

# Traue Deinen Gedanken nicht! Kognitive „Fehler“ bei psychischen Störungen

Martin Hautzinger

EBERHARD KARLS  
UNIVERSITÄT  
TÜBINGEN



**FLIEDNER KLINIK  
STUTTGART**

Ein kleines Experiment:

Zwei Mannschaften, Weißhemden, Schwarzhemden  
Zählen Sie bitte, wie häufig die Spieler in den weißen  
Hemden sich den Ball zuwerfen!



# Simons et al. Experimente (1998, 1999, 2010)

**Haben Sie das Gorilla gesehen?**

**Würden Sie ein Gorilla wahrnehmen?**

Nahezu jeder würde spontan antworten: “Ja, natürlich!

Wie kann man so etwas Offensichtliches übersehen.”

Wenn man nun das Experiment durchführt, zeigt sich immer wieder dass **50%** der Beobachter des kurzen Films von der Aufgabe, die Ballwechsel zu zählen so absorbiert sind, dass sie das Gorilla nicht wahrnehmen. Für sie war das Gorilla unsichtbar, damit nicht vorhanden. Selbst wenn man von dem Gorilla weiß, übersieht man viele andere Aspekte in der Umwelt.

Die Experimente machen 2 Punkte deutlich:

1. Wir übersehen, verpassen eine Menge von dem, was um uns herum passiert
2. Wir haben davon keine Vorstellung (Wissen), dass wir so viel verpassen (nicht sehen)

Daraus lässt sich schlussfolgern, dass viele unserer Wahrnehmungen, Bewertungen, Überzeugungen und Erinnerungen genau so selektiv, löcherig, ja falsch sind!



# Asch et al. Experimente (1951, 2005)



Welche der unten abgebildeten Linien (a, b, c) ist gleichlang wie die oben abgebildete?





## Asch et al. Experimente (1951, 2005)

Allein auf sich gestellt, geben alle Probanden die richtige Antwort (b)

Bringt man nun die Versuchsperson mit 7 anderen Personen (alles Helfer des Versuchsleiters) zusammen, verändert sich das Urteil. Die Helfer des Versuchsleiters geben mit Überzeugung und einstimmig falsche Antworten. Die nicht ahnenden Versuchspersonen schlossen sich mehrheitlich der Gruppenmeinung an, obgleich die Linien deutlich von der Referenzlinie abwichen.



## Asch et al. Experimente (1951, 2005)

Probanden wurden in einen Kernspintomografen gebeten räumlich verdrehte Figuren einem Ankerreiz zuzuordnen. Kommentare von angeblich anderen Probanden beurteilten die Zuordnung als falsch und entschieden sich für eine andere Figur als identisch mit dem Ankerreiz.

Auch hier stimmten über die Hälfte der Probanden letztlich den Komplizen der Versuchsleiter zu.

In den Hirnarealen, die für Umgang mit Widersprüchen und Fehlinformationen (Lügen) zuständig sind, zeigten sich **keine Aktivitätsveränderungen**. In den **Arealen für räumliche Wahrnehmung war jedoch die Aktivität stark erhöht**.

**Offensichtlich wurden die visuellen Informationen intensiv bearbeitet, bis die Wahrnehmung mit dem Übereinstimmte, was die anderen behaupteten.**

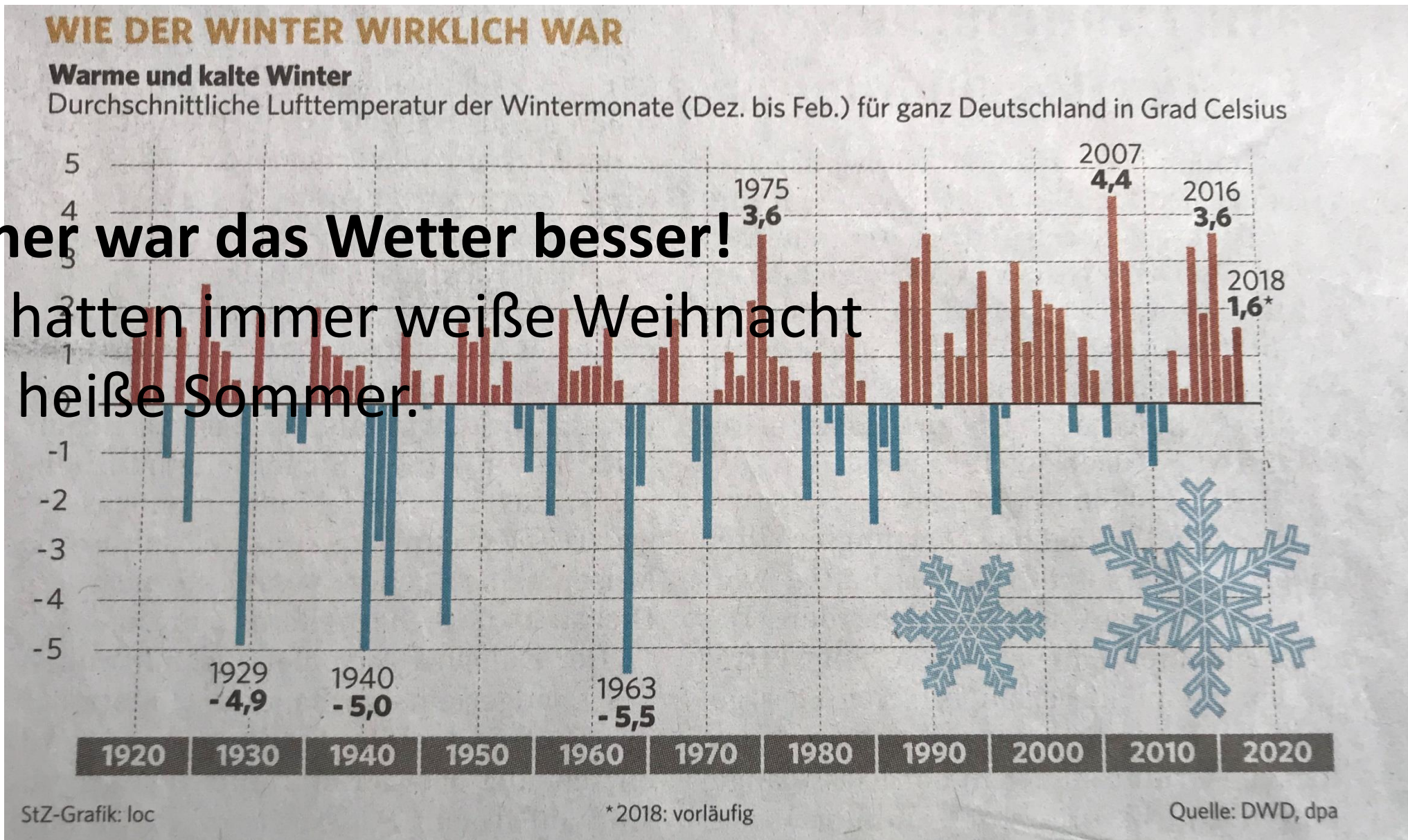
Die Probanden sahen die Figuren tatsächlich nicht so wie sie waren, sondern so, wie sie **sehen sollten**.



Das Gehirn ist eine Fälscherwerkstatt!



**Früher war das Wetter besser!**  
Wir hatten immer weiße Weihnachten  
und heiße Sommer.



# Gedächtnis und seine Tücken

Menschen haben ein außerordentliches Gedächtnis!  
Es ist jedoch nicht perfekt (J. Shaw „Das trügerische Gedächtnis“).

*Erinnerungen sind die Grundlage unseres Lebens und unserer Identität.  
Sie formen das, was wir erlebt zu haben glauben und wozu wir uns daher in  
Zukunft befähigt glauben. Daher können wir unser Gedächtnis nicht infrage  
stellen, ohne zugleich die Fundamente unserer Identität infrage zu stellen.  
Erinnerungsfehler sind die Norm, nicht die Ausnahme.*

z.B. beim Wetter ist es leicht, Opfer der subjektiven Wahrnehmung zu werden.  
Wenn man sich an die vergangenen Jahre erinnert, dann erinnert man sich  
hauptsächlich an das, was schön und beeindruckend war.





# Loftus et al. Experimente: Erinnerungsfehler

„**Lost in the Mall**“ [auch Einweisung in ein Krankenhaus]

Die Versuchsteilnehmer wurden gebeten, drei Ereignisse in ihrer Kindheit wiederzugeben. Die Ereignisse wurden von engen Familienmitgliedern bereitgestellt. Ein Ereignis hat niemals stattgefunden. Diese Pseudoerinnerung besagt, die Versuchsperson habe sich im Alter von 4-6 Jahren in einem Einkaufszentrum verirrt und sei dann von einem fremden Erwachsenen zurück zur Familie gebracht worden. Um das plausibel erscheinen zu lassen, versorgten die Angehörigen die Versuchsleiter mit Namen eines nahegelegenen Einkaufszentrums, anwesenden Verwandten, Geschäfte usw.

