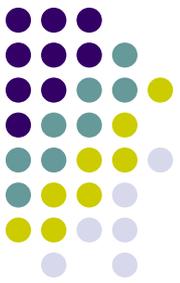
Aktuelles ABC-Modell (interaktioneller Charakter)



Konsequenzen für die Therapie



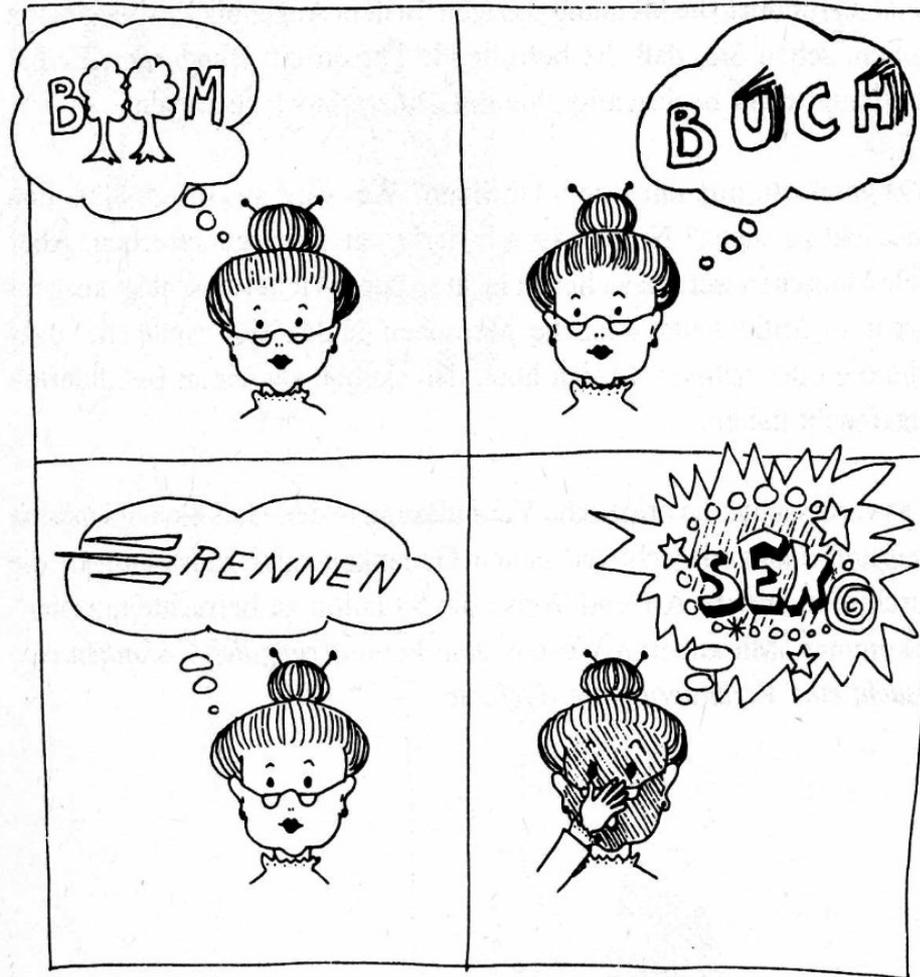
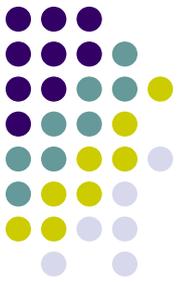
- Aus therapiepraktischen Erwägungen wird weiterhin der einzelne Anteil genau erfasst.
- Aber: dem individuellen Erkundungs- und Diagnoseprozess wird mehr Beachtung geschenkt.
- Allgemeine Therapieprinzipien bilden allenfalls einen äusseren Rahmen.
- Wichtig: die historischen Entwicklungsbedingungen der iBs (Erfahrungshintergrund und Begriffssystem des Pat.)
- Erweiterung durch Narrationen, wie unbewusstes und intuitives Erleben, Motive, Sehnsüchte, Bilder



