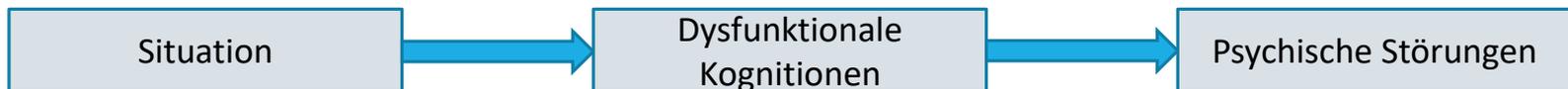
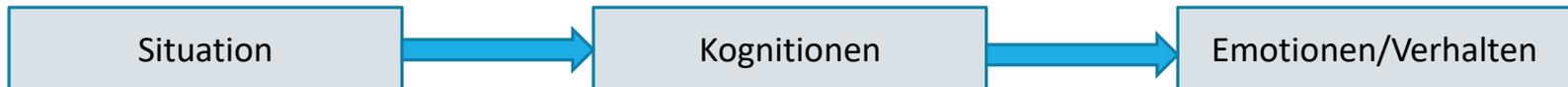


Stressmanagement Fernkurs

RATIONAL-EMOTIVE THERAPIE NACH ELLIS

Grundannahmen kognitiver Therapien



Theoretische Grundlagen der kognitiven Umstrukturierung

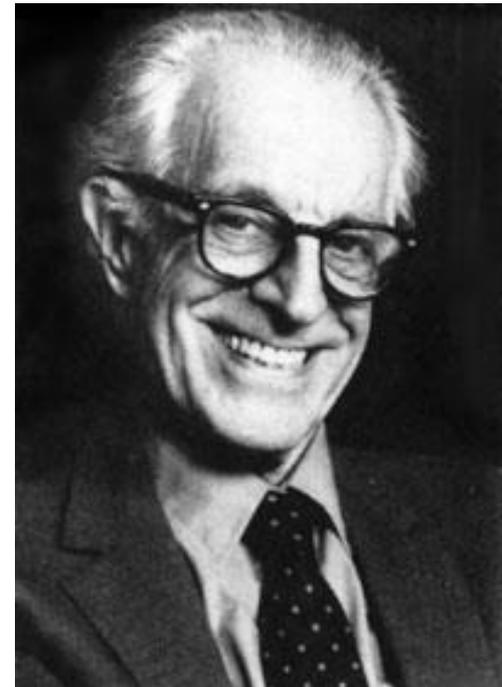
- Nicht die Dinge selbst beunruhigen die Menschen, sondern ihre Vorstellungen von den Dingen.
- Der Mensch ist nicht Umwelteinflüssen hilflos ausgeliefert.
- Er ist auch nicht passives Opfer vergangener Erfahrungen.

Prozess der kognitiven Umstrukturierung

1. Vermittlung des Kognitiven Modells an den Klienten.
2. Aufdeckung dysfunktionaler Kognitionen in konkreten Problemsituationen.
3. Infragestellen der dysfunktionalen Kognitionen.
4. Erarbeitung angemessenerer funktionaler Kognitionen.
5. Einübung dieser neuen Kognitionen in problematischen Situationen als neue Bewältigungsfertigkeiten.

Albert Ellis

- Albert Ellis studierte Betriebswirtschaftslehre und arbeitete in kaufmännischen Funktionen, bevor er mit 29 Jahren ein Psychologiestudium begann.
- 1947 promovierte er an der Columbia Universität in New York.
- Anschließend arbeitete er als leitender Psychologe im klinischen und diagnostischen Bereich.
- 1952 eröffnete er in New York eine eigene Praxis.
- Im Juli 2007 starb er im Alter von 93 Jahren an Nieren- und Herzversagen.
- Albert Ellis gilt heute als der Pionier der kognitiven Therapien (kognitive Umstrukturierung).