68% erinnerten sich korrekt an die tatsächlich stattgefundenen Ereignisse.

25% „erinnerten“ sich an das konstruierte Ereignis.

20% identifizierten ein korrektes Ereignis als erfunden.



# Loftus et al. Experimente: Erinnerungsfehler

## „Bugs Bunny in Disneyland“

Teilnehmern wurde „eingeredet“ bei ihrem früheren Besuch in Disneyland ein Treffen mit Bugs Bunny gehabt zu haben. Alle Teilnehmer konnten sich anschließend lebhaft an die Szene erinnern.

Das Treffen konnte nie passiert sein, da Bugs Bunny eine Figur von Warner Brothers ist und sozusagen bei Disneyland striktes Hausverbot hat.

## „Straftat begangen“

70% der Probanden erinnerten sich nach 3 Interviews mit suggestiven Gesprächstechniken als Jugendliche eine Straftat begangen zu haben, mit Polizeieinsatz und weiteren Details (Waffe)

# Gedächtnis und seine Tücken

## Sieben Sünden (Probleme) unseres Gedächtnisses (Schacter):

- Geistesabwesenheit
- Vergänglichkeit
- Blockierung
- Fehlattritionen
- Suggestibilität
- Anfälligkeit gegen Vorurteile
- Persistenz von unerwünschten Inhalten



# Gedächtnis und seine Tücken

Wie gut wir uns Dinge merken, hängt u.a. davon ab , wie gut wir uns in dem Moment konzentrieren!

Dazu eine kleine Rechenaufgabe....



Ein Busfahrer fährt morgens mit seinem Bus los, der zunächst leer ist. An der ersten Station steigen 5 Personen ein. An der nächsten Station steigen 4 weitere Personen ein, und 2 Personen aus. Beim nächsten Halt steigt 1 Fahrgast ein. An der nächsten Station steigen wieder 6 Personen dazu. An der folgenden Station steigen 8 Fahrgäste aus, und 3 dazu. Dann steigen beim nächsten Halt wieder 2 Personen aus.



Frage: Wie oft hat der Bus gehalten?!?



Bei starker Grübelneigung beanspruchen die kreisenden Gedanken oft die ganze Aufmerksamkeit.

Es ist kaum noch Aufmerksamkeitskapazität übrig, die auf andere (wichtige) Dinge in der Umgebung gerichtet werden kann. Der Scheinwerfer ist quasi „nach innen“ gerichtet.

Als Folge können sich Betroffene später an manche Details in der Umgebung kaum erinnern.



Generell richten wir unsere Aufmerksamkeit vor allem auf Informationen, die **persönlich bedeutsam** sind, z.B. weil sie zu unserer Stimmungslage passen.

Studien zeigen, dass unsere **aktuelle Stimmungslage** beeinflusst, auf welche Art von Erinnerungen wir Zugriff haben.





# Gedächtnis und seine Tücken

Generell erinnern wir uns besser an positive Dinge aus der Vergangenheit, aber auch an einzelne, sehr negative Ereignisse. Mit dem Alter nehmen die positiven Gedächtnisverzerrungen zu.

**Fälschungen von Gedächtnisinhalten** gehen mit gesteigerter Aktivität im Gyrus Parahippocampalis, inferioren Parietalkortex u.a. Arealen einher.

Diese Bildgebungsbefunde bestätigen, dass Gedächtnisverfälschungen eine negative Kehrseite der überwiegend nützlichen Eigenschaft des Gehirns ist, bestehende Gedächtnisinhalte zu aktualisieren.



# Kontrafaktisches Denken

**Eine menschliche Besonderheit ....** Wir können uns nicht nur erinnern, wir können uns auch alternative Varianten vergangener Ereignisse vorstellen. Eine mentale Simulation, die entgegengesetzt zu den Fakten ist.

Eine **Falle** beim kontrafaktischen Denken besteht darin, dass wir nach dem Ereignis klüger sind als vorher. Wir verfügen über mehr Informationen, die wir vorher nicht hatten. Die retrograde Logik legt uns nahe, dass man das alles nicht nur hätte vorher wissen können, sondern auch vorher hätte wissen sollen.

Die Fähigkeit, sich alternative Varianten der Vergangenheit auszudenken, ist ein großartiges Instrument, das hilft, Fehler nicht zu wiederholen. Gleichzeitig ist es ein Folterinstrument, mit dem Menschen sich selbst quälen!

Das Leben kennt keine Generalproben, Wiederholungen oder Crashtests.

Lebensabschnitte können nicht zur Probe gelebt und wiederholt werden.

Wir können unser Verhalten nur in der Gegenwart verändern.

# Kontrafaktisches Denken

Mentale Simulation stützt sich auf das Gedächtnis und ist dabei kreativ. So können wir uns Dinge vorstellen, die wir noch nicht erlebt haben.

Mentale Simulation funktioniert allerdings hauptsächlich auf verbaler und bildlicher Grundlage. Es ist fast unmöglich Erfahrungen, die auf Berührung, eigene Bewegungen, Geschmack, Geruch, Gefühle vorwegzunehmen, wenn wir sie noch nie vorher selbst erlebt haben.

Viel einfacher ist es Handlungsabläufe zu planen, als zukünftige Emotionen zu simulieren.

**Warum?** Weil es für unser Überleben viel bedeutsamer ist, Entscheidungen zu treffen, die nützlich sind. Sich wohlfühlen oder glücklich zu sein ist die (kurzfristige) Belohnung für erfolgreiche Entscheidungen, aber nicht das Ziel der Evolution.



# Informationsverarbeitung: System1/System2

Denksystem 1	Denksystem 2
automatisch, extrem schnell, unbegrenzt	langsam, zäh
wenig bis unbewusst, implizit, assoziative	logisch
richtet Aufmerksamkeit aus	regelbasiert
erzeugt Eindrücke, Empfindungen, Gefühle	anstrengend, konsumiert Energie
erzeugt kohärentes Muster, Zusammengehörigkeit	explizit
erzeugt Normalität und Konformität	bewusst bzw. dem Bewusstsein zugänglich
erzeugt bzw. folgert auf Ursachen, Absichten	abstrakt
unterdrückt Zweifel, vernachlässigt Unsicherheit	arbeitet nur auf bewusste Anforderung
grenzt aus, überschätzt Wahrscheinlichkeiten	programmiert Denksystem 1



# Über Emotionen (= System 1)

Emotionen sind wichtige Werkzeuge des Gehirns für die Steuerung des Verhaltens.

Emotionen sind Ausdruck der Arbeit des „schnellen Denkens“ (System 1).

Emotionen bestimmen den Fokus der Aufmerksamkeit und die Inhalte unseres Denkens. Handeln mit emotionsgetriebenen Verhalten fühlt sich meist richtig und authentisch an.

Emotionen sind jedoch Instrumente mit Nebenwirkungen!

Ärger, Wut = schädigt Sozialbeziehungen

Furcht, Angst = Vermeidung, Einschränkung

Scham = Rückzug, Außenseiter

Trauer = Resignation, Isolation

Eifersucht = Trennung, Lebensqualität mindern, Beziehungen schädigen

Liebe = Ausgenutzt werden, Missbrauch, macht blind

„Glück/Liebe = normal, gut und gesund. Trauer/Angst = krank, schlecht, abnormal.“ **FALSCH!**

Beides sind wichtige Signale und erfüllen eine Funktion, die unserem Überleben dient!

# Öhman et al. Experiment: Reizverarbeitung bei **Phobien**

Phobiker und Nichtängstliche wurden Paaren von Reizen (furchtrelevant, furcht-irrelevant, Spinnen, Schlangen, Blumen, Pilzen) dargeboten

Präsentation erfolgte weit unterhalb der Wahrnehmungsschwelle

jede Person nahm an 168 Präsentationen teil.

als abhängige Variable wurde SCR sowie verschiedene subjektive Einschätzungen erhoben

