



# Informationsblatt

## Kognitive Verhaltenstherapie

---

Stand: 01/2014

### Was ist Kognitive Verhaltenstherapie?

Kognitive Therapie basiert auf der Erkenntnis, dass unser Denken einen großen Einfluss darauf hat, wie wir uns fühlen, verhalten und körperlich reagieren. Im Mittelpunkt der Kognitiven Therapieverfahren stehen somit unsere Einstellungen, Gedanken, Bewertungen und Überzeugungen.

Zwischen Denken, Fühlen und Handeln besteht ein enger Zusammenhang. Die Art und Weise, wie wir eine Situation bewerten (positiv, negativ oder neutral) verursacht entsprechende Gefühle, Körperreaktionen und Verhalten. Bewerten wir eine Situation als schlecht, gefährlich, furchtbar, unerträglich, dann empfinden wir in der Folge Niedergeschlagenheit, Angst, Wut, Enttäuschung, Unruhe, Anspannung, usw. Die Situation können wir häufig nicht beeinflussen. Wir können jedoch unsere Bewertung der Situation verändern und damit Einfluss auf unsere Gefühle nehmen.

Im Gegensatz zur Tiefenpsychologie und Psychoanalyse setzen die Kognitiven Therapieverfahren nicht in der Vergangenheit an, sondern im Hier und Jetzt. Wir können diese blockierenden Einstellungen und Denkmuster im Hier und Jetzt ändern und uns so anders fühlen und verhalten. Wir müssen nicht in die Vergangenheit zurückgehen und die schmerzlichen Erfahrungen nochmals durchleben, um uns emotional besser zu fühlen.

Kognitive Therapie kann in Kombination mit anderen Therapieverfahren nutzen, wie Hypnose, eingesetzt werden.

Die Kognitive Therapie ist in der Regel eine Kurzzeittherapie mit wenigen Sitzungen (in Abhängigkeit von der Dauer des Bestehens und der Hartnäckigkeit des Problems).

### Wie wirkt Kognitive Therapie?

In der Therapie werden neue Ansichten und Lösungswege für Probleme erarbeitet.

Die Therapie umfasst drei Bereiche:

- Veränderung der Situation, soweit es möglich und sinnvoll ist
- Bewusstmachung und Veränderung blockierender und irrationaler Einstellungen, Bewertungen und Ansichten, neue und hilfreiche Sichtweise üben.
- Veränderungen im Verhalten

Wirksame therapeutische Methoden sind:

- Überprüfung problematischer Gedanken durch Fragetechniken
- Erarbeitung und Üben hilfreicher angemessener Gedanken
- Verhaltensübungen, Vorstellungsübungen
- Entspannungsverfahren, z.B. Achtsamkeitstechniken, PMR
- Atemtechniken
- Selbstsicherheitstraining
- Systematische Desensibilisierung
- Konfrontationstraining

## Wie wirksam ist Kognitive Therapie?

Die Wirksamkeit kognitiver Verfahren wurde in unzähligen Untersuchungen bestätigt. Insbesondere in der Behandlung von Depressionen und Panikstörungen sind kognitive Therapieverfahren sehr effektiv.

## Was sind typische Anwendungsgebiete?

Die häufigsten Probleme, die in einer Verhaltenstherapie behandelt werden, sind:

- Depressionen
- Burnout, Überforderung, Stressbewältigung, Konzentrationsprobleme
- Trauer, Ärger, Wut, Eifersucht, Seelische Kränkungen und Verletzungen
- Partnerschaftsprobleme wie Liebeskummer, Trennung, Scheidung
- Angststörungen: Panikstörungen, Phobien, Generalisierte Angstzustände, Soziale Ängste, Posttraumatische Belastungsstörungen, Versagensängste
- Essstörungen: Übergewicht, Bulimie, Magersucht
- Schlafstörungen
- Schmerzen: Kopfschmerz, Rückenschmerz
- Psychosomatische Beschwerden
- Sexuelle Probleme: Lustprobleme, Erektionsstörungen, Orgasmusstörungen
- Suchtprobleme: Spielsucht, Rauchen, Internetsucht, Alkoholsucht und Medikamentensucht, Sex, Arbeitssucht
- Stottern, Tinnitus, Zwänge