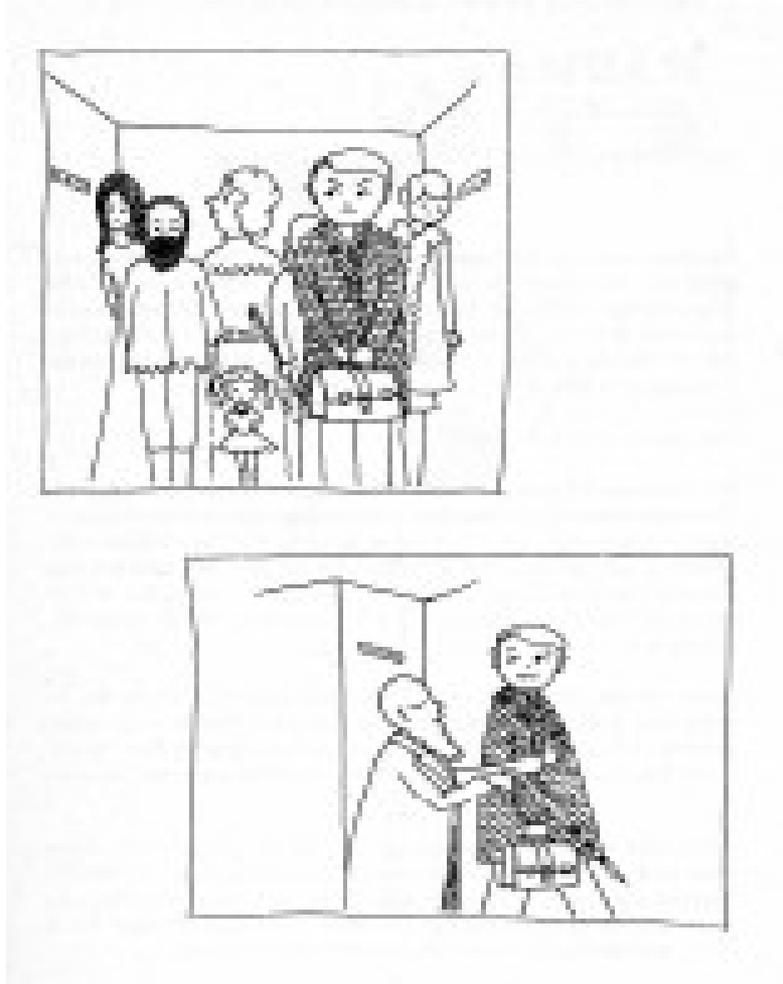
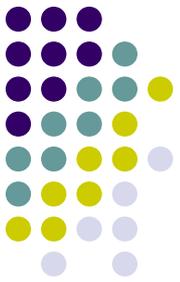
Vermittlung eines Modells

- Prinzip: Der Pat. kann seine Gefühle (Cs) selbst wählen.
- Zu vermitteln: Seine psychischen Probleme sind das Resultat von Denkprozessen, die zu Fehlwahrnehmungen und irrationalen Denken führen.
- Beispiele benennen.
- Bibliothherapie

Aus: Diekstra, R. (1982). Ich kann (Denken – Fühlen) was ich will.
Lisse (Holland): Swets & Zeitlinger.



Aus: Dijkstra, R. (1982). Ich kann (Denken – Fühlen) was ich will.
Lisse (Holland): Swets & Zeitlinger.



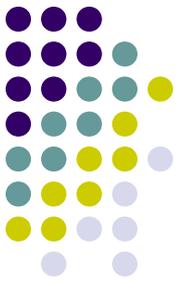


Feststellung des A

- Was geschah = Aspekt des A
- Wie der Pat. wahrnahm, was geschah = Aspekt des A
- Wie der Pat. bewertete, was geschah = Bewertungssystem

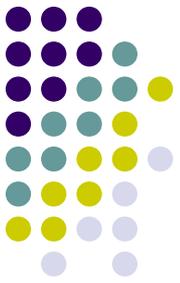
Rationale und irrationale Überzeugungen sind bewertend. Unterscheidend ist der Forderungscharakter.

Feststellung des A



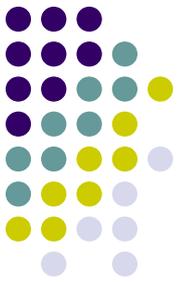
- Historische As können nicht verändert werden. Nur die Bewertung darüber ist einer Diskussion zugänglich.
- As können in zwei Klassen eingeteilt werden: solche, die geändert werden können, und solche, die nicht geändert werden können.

Feststellung des C



- Unterscheidung zwischen hilfreichen und schädigenden Emotionen.
- Schädlich ist Emotion, die Pat. beeinträchtigt, seine Ziele zu erreichen.
- Unterscheidung: Angemessen vs. unangemessen.
- Beispiele und Benennung von Emotionen.