Es gab maskierte und nicht-maskierte Durchgänge

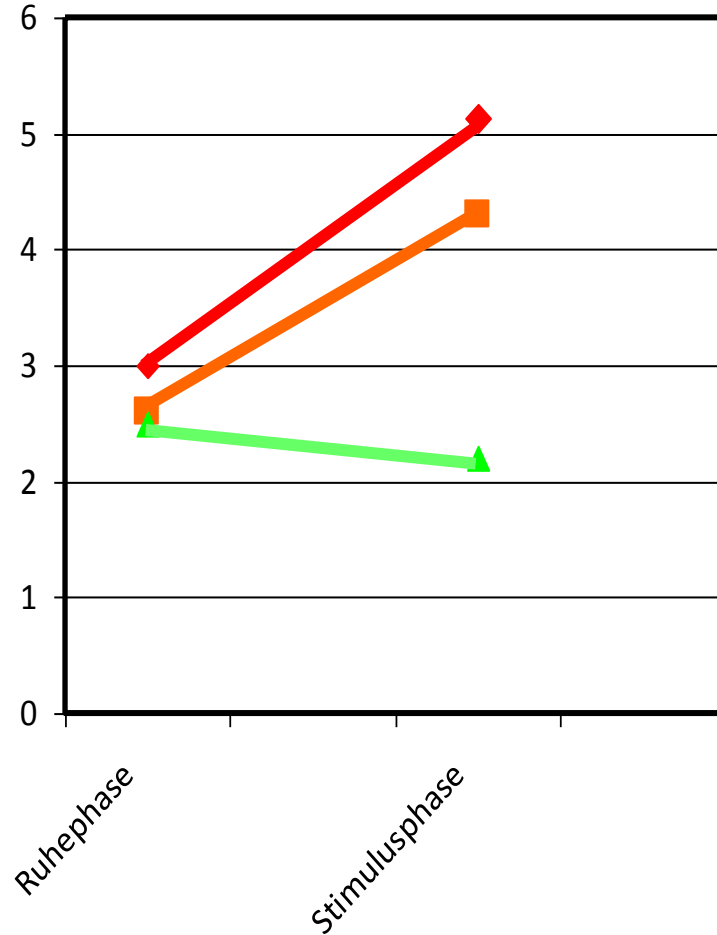
Fragestellung:

Reagieren Phobiker auf nicht bewusst wahrgenommene Furchtreize mit physiologischer und subjektiver Angst



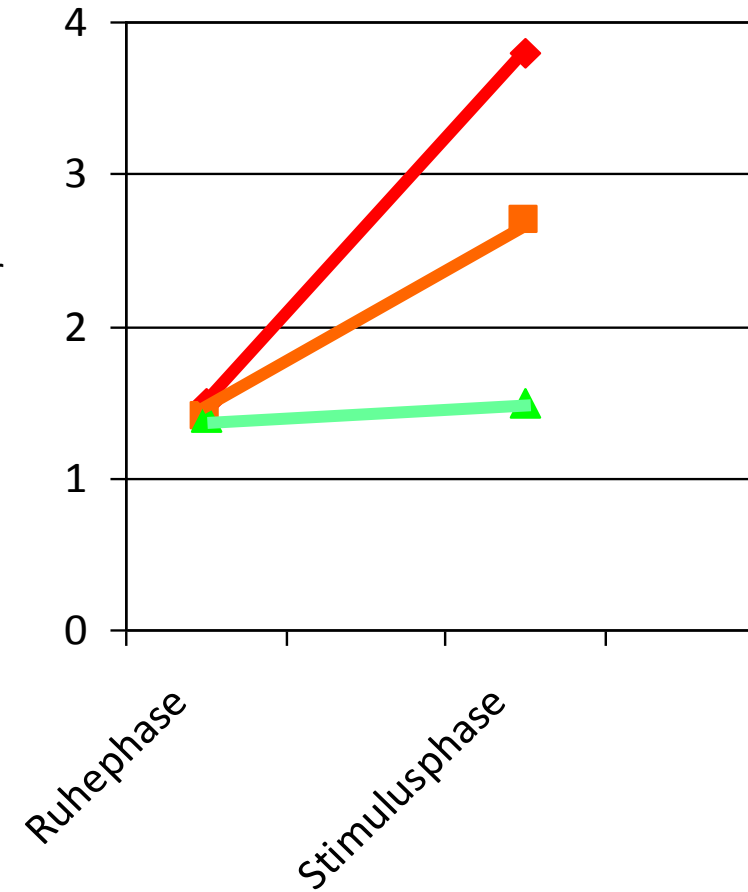
# Spontane Hautleitreaktion

maskiert



- ◆— Schlangenphobiker
- Spinnenphobiker
- ▲— Kontrollen

unmaskiert





# Öhman et al. Experiment: Reizverarbeitung bei **Phobien**

Die Ergebnisse zeigen, dass die Teilnehmer nicht in der Lage waren die unmaskierten und maskierten Reize zu erkennen bzw. einer Kategorie zuzuordnen.

Dennoch reagierten die Phobischen Personen auf die unerkannten Furchtreize mit „Angst“

Der Effekt war spezifisch zur persönlichen Furcht (Spinnen, Schlangen)

Furchtrelevante Reize werden ohne Beteiligung kortikaler (bewusster) Strukturen verarbeitet und „direkt“ in Verhaltensmerkmale (emotional, physiologisch, motorisch) umgesetzt.

Bei Angst dominiert das Denksystem 1

Dies ist evolutionsgeschichtlich höchst adaptiv und Überleben sichernd!

Doch Angststörungen sind eine Nebenwirkung von Furchtkonditionierung, negativer Verstärkung und unserer Fähigkeit zu mentaler Simulation!





# Wahrnehmung bei **Panikpatienten**

Panikpatienten und gesunden Kontrollpersonen wurden Wörter präsentiert. Die Wörter hatten entweder einen Körperbezug (etwa „Herzschlag“) oder keinen somatischen Bezug (etwa „Blume“).

Maße	Gesunde Kontrollen	Panik Patienten
Wahrnehmungsschwelle	10 ms	11 ms
Trefferrate	48 %	53 %
Anzahl korrekt identifizierter Wörter:		
Nicht somatische Wörter	19	20
Körperbezogene Wörter	20	26

Panikpatienten sind gut (besser) bei der Identifizierung für ihre Angststörung spezifische „körperbezogener Wörter“!



# Kognitive Fehlleistungen bei PTSD

Das menschliche Gehirn ist erstaunlich gut darin, schwerwiegende Ereignisse zu verarbeiten und diese Informationen zu integrieren.

Zur Verarbeitung „spielt“ uns das Gehirn die traumatischen Erlebnisse immer wieder vor. Intrusionen sind nicht automatisch krankhaft!

Wenn Betroffene diesen Vorgang zulassen, kommen sie zu dem Schluss, dass sie das Erlebnis so gut wie möglich bewältigt haben; lernen, bei einem vergleichbaren Erlebnis anders zu handeln; erkennen, dass es eine Ausnahmesituation war und es nicht erneut passieren wird.

Schwierig wird es, wenn keine dieser Optionen offen stehen und die Betroffenen sich hilflos einer dauerhaften Wiederholung ausgeliefert fühlen. Besonders problematisch ist es, wenn das traumatische Erlebnis von Personen ausgeht, auf die man angewiesen ist oder mit denen man eine enge Beziehung hat. Sehr schwierig ist es auch, wenn man einem überlegenen oder unberechenbaren Feind gegenübersteht.

# Kognitive Fehlleistungen bei PTSD

Das Problem besteht nun darin, dass unser Gehirn uns auch dann an Gefahr erinnert, wenn der Auslöser gar nicht mehr besteht und das Ereignis sich gar nicht wiederholen kann.

Traumatische Erinnerungen folgen den Gesetzen des Denksystems 1.

Daher ist es wichtig, sie als das zu erkennen, was sie sind, nämlich innere Ereignisse, und sie vorbeiziehen zu lassen.

Der Versuch sie zu unterdrücken führt zu einer Intensivierung.

Die Art, wie das menschliche Gedächtnis funktioniert, führt als Nebenwirkung zur Anfälligkeit für PTSD



# Kognitive Fehlleistungen bei **Essstörungen**

Zeigt man gesunden Frauen, Frauen mit einer Anorexia Nervosa und Frauen mit einer Bulimia Nervosa Fotos von unterschiedlich schlanken Körpern oder lässt man sie ihren eigenen Körper einschätzen, dann findet sich durchgängig, dass Frauen mit einer Essstörung sich als „dicker“ wahrnehmen als sie von anderen wahrgenommen werden oder als der Realität entspricht.

Die Aufzeichnung der Hirnaktivität während der Betrachtung der Fotos ergibt, dass die Verbindung innerhalb der Sehrinde (visueller Kortex) gestört ist.

*"Ich erkenne mich einfach nicht wirklich"*

*"Warum sagen sie mir bloß, ich sei zu dünn?"*

*"Mein Bauch ist immer präsent. Als würden permanent Leuchtpfeile darauf zeigen."*



# Kognitive Fehlleistungen bei **Essstörungen**

Diese Körperfehlwahrnehmung wird ergänzt durch die gedankliche Beschäftigung mit Nahrungsmitteln und wird damit sehr ähnlich den zwanghaften und depressiven Grübelschleifen, die tagesfüllend sein können.

Essen bzw. Hungern, Diäthalten, verbotene Lebensmittel, Essanfälle, Erbrechen werden zu Instrumenten um unangenehme Emotionen und Erinnerungen zu vermeiden bzw. dienen der Emotionsregulation und entsprechen dem Denksystem 1



# Denkfehler bei Depressionen

Menschen mit Depressionen....