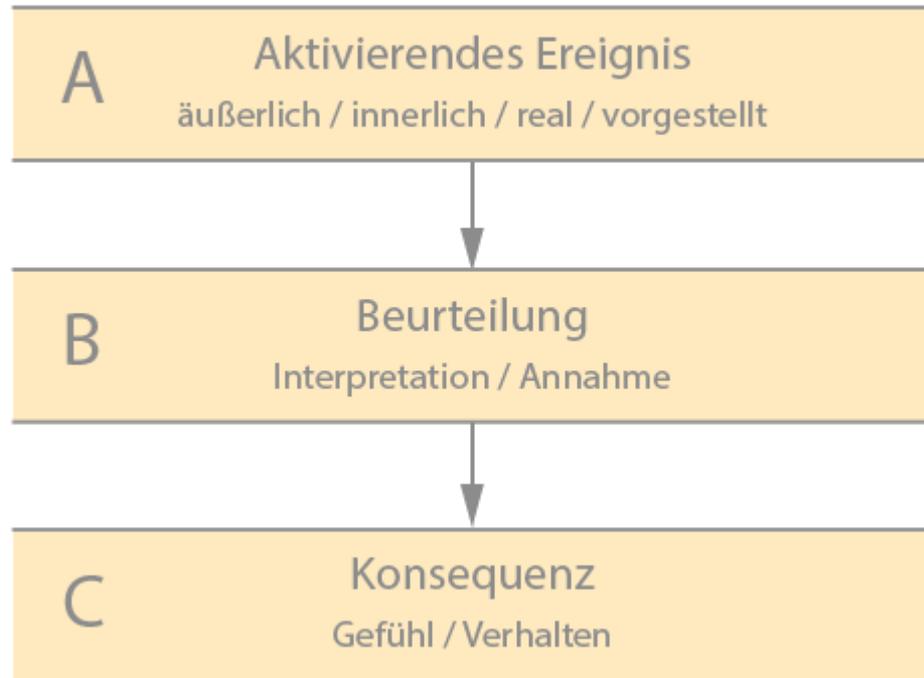


Rational-Emotive Verhaltenstherapie (REVT)

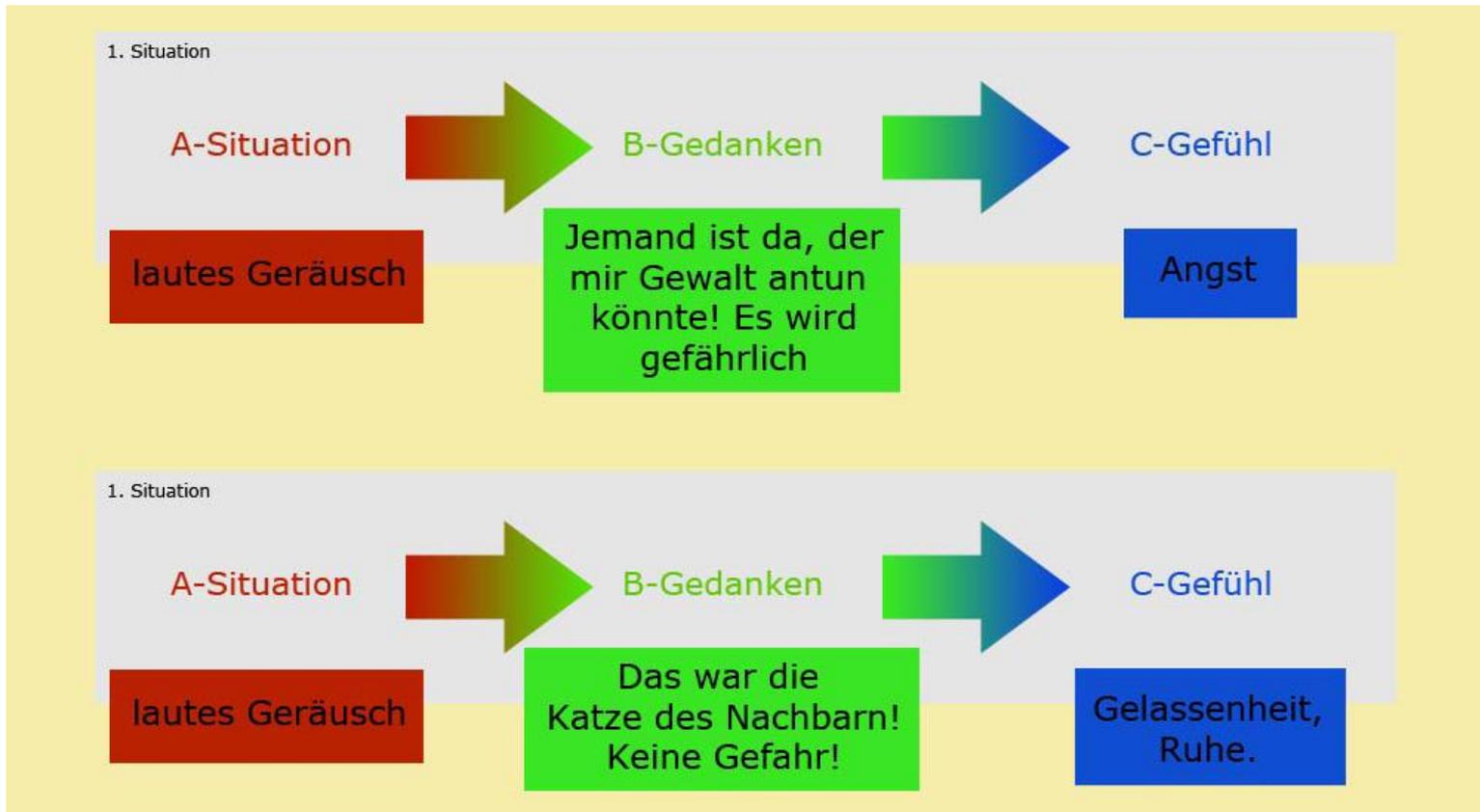
- Die REVT baut auf dem sogenannten ABC-Modell der Emotionen auf.
- Ein auslösendes äußeres oder innerpsychisches Ereignis **A (activating event)**, wie z.B. der Tod eines Familienangehörigen...
- ...wird aufgrund bestimmter und bewusster oder unbewusster Überzeugungen, Bewertungsmuster, Einstellungen und Lebensregeln **B (beliefs oder beliefs system)** bewertet.
- Diese Bewertung der Ereignisse ruft als Konsequenz **C (consequences)** die emotionalen Reaktionen, z.B. Trauer, Sorge oder Angst hervor.