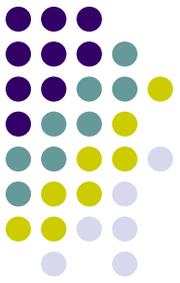
Feststellung des B



Vergleichen Sie die nachfolgend genannten Kriterien mit folgendem Satz:

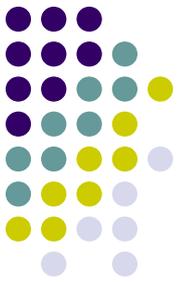
„Es wäre schlecht, wenn meine Frau mich verlassen würde!“

Rationale Überzeugungen



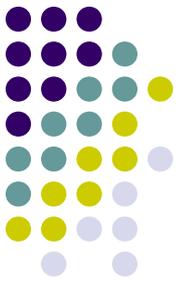
- ... sind wahr: Sie stimmen mit der Wirklichkeit überein und sind beweisbar. Logisch in sich und den Gegebenheiten stimmig.
- ... sind relativ (nicht absolut): Sie werden als Wunsch, Hoffnung oder Präferenz ausgedrückt.
- ... führen zu gemässigten Gefühlen.

Rationale Überzeugungen

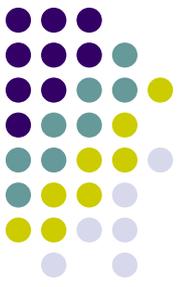


- ... helfen, Ziele zu erreichen, wie Zufriedenheit mit dem Leben, Minimierung innerpsychischer Konflikte und Konflikte mit der Umwelt.

Irrationale Überzeugungen

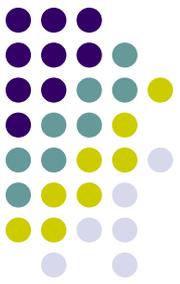


- ... sind nicht wahr und ergeben sich nicht aus der Realität. Sie werden nicht durch Beweise gestützt.
- ... sind fordernd und absolutistisch (Ich muß, Du muß, Die Welt muß).
- ... führen zu gestörten Gefühlen.
- ... sind keine Hilfe bei der Erreichung von Zielen.



Wie findet man iBs?

- Fragen (Was geht Ihnen durch den Kopf?)
- Suggestionen (Ich weiß nicht genau, was Sie sich sagen. Aber ich weiß, daß jemand, der Angst hat, sich oft irgendetwas in der Art sagt)
- Satzergänzungstechnik (Pat.: Ich will im Job gut sein. Th.: Und deshalb müssen Sie gut sein, nicht wahr?)
- Zeitprojektionsfragen /Gut, nehmen wir, Sie würden Ihren Job verlieren, was wäre dann ...)



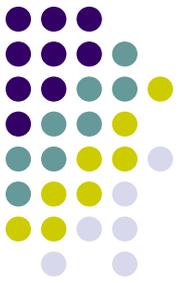
Die Disputation

= Erörterung oder Infragestellung der iBs
(eigentliche therapeutische Arbeit).

Zwei Stufen:

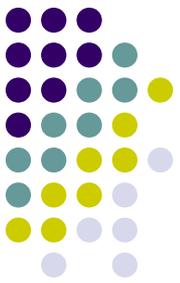
- Die iBs (Bewertungen des A) werden in Frage gestellt.
- Dem Pat. wird geholfen, alternative, rationale Lebensanschauungen zu entwickeln.

Die Disputation



Die Ebenen der Disputation:

- Kognitive Ebene
- Vorstellungsebene
- Verhaltensebene

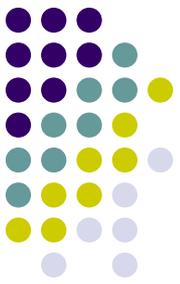


Die kognitive Disputation

= Versuch, die iBs durch Überzeugung, didaktische Demonstration, sokratischen Dialog und andere Arten verbalen Ausdrucks zu verändern.

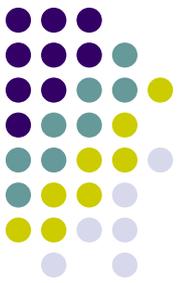
Wichtigstes Werkzeug ist die Frage (in der Regel Warum-Fragen). Diese erfordern einen Beweis oder eine Rechtfertigung.