- grübeln und denken in Endlosschleifen
- stellen sich Fragen, die nicht beantwortbar sind
- horchen in sich hinein
- haben eine problematische Aufmerksamkeitslenkung
- ziehen zweifelhafte, einseitige Schlussfolgerungen
- betreiben „Bedrohungsmonitoring“
- sind maßlos und übertrieben in ihren Ansprüchen
- halten die Welt für „versaut“
- sehen sich selbst „durch und durch negativ“
- haben eine pessimistische Perspektive

**Folgen:** Rückzug, Verlust von Verstärkung, Hilflosigkeit, Hoffnungslosigkeit



Depressive sind gefangen in „primitive thinking“ (Beck) bzw. „pre-operationale thinking“ (McCallough)

Primitive Thinking

eindimensional  
absolutistisch  
moralisch  
Charakter- und  
Persönlichkeitsdiagnosen  
invariant, rigide  
irreversibel

Mature Thinking

multidimensional  
relativierend  
nicht wertend  
Verhaltens- und  
Situationsdiagnosen  
variabel, flexibel  
reversibel

Pre-Operationale Thinking

- prälogisch
- präkausal
- vom ersten Eindruck gefangen
- Empfang gesteuert
- keine Distanz zur Situation
- keine Alternativerklärungen
- kein Erfahrung gestütztes  
„wenn dies, dann das“- Denken
- Überzeugung es wird nie  
aufhören



Versuchen Sie im Folgenden, die wahren Titel klassischer Gemälde herauszufinden und unpassende Titel auszuschließen.

Achten Sie darauf, welche Bilddetails evtl. eindeutig gegen bestimmte Titelvorschläge sprechen.





# Denkfehler bei **Depressionen**

Depression ist eine Nebenwirkung unserer Fähigkeit zu kontrafaktischem Denken.

Typische Denkfehler in einer Depression:

## **Willkürliche, voreilige Schlussfolgerungen:**

z.B. Schlüsse ohne hinreichende oder ohne jegliche Beweise.

## **Selektive Abstraktionen:**

z.B. ein Schluss wird nur aufgrund weniger, bevorzugt der negativen Elemente gezogen.

## **Übergeneralisierungen:**

z.B. ein alles umfassender Schluss wird aufgrund eines einzigen, möglicherweise trivialen Ereignisses gezogen.

## **Über- bzw. Untertreibungen:**

z.B. in Bezug auf Leistungen oder soziale Achtung oder Risiken



# Sorgen – Generalisierte Ängste

Der Mensch besitzt die Kompetenz zum planerischen Handeln sowie zur kritischen Selbstreflexion. Die ganze vom Menschen erschaffene Welt wäre ohne diese beiden Kompetenzen nicht entstanden.

Unser Denken gerät jedoch schnell an Grenzen, wenn es darum geht komplexe interpersonelle Ereignisse (z.B. Liebeschaft, Elternschaft) oder die Qualität eines Ereignisses (Ski fahren, Sex) vorherzusagen.

Die Regel vor riskanten Unternehmungen zweimal nachzudenken und sich mit mehreren Personen zu besprechen ist sicherlich gut begründet. Wesentlich öfter nachzudenken und mehr als fünf Menschen zu fragen bringt meist wenig Nutzen.

***Sorgen („worrying“) sind sauer gewordene Planungsprozesse!***



# Sorgen – Generalisierte Ängste

GAD-Patienten machen sich über die gleichen Themen Gedanken, wie Gesunde, doch sie sorgen sich mehr, um mehr Themenbereiche und alltägliche Kleinigkeiten.

Sie sind überzeugt davon, dass Sich-Sorgen helfen kann Kontrolle zu behalten und negative Konsequenzen zu vermeiden.

Hohes Ausmaß an „negative fluency“, reduziertes Ausmaß an „positive fluency“  
Aufmerksamkeitsverzerrung auf bedrohliche Informationen.

Sorgen beruhigt kurzfristig. Nachdenken reduziert kurzfristig Angst

**Rational (wissenschaftlich) gibt es keine Anhaltspunkte, dass Sorgen zu vorsichtigerem Verhalten und mehr Sicherheit führt!**



# OCD – Zwänge engen das Leben ein

Neuropsychologische Defizite bei Zwangsstörung (n=1049)

