



Leseprobe aus Schneeweiß und Schultz,
Von Teufelskreisen und Glaubenssätzen,
ISBN 4019172100650 © 2021 Beltz Verlag, Weinheim Basel
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/
gesamtprogramm.html?isbn=4019172100650](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=4019172100650)

Endlich ein spielerischer Einstieg in die Verhaltensanalyse! Für alle SORKC-Komponenten gibt es intuitive Symbole, mit denen sich die klassische Verhaltensanalyse unkonventionell erarbeiten lässt. So lassen sich individuelle Reaktionsmuster kreativ und nachvollziehbar darstellen. Das Kartenset bietet Ihnen einen roten Faden durch alle Therapiephasen, vom Beziehungsaufbau bis hin zur Rückfallprophylaxe.

Wie sind diese Karten entstanden?

Die Verhaltensanalyse nach dem SORKC-Schema gilt als integraler Bestandteil der Verhaltenstherapie. Dennoch wird sie im therapeutischen Alltag oft als zähes, theoretisches und mühsames Unterfangen wahrgenommen. Mit ihr sollen psychische Beschwerden auf gedanklicher, emotionaler, körperlicher und verhaltensbezogener Ebene erfasst und in einem Kontext von auslösenden und aufrechterhaltenden Bedingungen beschrieben werden. Die Verhaltensanalyse wird in der Therapie zumeist über Kopiervorlagen oder selbst gestaltete Flipcharts vermittelt. Gerade unter Berufsanfängerinnen und -anfängern ist das eine echte Herausforderung für die

therapeutische Beziehung. Vor diesem Hintergrund haben wir das Kartenset entwickelt: Mit der Absicht, die Verhaltensanalyse ansprechend darzustellen, wurden Symbole für die einzelnen Komponenten des SORKC-Schemas auf Karteikarten gezeichnet. Der Einsatz der Karten stellte sich als sehr hilfreich heraus, und wir haben letztlich jene Karten behalten, die sich in der Praxis als notwendig erwiesen haben.

Wozu sind diese Karten gut?

Das Kartenset stellt zentrale Begriffe der verhaltenstherapeutischen Alltagssprache symbolhaft dar. Ähnlich wie ein Baukastensystem kann es die Psychoedukation und therapeutische Übungen unterstützen. Zusammenhänge und Unterschiede zwischen Gefühlen, Gedanken, Körperempfindungen sowie dem beobachtbaren Verhalten lassen sich mit dem Kartenset anschaulich darstellen. Es kann genutzt werden, um Verhaltensanalysen zu erarbeiten und um Reaktionsmuster als Teufelskreise zu identifizieren. Individuelle Störungsmodelle lassen sich an den Kenntnisstand der Patientinnen und Patienten anpassen und schrittweise aufbauen. Letztlich können durch einen spielerischen Perspektivwechsel

weiterführende Interventionen wie Expositionen, Skill-Trainings und das Überprüfen von Glaubenssätzen nachvollziehbar hergeleitet werden, ohne dabei den Blick für das große Ganze zu verlieren.

Das Kartenset dient als strukturierender Reisebegleiter für den gesamten therapeutischen Prozess. Es schlägt eine psychoedukative Brücke von einzelnen Selbstbeobachtungen über Verhaltensanalysen und komplexen Störungsmodellen bis hin zur Planung, Durchführung und Evaluation von Interventionen. Es kann als störungsübergreifende, methodische Ergänzung zur klassisch manualisierten Kognitiven Verhaltenstherapie, aber auch für weitere Methoden wie bspw. Dialektisch-Behaviorale Therapie (DBT), Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT), Schematherapie und Multifamilientherapie verwendet werden.

Für wen sind diese Karten geeignet?

Durch das Hinzugeben oder Wegnehmen einzelner Karten ist es möglich, das jeweilige zugrunde liegende Modell (Verhaltensanalyse, Teufelskreis, Reaktionskette) dynamisch und interaktiv aufzubauen

und problemlos an den Kenntnisstand der Patientinnen und Patienten anzupassen. Dies gewährleistet Orientierung im gesamten Therapieprozess. Zudem werden Transparenz und Vorhersagbarkeit dadurch ermöglicht, dass die Patientin oder der Patient das Störungsmodell miterarbeitet und selbst bestimmt, zu welchem Zeitpunkt es aus wie vielen Komponenten besteht und wann die Reise weitergeht.