Der Pat. leistet die Arbeit. Er soll dem Th. die Richtigkeit seiner irrationalen Vorstellungen beweisen.



Die kognitive Disputation

- Zielrichtung Evidenz und logische Konsistenz
 - Was ist der Beweis?
 - Wo liegt die Evidenz?
 - Woher wissen Sie das? ...
- Infragestellung der Katastrophenerwartungen
 - Was würde geschehen, wenn ... ?
 - Wenn das stimmt, was könnte schlimmstenfalls geschehen?



Die kognitive Disputation

- Der hedonistische Wert des Überzeugungssystems soll eingeschätzt werden, nicht das logische Denken in Frage gestellt werden.
 - Was ich will, muß ich auch bekommen!
 - Wie weit werden Sie damit kommen?
 - Lohnt sich das Risiko?

Fragen rufen im Pat. Unbehagen hervor. Frage solange wiederholen, bis Antwort kommt.

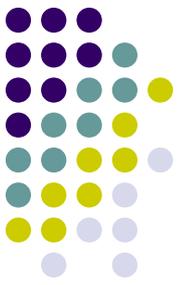


Die kognitive Disputation

- Didaktische Disputation
 - Kurze Referate
 - Analogien
 - Gleichnisse
- Übertreibung und Humor
- Stellvertretenden Lernen (z.B. Vergleich mit anderen, die andere Einstellung haben bei gleichem A)

Disputation in der Vorstellung

Rational-Emotive-Imagination



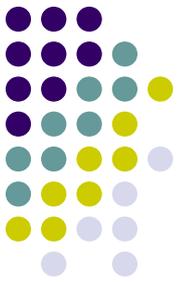
- Negative Imagination

Pat. versetzt sich in Situation, z.B. Angstsituation, und soll das C (Angst) durch Einstellungsänderung reduzieren (z.B. in Besorgnis)

- Positive Imagination

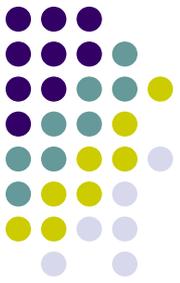
Pat. soll sich die Bewältigung der Situation vorstellen, z.B. vor Gruppe zu reden. Frage: Was sagen Sie sich, um erfolgreich zu sein?

Verhaltensbezogene Disputation

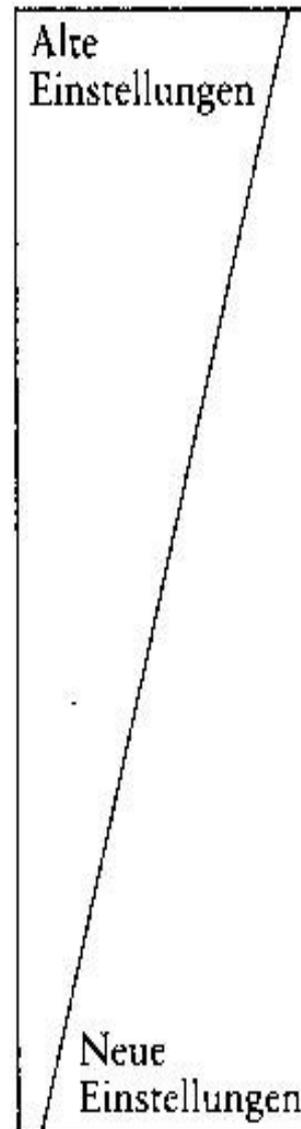
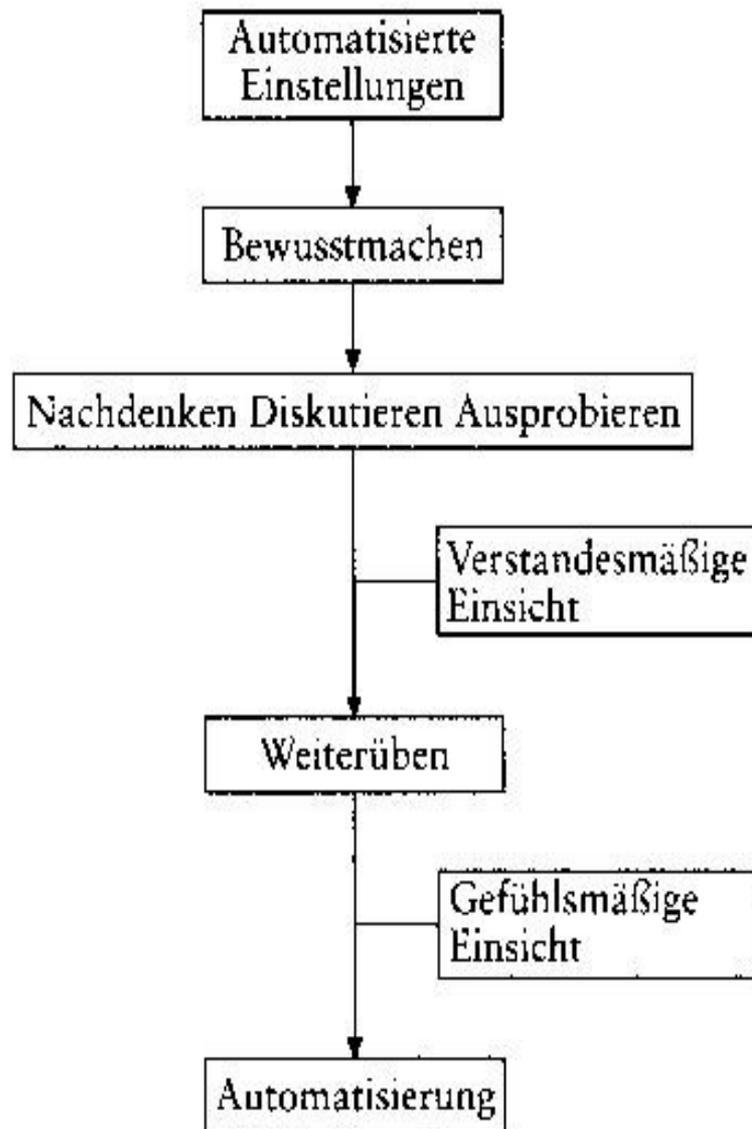
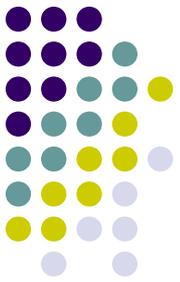