Visuo-konstruktive  
Funktionen

Kognitive  
Umstellungsfähigkeit

Verbale und non-verbale  
Fluiditätsleistungen

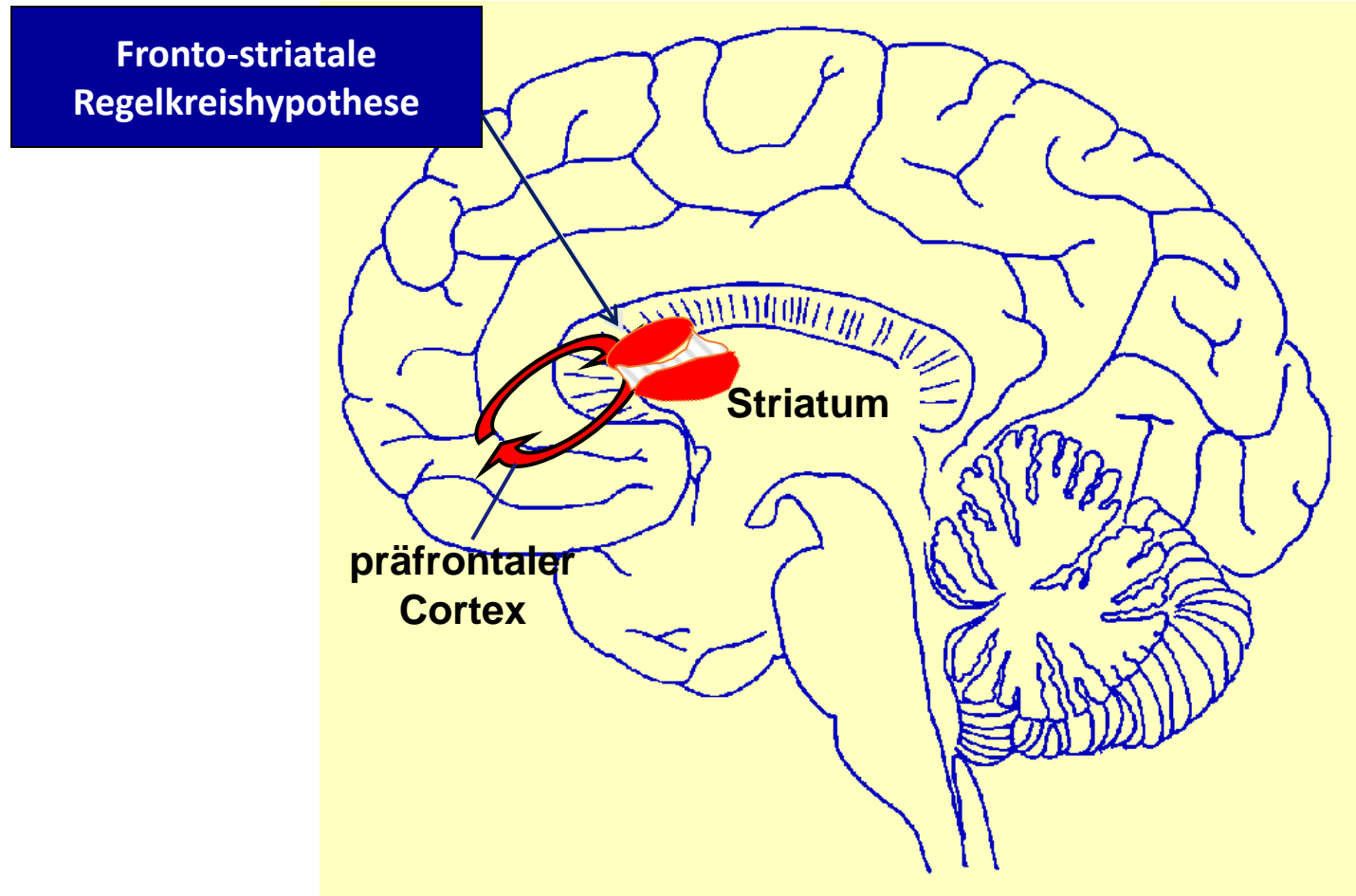
Problemlösefähigkeit

Gedächtnis- und  
Erinnerungsunsicherheit

Regelwissen und  
Normunsicherheit



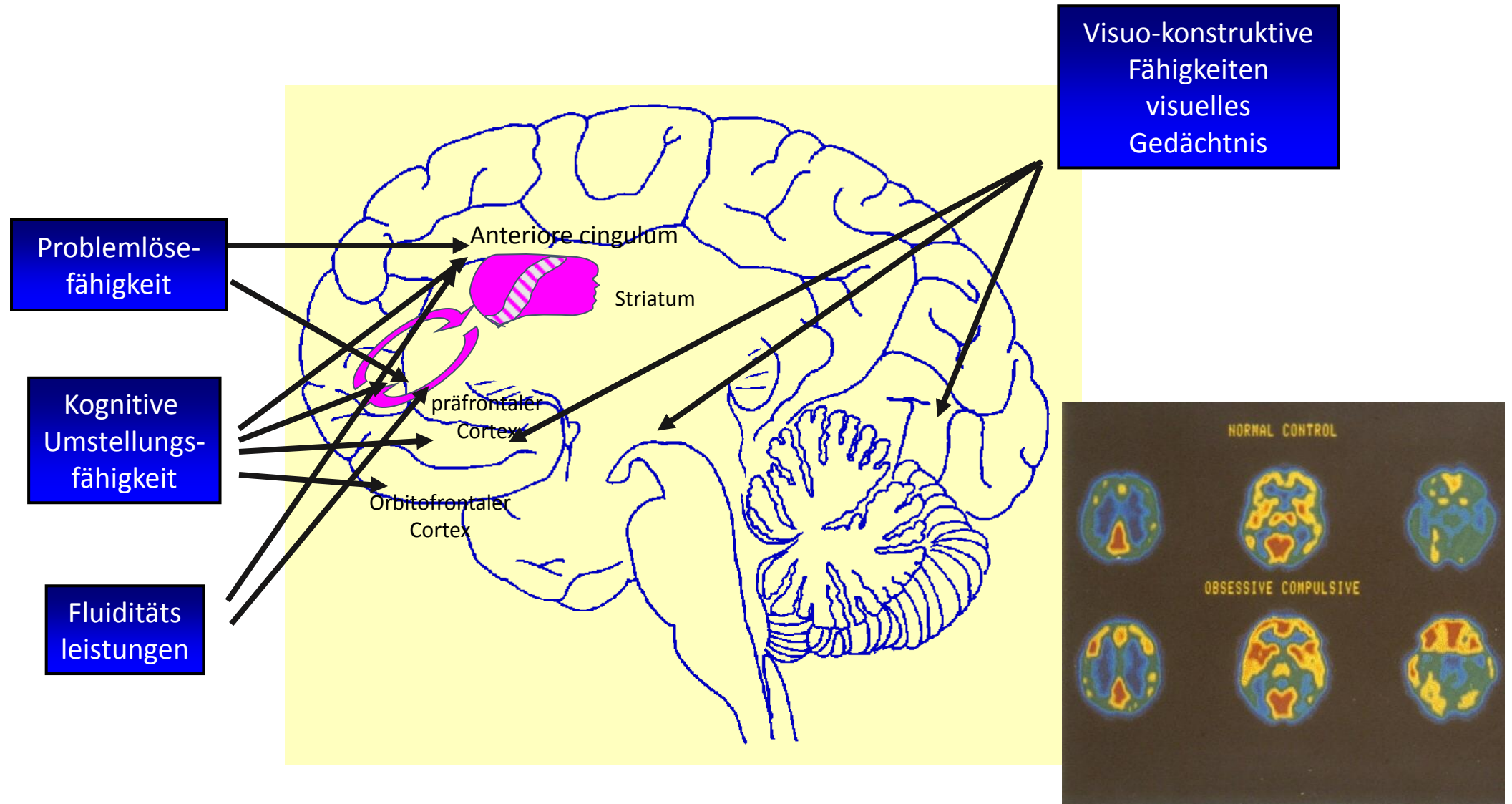
# OCD – Zwänge engen das Leben ein



Hyperaktivität der fronto-striato-thalamischen Regelschleife



# OCD – Zwänge engen das Leben ein





## Denkfehler

*Übersteigerte Wahrnehmung eigener Verantwortung*

- meist in Bezug auf das Wohlergehen anderer
- Furcht, sich durch eigene Fehler oder Unterlassungen schuldig machen zu können

*Überschätzung von Gefahr*

- subjektiv sehr hohe Wahrscheinlichkeit, dass befürchtete Ereignisse eintreten bzw. das eigene Handeln negative Konsequenzen hat

*Überbewertung der eigenen Gedanken*

- bloße Präsenz eines Gedanken impliziert dessen Wichtigkeit oder verrät etwas über die wahre Natur des Denkenden
- häufig Gedanken-Handlungs-Konfusion

*Notwendigkeit von Gedankenkontrolle*

- Annahme, dass die absolute Kontrolle über das eigene Gedankengeschehen unerlässlich ist und Gedanken prinzipiell unterdrückt bzw. vermieden werden können

*Hohe Unsicherheitsintoleranz*

- Annahme, dass nur eine hundertprozentige Sicherheit vor Schaden schützt, starkes Sicherheitsbedürfnis

*Perfektionismus*

- Annahme bzw. Anspruch, selbst in alltäglichen Belangen Perfektion erreichen zu können und zu müssen