Das Kartenset eignet sich demnach für die therapeutisch-beratende Arbeit mit Patientinnen und Patienten aus nahezu allen Problembereichen und Altersgruppen. Es kann in der Einzeltherapie, Gruppentherapie, aber auch in Bezugspersonengesprächen verwendet werden.

Welche Karten gibt es und was stellen sie dar?

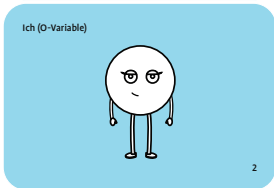
Es gibt SORKC-spezifische Karten, mit denen sich die einzelnen Komponenten erarbeiten lassen. Zusätzliche, SORKC-unspezifische Karten helfen dabei, das Modell zu erweitern.

Die Kategorien

Die Grundkarten. Die Karten 1 bis 8 bilden die Basis für die Anwendung des Kartensets. Sie symbolisieren einzelne Kategorien des SORKC-Schemas wie Gefühle, Gedanken, Verhalten und auslösende Situationen. Die Grundkarten können situationsspezifische Beobachtungen oder auch situationsübergreifende Muster repräsentieren.

Durch die Kombination mehrerer Grundkarten lassen sich dadurch sowohl Verhaltensanalysen als auch Störungsmodelle und Teufelskreise darstellen. Auf den Rückseiten der Karten befinden sich jeweils Erklärungen zur entsprechenden Komponente.

Bewertungskarten. Die Karten 11 bis 21 ergänzen die Grundkarten. Es werden die gleichen Symbole verwendet, jeweils in Grün und Rot auf der Vorder- und Rückseite einer Karte. Durch Auswahl der grünen



oder roten Seite der Karte kann ein beobachtetes Verhalten oder Muster charakterisiert werden. Grün steht dabei für eine hilfreiche, Rot für eine weniger hilfreiche Verhaltensweise.

Alternative Bewertungskarten. Die Karten 24 bis 32 entsprechen in der Symbolik den Bewertungskarten. Sie erweitern den Blick auf das eigene Verhalten. Sie ermöglichen es, bei einem Perspektivwechsel alternative Reaktionsmöglichkeiten zu reflektieren und gezielte Interventionen herzuleiten.

Zusätzliche Karten. Die Kombination aus der Grundkarte 9 *Wahrnehmung*, der Bewertungskarte 22 *Brille* und der alternativen Bewertungskarte 33 *Brille* ermöglicht es, Störungsmodelle darzustellen, in denen die Komponente »Wahrnehmung« eine wichtige Rolle spielt, z.B. bei der Panikstörung und der Sozialen Phobie. Die Brille steht für die Aufmerksamkeit, die nach außen oder innen gerichtet, auf Details fokussiert oder diffus sein kann.



Mithilfe der Bewertungskarte 23 *Figur mit Daumen* und der alternativen Bewertungskarte 34 mit demselben Symbol lässt sich ein Reaktionsmuster als Teufelskreis darstellen. Sie werden zusammen mit der Grundkarte 2 *Ich (O-Variable)* verwendet (s. Abb. Entwicklung eines Störungsmodells; Modus: untersuchen auf S. 14). Sie veranschaulichen, ob am Ende einer Reaktionskette jeweils negative oder positive Grundannahmen und Lernerfahrungen aktiviert, bestätigt oder auch korrigiert werden konnten.

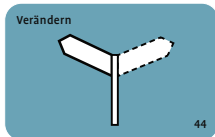
Die Grundkarte 10 *Andere Person* steht für eine andere Person, einen Freund, einen Feind oder bspw. die eigenen Eltern. Sie kann dabei helfen, die Perspektive zu wechseln und zu reflektieren, was jemand anderes in dieser Situation machen oder denken würde.

Verhaltenskarten. Die Karten 35 bis 42 zeigen Beispiele zum beobachtbaren Verhalten und veranschaulichen verschiedene allgemeinere Reaktionsmuster wie etwa Angreifen, Vermeiden und Verteidigen. Sie können je nach Ausgangssituation positiv oder negativ assoziiert sein.



Die Verhaltenskarten werden zusammen mit der Grundkarte 6 *Beobachtbares Verhalten* verwendet.