- IBs werden dadurch in Frage gestellt, indem sich der Pat. gegensätzlich verhält. Z.B.
 - Wenn Pat. meint, auf eine bestimmtes Ereignis nicht warten zu können, verlangt man das Aufschieben von Belohnungen zu üben.
 - Meint, Zurückweisung nicht ertragen zu können, diese provozieren. Usf.

Training der rationalen Überzeugungen



- Durchführung von ABC-Analysen als Hausaufgabe
- Erklärung des Verlaufs des Veränderungsprozesses (Beispiel Linksverkehr in England oder Australien)
- Motivierung des Pat. zum Einüben der rationalen Überzeugungen
- Entwicklung einer Selbstinstruktion bzw. eines Bewältigungssatzes (z.B. „Angst komm‘ her! Ich bin bereit!“)

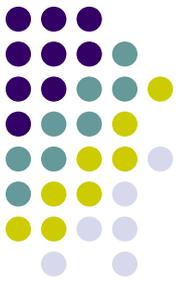


Training der rationalen Überzeugungen

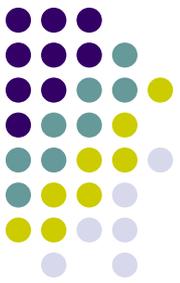


- Nutzen von Karteikärtchen, Spickzetteln oder auch Gegenständen, denen eine Bedeutung gegeben wird (z.B. als Zeichen meines Selbstbewußtseins)
- Sich neue Überzeugungen laut vorsprechen und anderen mitteilen
- Rollentausch mit dem Therapeuten (Advocatus Diaboli)

Training der rationalen Überzeugungen



- Anwendung der Vorstellungsübungen
- Anwendung von Verhaltensübungen (Risikoübungen, wie Ablehnungen provozieren, und Shame-attack-exercises)
- Selbstkontrolltechniken (Verstärkung, contract-management usf.)



Internetadressen

- Institute for Rational-Emotive and Behavior Therapie: <http://rebt.org/index.html>
- Deutsches Institut für Rational-Emotive und Kognitiv-Behaviorale Therapie: www.ret-revt.de
- Frankfurter Institut für Rational-emotive und Kognitive Verhaltenstherapie, Supervision und Training: www.first-institut.de
- Institut für Integrative Verhaltenstherapie: www.i-v-t.de
- Praxishomepage: www.dr-dombrowski.de

Vielen Dank für Ihr Interesse