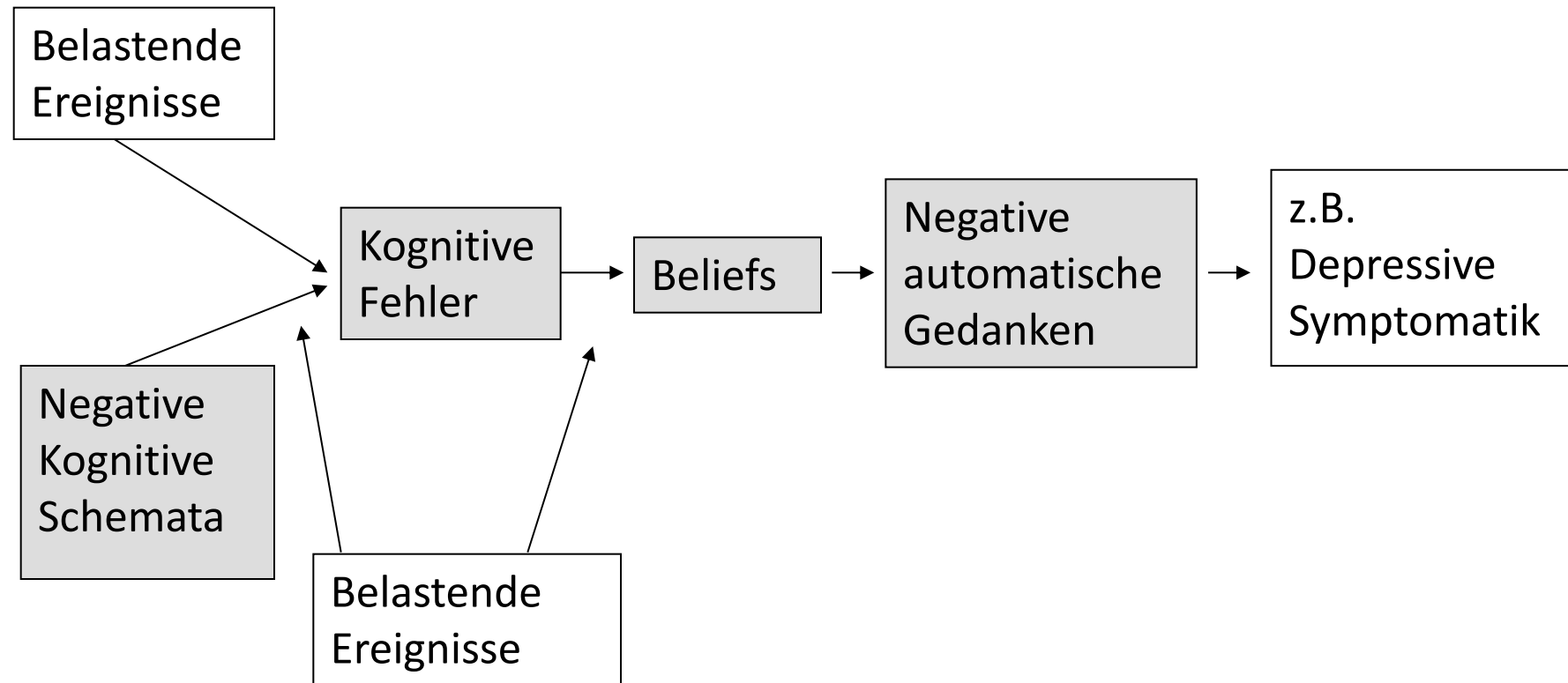


# Kognitive Psychotherapien

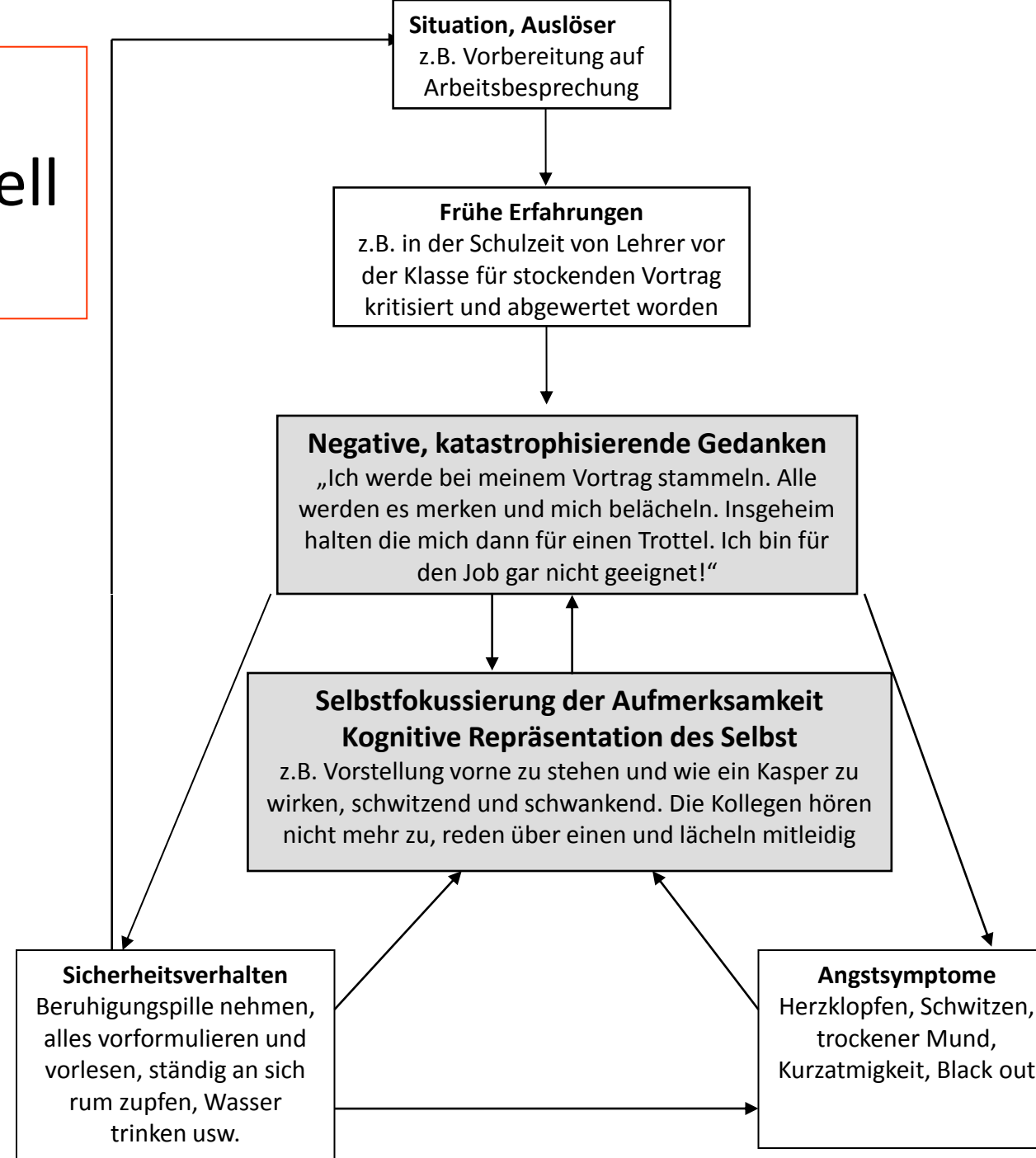




# Becks Kognitives Modell der Emotion



# Clarks Kognitives Modell Sozialer Angst





- 1) Ich muss meine Sache gut machen und ich muss für meine Leistungen Anerkennung bekommen, sonst gelte ich als ein wertloses Subjekt.
- 2) Der andere muss sich mir gegenüber freundlich, rücksichtsvoll und gerecht verhalten, sonst ist er menschlich gesehen ein Null.
- 3) Meine Lebensbedingungen müssen immer gut und problemlos sein, damit ich praktisch alles, was ich will, ohne all zu viel Mühe und Anstrengung kriegen kann, andernfalls ist die Welt von Grund auf schlecht und das Leben erscheint kaum lebenswert.

Die drei wichtigsten „mussturbatorischen“ Ideologien nach A. Ellis

<b>Kategorie</b>	<b>Schema (nach Jeff Young)</b>	<b>Definition</b>
<b>Autonomie</b>	<b>Abhängigkeit</b>	<b>Die Überzeugung, dass man nicht alleine funktionieren kann.</b>
	<b>Unterwerfung/Mangel an Individualität</b>	<b>Die freiwillige oder unfreiwillige Aufgabe der eigenen Bedürfnisse, um die Bedürfnisse anderer zu erfüllen.</b>
	<b>Vunerabilität für Verletzung und Krankheit</b>	<b>Die Angst, dass jederzeit ein Unglück geschehen kann.</b>
	<b>Angst die Selbstkontrolle zu verlieren</b>	<b>Die Angst die Kontrolle über das eigene Verhalten und Erleben zu verlieren.</b>
<b>Verbundenheit</b>	<b>Emotionale Deprivation</b>	<b>Die Erwartung, dass die eigenen Bedürfnisse durch andere nie adäquat erfüllt wird.</b>
	<b>Verzicht/Verlust</b>	<b>Die Angst, daß der Verlust wichtiger anderer Personen droht und man dann für immer emotional isoliert sein wird.</b>
	<b>Misstrauen</b>	<b>Die Erwartung, dass andere einen absichtlich verletzen wollen, manipulieren oder ihren Vorteil suchen.</b>
	<b>Soziale Isolation/ Vereinsamung</b>	<b>Das Gefühl, dass man isoliert ist vom Rest der Welt bzw. anders ist als andere Menschen.</b>
<b>Wert</b>	<b>Mangelhaftigkeit/ grundsätzliche Unbeliebtheit</b>	<b>Das Gefühl, dass man innerlich defekt und mangelhaft ist und dass man grundsätzlich nicht geliebt werden kann.</b>
<b>Erwartungen und Grenzen</b>	<b>Soziale Unerwünschtheit</b>	<b>Die Überzeugung, dass man äußerlich unattraktiv für andere ist.</b>
	<b>Inkompetenz/Fehlerhaftigkeit</b>	<b>Die Überzeugung, dass man in wichtigen Bereichen nicht kompetent agieren kann.</b>
	<b>Schuld/Strafe</b>	<b>Die Überzeugung, dass man moralisch schlecht ist und Strafe verdient.</b>
	<b>Scham/Verlegenheit</b>	<b>Überzeugung dass man unzulänglich ist.</b>
	<b>Unerbittliche Standards</b>	<b>Erfüllung der hohen Ansprüche geht vor allem und jedem vor.</b>
	<b>Anspruch/ Unzureichende Grenzen</b>	<b>Anspruch in der Lage zu sein immer das zu tun, was immer man gerade will. Rücksicht fehlt, Kosten werden nicht gesehen, mangelnde Selbstdisziplin.</b>



# Kognitive Umstrukturierung

1. Beobachten negativer (automatischer) Gedanken
2. Erkennen des Zusammenhangs von Denken-Fühlen
3. Evidenzüberprüfung, Suchen nach Alternativen
4. Korrektur, Ersetzen durch realistischeren, hilfreichen Gedanken
5. Selbständige Anwendung



# 1. Entdecken von kognitiven Vorgängen

Beobachtung (Selbstbeobachtung) von emotionalem bzw. somatischem Befinden (z.B. Schmerzen, Angst, Panik, Niedergeschlagenheit, Wut usw.) und der dabei auftretenden kognitiven Vorgängen (z.B. automatische Gedanken, Bedeutungen, Ansprüche), welche funktionalen und dysfunktionalen Charakter haben können. Beobachten individueller negativer, einseitiger, wenig hilfreicher, verzerrter, absolutistischer und dysfunktionaler Denkmuster.

## **Entdecken und Beobachten von automatischen Gedanken**

Anknüpfungspunkte bieten sich bei den Schilderungen der Patienten, konkreten Erinnerungen bestimmter Situationen, Vorstellung möglicher Situationen oder bei der Simulation (Rollenspiele) bestimmter Ereignisse.