Moduskarten. Die beiden Karten 43 und 44 dienen dazu, im Therapieprozess zwischen Phasen des Untersuchens (wahrnehmen, beschreiben, erkennen) und des Veränderns (ausprobieren, trainieren, evaluieren) zu unterscheiden.



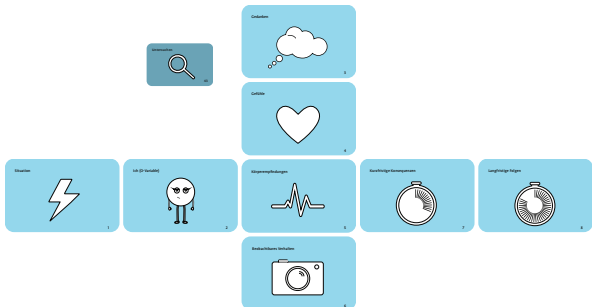
Alle Karten im Überblick. Im Folgenden sind die 44 Karten nach den Kategorien aufgelistet.

	Grundkarte	Bewertungskarte	Alternative Bewertungskarte
S	1 Situation (Blitz)	11 Blitz (rot/grün)	24 Blitz (rot/grün)
O	2 Ich (O-Variable)	12 Wolken – Aktuelle Tagesform (O-Variable)	
		13 Daumen – Glaubenssätze, Denkmuster und Erfahrungen (O-Variable)	
R	3 Gedanken (Gedankenblase)	14 Gedankenblase (grün/rot)	25 Gedankenblase (grün/rot)
	4 Gefühle (Herz)	15 Herz (grün/rot)	26 Herz (grün/rot)
	5 Körperempfindungen (EKG-Kurve)	16 EKG-Kurve (grün/rot)	27 EKG-Kurve (grün/rot)
	6 Beobachtbares Verhalten (Kamera)	17 Kamera (grün/rot)	28 Kamera (grün/rot)
K C	7 Kurzfristige Konsequenzen (Stoppuhr kurz)	18 Stoppuhr kurz in groß (grün/rot), hohe Kontingenz	29 Stoppuhr kurz in groß (grün/rot), hohe Kontingenz
		19 Stoppuhr kurz in klein (grün/rot), niedrige Kontingenz	30 Stoppuhr kurz in klein (grün/rot), niedrige Kontingenz

	Grundkarte	Bewertungskarte	Alternative Bewertungskarte
K C	8 Langfristige Folgen (Stoppuhr lang)	20 Stoppuhr lang in groß (grün/rot), hohe Kontingenz	31 Stoppuhr lang in groß (grün/rot), hohe Kontingenz
		21 Stoppuhr lang in klein (grün/rot), niedrige Kontingenz	32 Stoppuhr lang in klein (grün/rot), niedrige Kontingenz
Zusatzkarten	9 Wahrnehmung (Brille)	22 Brille (grün/rot)	33 Brille (grün/rot)
	10 Andere Person		
		23 Figur mit Daumen (grün/rot)	34 Figur mit Daumen (grün/rot)
Verhaltenskarten	35 Angreifen	Wutausbruch, andere Personen verbal oder körperlich angreifen	
	36 Vermeiden	vermeiden, fliehen, ausweichen	
	37 Sich verteidigen	kompetent handeln, Widerstand leisten, schonen	
	38 Sich entspannen	Skill anwenden, durchatmen, zurücklehnen	
	39 Sich selbst schädigen	ritzen, schlagen, treten	
	40 Nichts tun	nichts tun, passiv bleiben, abwarten	
	41 Mutig sein	mutig sein, einen neuen Weg gehen	
42 Der Sucht folgen	Substanzmittel konsumieren, Essattacke, sich ablenken		
Moduskarten	43 Untersuchen	Therapiephase: wahrnehmen, kennenlernen, verstehen	
	44 Verändern	Therapiephase: ausprobieren, trainieren, einen neuen Weg gehen, evaluieren	

Verwendungsmöglichkeiten der Karten

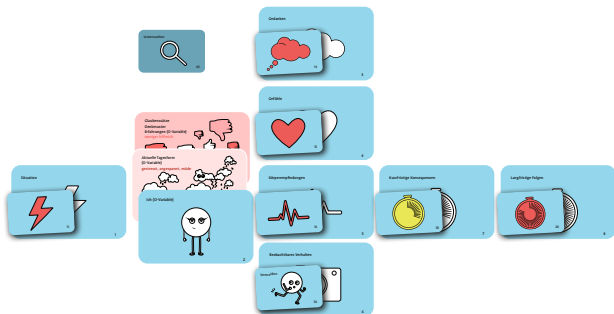
SORKC-Komponenten einzeln erarbeiten



Einführung Verhaltensanalyse als Reaktionskette nach dem SORKC-Schema (Modus: untersuchen)