ABC-Modell

ABC-Modell nach Albert Ellis



ABC-Modell (Beispiel)



Das Bewertungssystem *B*

- Nicht die augenblickliche Situation A bestimmt, wie wir uns fühlen und verhalten (Gefühls- und Verhaltenskonsequenz C), sondern unser Bewertungssystem B.
- B enthält alle bewussten und unbewussten Gedanken zum Zeitpunkt A (Erinnerungen, Schlussfolgerungen, Träume, Vorstellungen, Spekulationen u. Bewertungen).
- Die Wahrnehmungsfähigkeit von A wird durch biologische und physiologische Vorgänge begrenzt. Sie unterliegt vielfältigen individuellen Verzerrungen bei der Speicherung, Erinnerung u. Verarbeitung von Informationen.
- Steht die Bewertung, ist an den nachfolgenden Emotionen nicht mehr zu drehen (sog. Bewertungs-Gefühls-Logik).
- Anders bei den Verhaltenskonsequenzen: Wir können uns zwar entsprechend verhalten, müssen es aber nicht!
- Ein Bewertungssystem enthält persönliche Meinungen und Absichten, die entstanden sind aus der eigenen Lerngeschichte und aus der erlernten Art zu denken, zu schlussfolgern und zu bewerten.

Die drei Kategorien des Bewertungssystems *B*

- Die persönliche Sichtweise der Situation A.
- Die daraus abgeleiteten Schlussfolgerungen und vermuteten Konsequenzen.
- Die Bewertung dieser Schlussfolgerungen und vermuteten Konsequenzen hinsichtlich unserer Ziele.