Die Auslösung und Beobachtung von Kognitionen lässt sich koppeln an:

- Stimmungsänderungen während der Therapiesitzung, Rollenspiel, Tagesprotokolle negativer Gedanken
- Erfahrung der Bedeutung von Ereignissen, Imaginieren
- Selbstbeobachtung negativer Gedanken



# Spaltenprotokoll

Situation, Auslöser	automatische Gedanken	Gefühle
Sitze in der Küche und denke über all die Dinge zu tun sind	Wie soll ich das bloß schaffen? Sicher geht alles schief Ich weiß nicht wie das geht	Verzweifelt, resigniert niedergeschlagen 80
Anruf von H.	Was soll bloß werden? Werde das nie überwinden Kann ohne sie nicht leben	Zum Heulen Leer Deprimiert 95





## Die ABC-Technik: 3-Spalten

A: Auslösende Situation	B: Bewertungen, automatische Gedanken	C: Konsequenzen, Gefühle
Beispiele:		
Eine Freundin kommt zu spät zur Verabredung.	Sie legt nicht viel wert auf meine Anwesenheit, wenn ich ihr wichtig wäre, käme sie pünktlich.	unglücklich, traurig, enttäuscht
Ich entdecke an meinem Auto einen Kratzer an der Stoßstange.	Oh je, jetzt ist der Wagen ruiniert!	verzweifelt, unglücklich, wütend



# EbG - Technik

<b>E</b> reignis	Unerfreuliches Ereignis beschreiben	Automatische, negative bzw. wenig hilfreiche Gedanken eintragen
<p><i>Ich stehe bei der Kasse, eine lange Schlange hinter mir. Als ich bezahlen möchte, stelle ich fest, dass ich meinen Geldbeutel zuhause haben lassen.</i></p>	<p><i>Oh je, wie peinlich. Die denken ja alle „die blöde, senile Alte!“</i></p> <p><i>Ich werde immer vergesslicher. Jetzt geht alles nur noch bergab.</i></p>	<p><i>Angst, traurig</i></p>

Negative Gefühle,  
(nach)

Automatische, negative  
bzw. wenig hilfreiche  
Gedanken eintragen



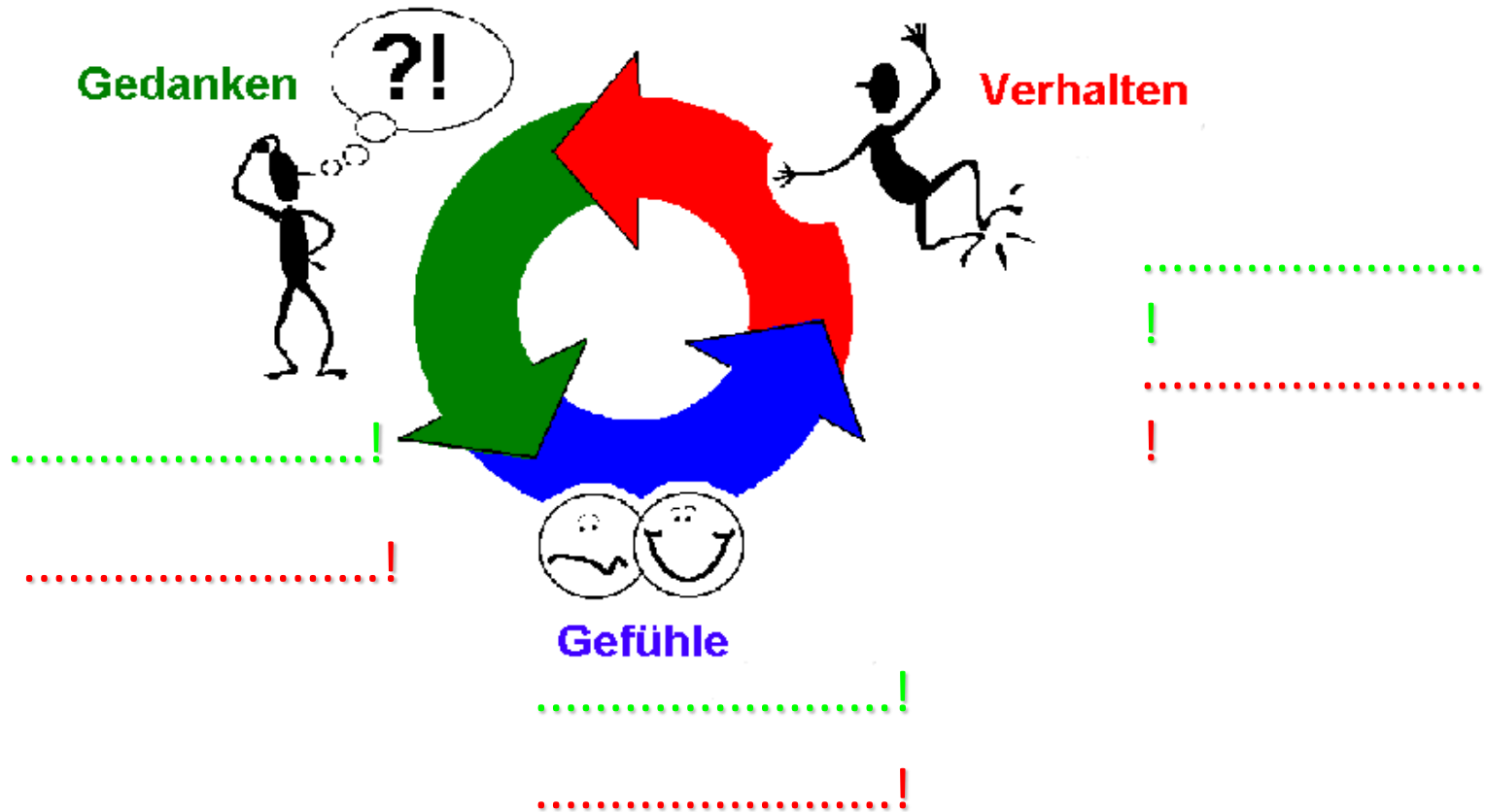
## **2. Kognitionen steuern Fühlen und Handeln**

Erkennen und Akzeptieren des Zusammenhangs von Emotionen, Kognitionen und Verhalten. Insbesondere der Bedeutung von kognitiven Prozessen auf das emotionale Erleben und somatische Befinden. Dabei geht es darum, dass Patienten anhand eigener Beobachtungen akzeptieren, dass die automatisch, unbewusst ablaufenden Kognitionen das Befinden, die Beschwerden und die krankhaften Prozesse steuern. Es sind die starren, negativen, absolutistischen, dysfunktionalen Kognitionen, die krank machen, das Verhalten bestimmen und einen blockieren.



# Magische Spirale

## Aufwärts- und Abwärtsspirale





### **3. Evidenzüberprüfung, Erarbeiten neuer Kognitionen**

Die erkannten verzerrten Kognitionen (automatischen Gedanken, Grundüberzeugungen, Selbstinstruktionen, Regeln, Schemata) werden einer kritischen Analyse unterzogen.

Es geht darum die dysfunktionalen Kognitionen zu hinterfragen, zu überprüfen, Belege für und gegen bestimmte Gedanken zu finden, Alternativen bzw. hilfreichere, situationsangemessenere, freundlichere Gedanken (Urteile, Einschätzungen, Selbstbeurteilungen usw.) zu finden und zu formulieren.



## ...Erweiterung der ABC-Technik: Spaltenprotokoll

Aktivierendes Ereignis	Bewertende Gedanken	Emotionale Konsequenz (Gefühl)	Alternativer Gedanke	Erneute emotionale Konsequenz (Neues Gefühl)
<p>Ein guter Freund ruft zum Geburtstag nicht an.</p>	<p>Er kann mich nicht mehr leiden, daran sehe ich ja, wie viel ich ihm wert bin.</p>	<p>unglücklich, traurig, enttäuscht</p>	<p>Er hat es bestimmt vergessen, so was kann mir auch passieren. Bestimmt hat er zu viel zu tun und ist einfach nicht dazu gekommen, mich anzurufen. Vielleicht ist er ja im Urlaub und kann sich von da aus nicht melden.</p>	<p>Erleichterung, amüsiert, nachsichtig.</p>

## Hilfreiche Fragen zur Erarbeitung der „vierten Spalte“:

- Vermische ich Gedanken und Tatsachen?
- Ziehe ich voreilig Schlussfolgerungen?
- Gehe ich davon aus, dass meine Sichtweise die einzig mögliche ist?  
Gibt es Alternativen?
- Was würde ich einer guten Freundin raten?
- Was sind die Vor- und Nachteile meiner Art des Denkens?
- Denke ich in extremen, verallgemeinernden Begriffen wie „immer“, „niemals“?
- Konzentriere ich mich auf meine Schwächen, statt auf meine Stärken?
- Nehme ich etwas persönlich, was nichts oder wenig mit mir zu tun hat?
- Erwarte ich von mir, perfekt zu sein?
- Messe ich mit zweierlei Maßstäben?
- Überschätze ich die Wahrscheinlichkeit eines Fehlschlags?



## 4. Training funktionaler Kognitionen

Die neuen Erkenntnisse und Einsichten, die hilfreicherer und funktionaleren Gedanken müssen nun intensiv und über längere Zeit unter Anleitung trainiert werden. Nur über die Erfahrung (Lernen), dass die neuen Gedanken hilfreich sind, die emotionalen Blockaden dadurch vermieden werden, es zu weniger bzw. keinen Beschwerden kommt, schafft neue Verarbeitungsmuster und Gedächtnisinhalte. Dabei kommt es immer wieder zu Rückschlägen und dem automatischen Auftreten alter, dysfunktionaler Muster. Dies erfordert das mehrfache Durcharbeiten der kognitiven Vorgänge (Beobachten, Erkennen, Evidenzüberprüfung, Ersetzen alter durch funktionale neue Gedanken



## 5. Selbstständige Anwendung

Die Veränderung von kognitiven Prozessen dauert und macht ein längerfristiges, selbständiges Arbeiten erforderlich. Das neue Denken muss trainiert werden wie ein Muskel, damit es sich allmählich in der neuen Weise automatisiert. Daher sind Selbstkontrolle und selbständiges Anwendungen der zuvor unter Anleitung geübten Schritte nötig.