Im Rahmen einer symptomorientierten Vorgehensweise geht es zu Beginn einer Therapie meist darum, problematische Reaktions- und Verhaltensweisen an konkreten Beispielen rückblickend zu untersuchen. Durch das Präsentieren der jeweiligen Grundkarten lassen sich die unterschiedlichen Kategorien einer Verhaltensanalyse schrittweise einführen. Mit Verweis auf die entsprechende Karte können die Beobachtungen der Patientinnen und Patienten systematisch und detailliert erfragt werden («Und was ist dann passiert?«, «Was haben Sie in dieser Situation gedacht?«, «Welche langfristigen Folgen ergaben sich aus Ihrem Verhalten?«).

Reaktionsmuster bewerten

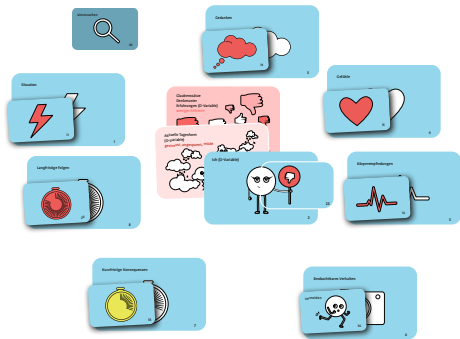


Bewertung von Reaktionsmustern im Vergleich mehrerer Verhaltensanalysen (Modus: untersuchen)

Vergleicht man mehrere Verhaltensanalysen, lassen sich aus ähnlichen Situationen typische Reaktionsmuster identifizieren. Mit der jeweils grünen und roten Seite der Bewertungskarten können solche Muster als hilfreich oder weniger hilfreich bewertet werden. Grundkarten werden durch Bewertungskarten »eingefärbt« (s. obige Abbildung). Ziel im Sinne des Selbstmanagement-Ansatzes ist es, im Kontext auslösender und nachfolgender Bedingungen das bisherige Handeln zu betrachten, das in einem biografischen Kontext entstanden ist und durch Glaubenssätze, Denkmuster, Erfahrungen und die aktuelle Tagesform beeinflusst wird. Dabei ist es wichtig zu erklären, dass das Handeln durch kurzfristig positive

Konsequenzen verstärkt wird und langfristig negative Folgen häufig Leidensdruck erzeugen.

Störungsmodell/Teufelskreis erarbeiten

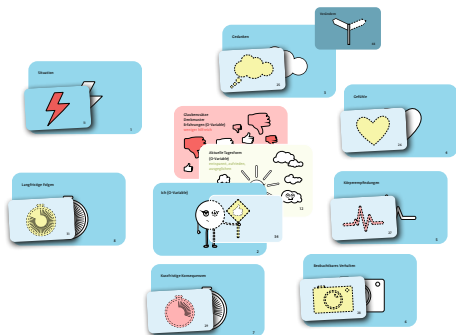


Entwicklung eines Störungsmodells (Modus: untersuchen)

Im nächsten Schritt lässt sich durch das Umlegen derselben Karten unter Einsatz der Bewertungskarte 23 *Figur mit Daumen* ein Teufelskreis visualisieren. Dies führt idealerweise zu einem Aha-Erlebnis, indem es die situationsübergreifende Bedeutung einzelner Reaktionen vermittelt (u.a. indem aktuell wirksame Glaubenssätze regelmäßig »gefüttert« werden). Hierdurch werden zahlreiche Ansatzpunkte für das weitere therapeutische Vorgehen geschaffen. Das Störungsmodell bietet zusätzlich die Möglichkeit, über die Organismusvariable von einer symp-

tomorientierten Perspektive in eine validierende, systemisch-biografisch-orientierte Perspektive (nach Zarbock, 2014) zu wechseln, z.B. in die Rolle der Mutter / des Vaters / des Kindes zur Reflexion von kritischen Lebensereignissen und Belastungen.