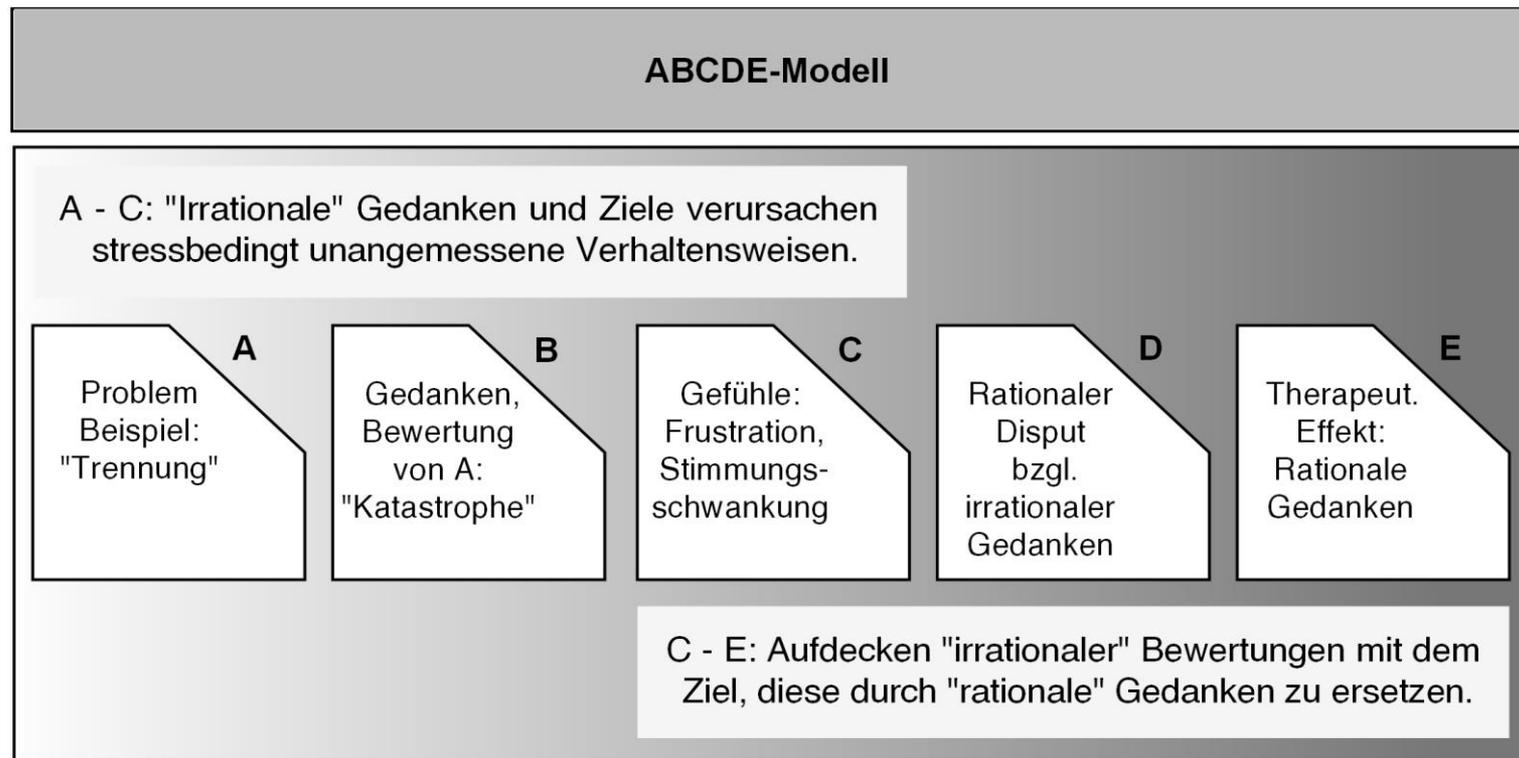
Irrationale Überzeugungen

- Ereignisse, die als irrelevant bewertet werden, führen nicht zu einer emotionalen Reaktion.
- Günstig bewertete Ereignisse führen zu positiven, ungünstig bewertete zu negativen Emotionen.
- Nach Ellis werden psychische Störungen durch irrationale Überzeugungen oder Bewertungsmuster bedingt.
- Irrational sind Überzeugungen, wenn sie subjektiv belastend sind und die Verwirklichung eigener Lebensziele behindern.
- Rationale Überzeugungen hingegen sind im Hinblick auf Emotionen und Verhaltensweisen hilfreich und zielführend.
- Nach Ellis werden Menschen bereits mit einer Disposition zu irrationalen Denken geboren.