# Gedankenkontrolle

# Hilfreiche Gedanken - Karten



*Ich habe viel  
erreicht im  
Leben, z.B. ....*

*Ich freue mich  
auf unsere  
Radtour*

*Auf meinen  
Garten bin ich  
stolz*

*Ich bin eine  
gute Köchin*

*Endlich habe ich  
Zeit für mich*

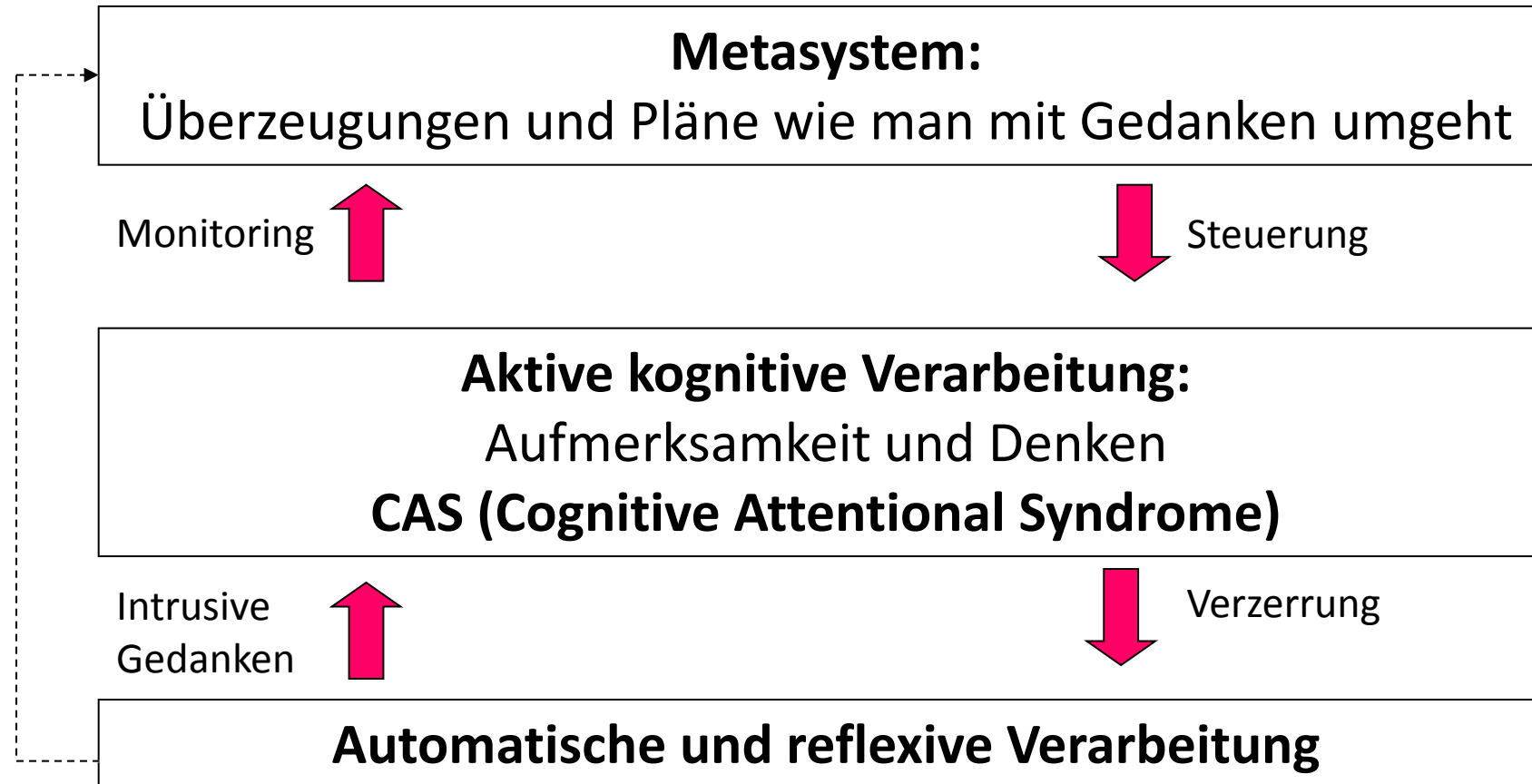
*Ich habe  
wunderbare  
Freunde*

*Meine Tochter  
ist immer  
für mich da*

*Ich muß nicht  
perfekt sein*



# Metakognitive Therapie





# Metakognitive Therapie

- Bewusste Wahrnehmung von Gedanken auf der Metaebene
- Kognitive Dezentrierung: Verständnis von Gedanken als Ereignis, das unabhängig von Tatsachen ist
- die Aufmerksamkeit bleibt flexibel und haftet nicht an irgendeiner Sache an
- es erfolgt keine Interpretation oder Handlung als Reaktion auf Gedanken in dem Wissen, das es sich lediglich um ein mentales Ereignis handelt.
- Auf eine Auseinandersetzung mit dem inneren Ereignis wird verzichtet (Detachment-Losgelöstheit)



# Metakognitive Therapie

## Typische Fragen:

Was bringt es Ihnen darüber nachzudenken, ob sie ein Versager sind?

Können Sie aufhören, darüber nachzudenken?

Hilft Grübeln die Lage ausgewogen, angemessen einzuschätzen?

Was geschieht mit den Gefühlen, wenn sie vom Grübeln abgelenkt werden?

Ist es möglich sich aus einem Loch auszugraben?



# Detached Mindfulness

## Zug-Metapher:

„Stellen Sie sich vor, Sie wären ein Reisender, der auf seinen Zug wartet. Ihre Psyche ist wie ein belebter Bahnhof und Ihre Gedanken und Emotionen sind die Züge, die durch ihn hindurch-fahren. Es macht keinen Sinn zu versuchen, einen vorbeifahrenden Zug anzuhalten oder in ihn einzusteigen. Bleiben Sie ein Zuschauer und beobachten Sie Ihre Gedanken, wie sie vorbeifahren. Es macht keinen Sinn, in einen Zug zu steigen, der einen an einen Ort fährt, an den man nicht hin möchte.“



# Techniken zu „Detached Mindfulness“:

## Metaphern:

Zug Metapher

Fenster Metapher

Wolken Metapher

## Übungen:

Freie Assoziation

Tiger Übung

Gedanken singen, malen, auf Zettel schreiben und ins Feuer werfen etc.

Attention Training Technique ATT





# **Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)**

Segal, Williams & Teasdale (2002)

# **Acceptance and Commitment Therapy (ACT)**

Hayes et al. 1999



# MBCT: Umgang mit störenden Kognitionen

Wenn Ihnen negative Gedanken und Bilder bewusst werden, die Ihnen durch den Kopf gehen, behalten Sie diese mit einer Haltung des behutsamen Interesses und der Neugier im Bewusstsein. Vielleicht erweitern Sie Ihre Aufmerksamkeit dahingehend, dass sie einen oder mehr der folgenden Punkte einschließt:

Vielleicht verwechsele ich einen Gedanken mit einer Tatsache?

Vielleicht bin ich zu sehr in Schwarz-Weiß-Denken verhaftet?

Vielleicht verdamme ich mich selbst nur wegen dieser einen Sache?

Vielleicht konzentriere ich mich auf meine Schwächen und vergesse meine Stärken?

Vielleicht beschuldige ich mich für etwas wofür ich gar nichts kann?

Vielleicht setze ich für mich unrealistisch hohe Maßstäbe, so dass ich versagen muss?

Vielleicht erwarte ich Perfektion?

Es ist erstaunlich wie befreiend es sich anfühlen kann, wenn man sieht dass die eigenen Gedanken einfach nur Gedanken sind und nicht „man selbst“ oder „die Realität“.



# Traue deinen Gedanken nicht ...!

Gedanken und Emotionen sind innere, neuronale Ereignisse. Sie haben nur eine lockere Beziehung zur tatsächlichen Welt.

Unser Denkapparat ist ein Werkzeug, das vorwiegend der Anpassung an die Umwelt dient.

Gedanken und Emotionen haben die Funktion, das Verhalten von uns so zu steuern, dass es für Menschen als Spezies vorteilhaft ist.

Unser Denksystem hat nicht die Aufgabe uns glücklich zu machen oder Wahrheit zu produzieren. Das Gehirn ist kein Freund! Es ist ein extrem nützliches Werkzeug, das durch die Evolution geschmiedet wurde. Man kann sich mit diesem Werkzeug jedoch auch versehentlich den Arm abtrennen.

## **Was folgt daraus?**

Wenn wir unser Gehirn nutzen, aber von Nebenwirkungen verschont bleiben wollen, müssen wir uns mit den Fehlern und unerwünschten Wirkungen dieses Systems auseinandersetzen. Zur Überwindung psychischer Störungen (also von Nebenwirkungen) ist das von zentraler Bedeutung!