Alternativen überlegen und Interventionen planen



Ableiten von Interventionen (Modus: verändern)

Mit den alternativen Bewertungskarten lassen sich Veränderungsmöglichkeiten und -ziele aus allen Ebenen des Teufelskreises ableiten. Mittels geleiteten Entdeckens kann ein individueller Interventionsplan erarbeitet werden. Auf dieser Grundlage lassen sich sämtliche Verhaltenstherapieinterventionen, wie Exposition, Aktivitätenaufbau, Skill-Training oder auch kognitive Umstrukturierung herleiten. Dabei ist es

wichtig, einen geeigneten Schweregrad einzelner Übungen im Blick zu behalten und bereits kleinste Bemühungen um Veränderung der Patientinnen und Patienten positiv zu verstärken.

Hinweise zum Online-Material

Das Online-Material enthält auf das Kartenset abgestimmte Selbstbeobachtungsbögen und Handzettel zur Anleitung therapeutischer Aufgaben. Mit einem gezielten Einsatz von Selbstbeobachtungsübungen im Alltag können Sie Patientinnen und Patienten dazu anleiten, entsprechende Reaktionsmuster und auslösende Situationen frühzeitig und differenziert wahrzunehmen. Zusätzlich begünstigt schriftliches Festhalten von Veränderungsbemühungen und -erfolgen Prozesse der Selbstverstärkung, des Alltags-transfers und es hilft dabei, Therapiefortschritte zu generalisieren.

Literatur

- Bartling, G., Echelmeyer, L. & Engberding, M. (2016). Problem-
analyse im psychotherapeutischen Prozess: Leitfaden für die
Praxis (6. Aufl.). Stuttgart: Kohlhammer.
- Kanfer, F. H., Reinecker, H. & Schmelzer, D. (2012). Selbstma-
nagement-Therapie. Ein Lehrbuch für die klinische Praxis (5.
Aufl.). Heidelberg: Springer.
- Margraf, J. & Schneider, S. (Hrsg.). (2018). Lehrbuch der Ver-
haltenstherapie, Band 1. Grundlagen, Diagnostik, Verfahren
und Rahmenbedingungen psychologischer Therapie (4. Aufl.).
Heidelberg: Springer.
- Reinecker, H. (2015). Verhaltensanalyse. Ein Praxisleitfaden.
Göttingen: Hogrefe.
- Zarbock, G. & Roediger, E. (Hrsg.). (2014). Praxisbuch Verhal-
tenstherapie. Grundlagen und Anwendungen biografisch-syste-
mischer Verhaltenstherapie (4. Aufl.). Lengerich: Pabst Science
Publishers.

Über die Autoren



Paul Schneeweiß (M.Sc.) ist Psychologe und befindet sich derzeit in der Ausbildung zum Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten am IVB. Er arbeitet in der Kinder- und Jugendpsychiatrie der Klinik Königin-Elisabeth-Herzberge in Berlin.



Anika Schultz (Dipl.-Des.) hat an der Kunsthochschule Berlin Weißensee Produktdesign studiert. Ihre gestalterischen Arbeitsschwerpunkte liegen im Bereich UX/UI Design sowie im Interaction Design.

Peter Neudeck • Stefan Mühlig
Therapie-Tools Verhaltenstherapie

Therapieplanung, Probatorik, Verhaltensanalyse.
Mit E-Book inside und Arbeitsmaterial.

2. Aufl. 2020. 301 S. Broschiert
ISBN 978-3-621-28673-2
ISBN 978-3-621-28674-9 (PDF)

Wie plane ich effektiv eine Therapie-sitzung? Was muss bei einer Fallkonzeption oder dem Bericht an den Gutachter beachtet werden? Darf ich in Ausnahmefällen meine Schweigepflicht brechen? Bei der Planung und Durchführung einer Verhaltenstherapie sind viele Rahmenbedingungen und Empfehlungen zu beachten.



Peter Neudeck und Stephan Mühlig bieten als erfahrene Verhaltenstherapeuten eine Übersicht zu diesen und vielen weiteren Punkten. Neben umfassenden Informationen zu institutionellen Bedingungen und den aktuellen Psychotherapie-Richtlinien werden über 90 Arbeits- und Informationsblätter zum Einsatz in allen Phasen der Therapie angeboten, darunter Checklisten, Protokollbögen und Hausaufgaben zu zentralen Therapieinhalten.