Grundkategorien der Irrationalen Überzeugungen

- **Muss-Denken:** Wünsche werden zu absoluten Forderungen „ich muss“, „die anderen müssen“.
- **Globale negative Selbst- und Fremdbewertungen:** Statt einzelner Eigenschaften wird die ganze Person als minderwertig betrachtet „ich bin wertlos“, „der andere taugt nichts“.
- **Katastrophisieren:** Negative Ereignisse werden überbewertet „Es wäre absolut schrecklich, wenn...“
- **Niedrige Frustrationstoleranz:** Glaube daran, negative Ereignisse nicht aushalten zu können „Ich könnte es nicht ertragen, wenn...“

ABCDE-Modell als Kernstück der REVT



Interventionsschritte beim ABCDE-Modells

- **Vermitteln des ABC-Schemas:** Eine Person reagiert in einer bestimmten *Situation A* mit den kognitiven, emotionalen, physiologischen und behavioralen *Konsequenzen C*, weil sie der Situation A eine von ihren Überzeugungen beeinflusste bestimmte *Bedeutung B* zuschreibt.
- **Hinführen zum rationalen Disput:** Ziel ist es, irrationale, dysfunktionale Denkmuster aufzudecken und im Zuge einer *rationalen Diskussion D* vor Augen führen. Hierzu werden die selbstwertschädigenden Überzeugungen in einer überspitzten Form generalisiert und in Quasi-Gesetzesaussagen überführt und schließlich auf ihre Richtigkeit untersucht.
- **Aufbau neuer Kognitionen und konstruktiverer Bewältigungsstrategien:** Erwarteter Effekt E sind angemessene Verhaltenskonsequenzen und ein entsprechend funktionaleres Gefühlsleben.

Der rationale Disput (Abfolge)

- Den inneren Dialog führen und „rationale“ und „irrationalen“ Bewertungen debattieren.
- Klare Unterscheidungen zwischen Wünschen, Bedürfnissen und „rationalen“ und „irrationalen“ Gedanken.
- Positive und negative Aspekte von Verhalten abwägen.
- Unterscheiden zwischen katastrophalen, unerwünschten oder unerträglichen Ergebnissen.
- Widersprüche im Denken und Verhalten aufdecken.

Üben, üben, üben...

SITUATION	EMOTION(EN)	AUTOMATISCHE(R) GEDANKE(N)	RATIONALE REAKTION	ERGEBNIS
<p>Beschreiben Sie:</p> <p>1. Das aktuelle Ereignis, das zu dem unangenehmen Gefühl geführt hat, oder</p> <p>2. den Gedankenfluß, Tagtraum oder die Erinnerung, die zu dem unangenehmen Gefühl geführt hat.</p>	<p>1. Geben Sie sie einzeln an: traurig / ängstlich / ärgerlich etc.;</p> <p>2. Schätzen Sie die Stärke des Gefühls auf einer Skala von 0 bis 100.</p>	<p>1. Schreiben Sie den (die) automatischen Gedanken nieder, der dem (den) Gefühl(en) voranging;</p> <p>2. Schätzen Sie den Grad Ihrer Überzeugung von diesem (diesen) automatischen Gedanken prozentual (0–100%) ein.</p>	<p>1. Schreiben Sie eine rationale Reaktion auf Ihre(n) automatischen Gedanken nieder;</p> <p>2. Schätzen Sie den Grad Ihrer Überzeugung bezüglich dieser rationalen Reaktion prozentual (0–100%) ein.</p>	<p>1. Schätzen Sie erneut den Grad Ihrer Überzeugung bezüglich des (der) automatischen Gedanken(s) prozentual (0–100%) ein;</p> <p>2. Geben sie nachfolgende Gefühle an und schätzen Sie ihre Stärke (0–100).</p>
<p>1. Mein bester Freund hat mich auf einer Party nicht beachtet.</p> <p>2. Was hat er. Warum behandelt er mich so?</p>	<p>1. traurig</p> <p>2.</p>	<p>1. Er mag mich nicht</p> <p>2.</p>	<p>1. Es gibt keinen Hinweis darauf, daß er mich nicht mag. Vielleicht hätte ich mich selbst ein wenig mehr darum bemühen sollen, mit ihm auf der Party zu reden.</p> <p>2.</p>	<p>1.</p> <p>2.</p>