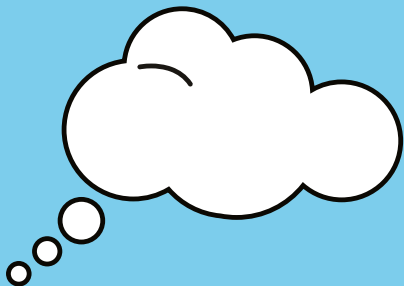
Aus dem Inhalt

Institutionelle Bedingungen • Psychotherapie-Richtlinien und Antragsstellung • Rechtliche Aspekte • Erstkontakt • Erstgespräch • Probatorik • Therapiebeginn • Therapiebeendigung • Qualitätssicherung in der therapeutischen Praxis

© Beltz Verlag, Weinheim, Basel, 2021
www.beltz.de

Lektorat: Salome Fabianek
Herstellung: Uta Euler
Printed in Poland
GTIN 4019172100650

Gedanken

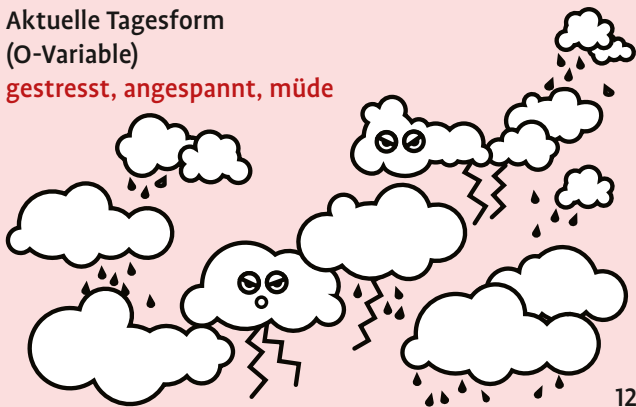


Gefühle

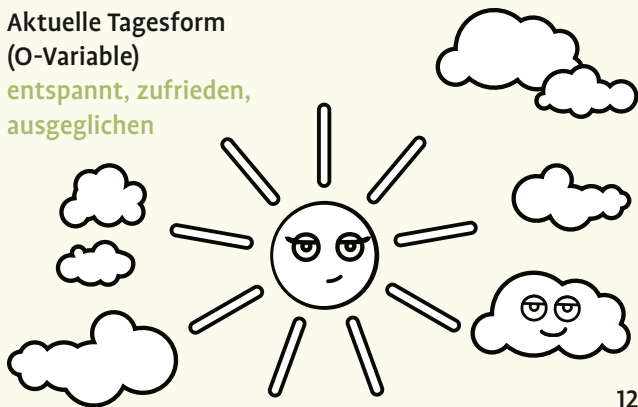


Aktuelle Tagesform
(O-Variable)

gestresst, angespannt, müde



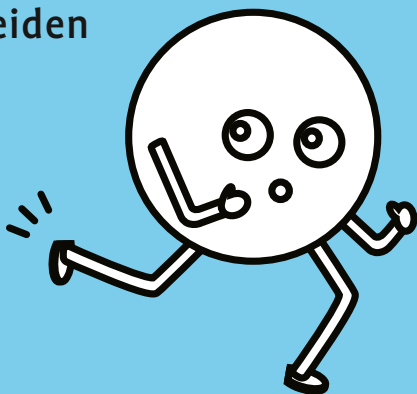
Aktuelle Tagesform
(O-Variable)
entspannt, zufrieden,
ausgeglichen



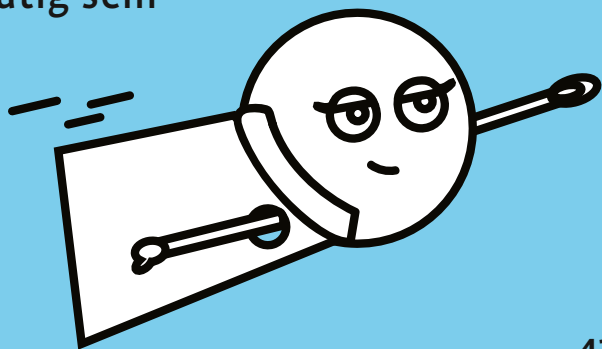




Vermeiden



Mutig sein



Verändern

