

CBASP
Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy

Vertiefungs-Workshop


Batya Licht
Dritte Welle Psychotherapietagung
Münsingen, 23. Januar 2020

1

CBASP – Was ist es?

Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy

Entwickelt von James McCullough



Ein evidenzbasiertes und schulübergreifendes psychotherapeutisches Verfahren zur Behandlung von chronischer / rezidivierender Depression

2

2

CBASP: Chronische Depression

„*Chronische Depression*“ umfasst alle Formen der persistierenden Depression

- Langanhaltende Depression (2 J.)
- Rezidivierende Depression
- Double Depression: Dysthymie mit depressiven Episoden

3

CBASP – Was ist es?

- Chronische Depression ≠ Einzelepisode
- Aufrechterhaltender Faktor: problematisches interaktionelles Verhalten
- CBASP setzt am interaktionellen Verhalten an
- Ziele:
 - (1) Überwindung der verzerrten Wahrnehmung von Interaktionen
 - (2) Erlernen Konstruktives interaktionellen Verhaltens

4

CBASP – Was ist es?

- Techniken:
 - 1) Analyse prägender Bezugspersonen und Übertragungshypothese
 - 2) SA: systematisches und zielgerichtetes Analysieren des eigenen interaktionellen Verhaltens und Training neuer Verhaltensweisen
 - 3) DPE: Beziehung zwischen Th. und Pat. wird zwecks neuer Erfahrungen **explizit** zur Verfügung gestellt

5

5

Analyse prägender Bezugspersonen

- Pat. benennt 5-6 Personen, die ihn prägten
- Zu jeder, der reihe nach, wird gefragt: Wie war es in Beziehung zu dieser Person zu sein?
- Pat. berichtet frei, bei Bedarf: gerichtete Fragen nach Hotspots stellen
- Pat. zieht selbständig (!) **kausaltheoretische Schlussfolgerungen**
- Pat. formuliert selber eine/n Stempel / Prägung für jede Person

6

6

Übertragungshypothese

Wie überträgt der Patient seine frühere interpersonellen Erwartungen und Verhaltensmuster auf aktuelle Beziehungen?

Veranschaulichen am Beispiel der therapeutischen Beziehung

7

7

Übertragungshypothese

Beispiel:

„Wenn ich Frau Licht etwas persönliches erzähle, wird sie mich langweilig finden und mich ignorieren“

8

8

3 Kategorien von Techniken

1. Analyse prägender Beziehungen & Übertragungs-Hypothese
2. Situationsanalysen
3. Beziehungsgestaltung: Diszipliniertes Persönliches Sich-Einbringen

9

9

Situationsanalyse

- Eine systematische Analyse unbefriedigender Interaktionen
- Nehmen ca. 75% der Therapiezeit in Anspruch
- Bedeutet
 - Gewinnen von Einsichten
 - Training neuer Verhaltensweisen
 - Aktives Lernen

10

10

3 Kategorien von Techniken

1. Analyse prägender Beziehungen & Übertragungs-Hypothese
2. Situationsanalysen
3. Beziehungsgestaltung: Diszipliniertes Persönliches Sich-Einbringen

11

11



12

12

Beziehungsgestaltung

Die Th-Beziehung wird gezielt genützt um dem Patient zu helfen, die Wahrnehmungsentkopplung zu überwinden

13

13

Beziehungsgestaltung

Die Th-Beziehung wird gezielt genützt um dem Patient zu helfen, die Wahrnehmungsentkopplung zu überwinden

- ▶ neue Einsichten
- ▶ neue Verhaltensweisen

14

14

Beziehungsgestaltung

Diszipliniertes und persönliches sich-Einbringen (DPE)

- **Kontingente Persönliche Reaktion**
Th. gibt unmittelbare (überlegte) Rückmeldung, welche emotionale Reaktion das Verhalten des Patienten bei ihm auslöst
- **Interpersonelle Diskriminationsübung**
Die Reaktion des Th. und diejenige der Bezugspersonen in ähnlichen Situationen werden gegenübergestellt, der Patient lernt zwischen diesen zu unterscheiden

15

15

Beziehungsgestaltung

Diszipliniertes und persönliches sich-Einbringen (DPE)

- Kontingente Persönliche Reaktion

Th. gibt unmittelbare (überlegte) Rückmeldung, welche emotionale Reaktion das Verhalten des Patienten bei ihm auslöst

16

16

Kontingente Persönliche Reaktion

Therapeutische Beziehung = eine menschliche Beziehung

→ Übungsfeld für Beziehungen

Der Patient soll merken, wie er auf andere wirkt und wie andere auf ihn reagieren (≠ Bezugspersonen)

Der Patient soll eine warmherzige und akzeptierende Beziehung erleben

→ Nachhaltige Wahrnehmungs- und Verhaltensänderung

17

17

Kontingente Persönliche Reaktion

Ziele

- Bewusst werden, welche emotionale Konsequenzen das eigene Verhalten auf andere (= den Therapeut) hat

- Adaptivere Verhaltensweisen aktiv lernen

18

18

Kontingente Persönliche Reaktion

Technik

Th. meldet offen zurück, welche emotionale Reaktion das Verhalten des Patienten bei ihm auslöst

Achtung!

- Immer an Therapieziel gebunden (kein Selbstzweck)
- Nie verletzend! (diszipliniert)
- Am Schluss wird eine Lösung angeboten

19

19

Kontingente Persönliche Reaktion

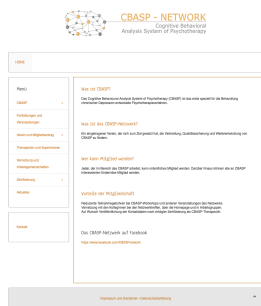
Vorgehen

1. Passende Situation erkennen
2. Patient um Erlaubnis für die KPR bitten
3. Verhalten des Patienten benennen
4. Patient die emotionale Reaktion des Th. Vermuten lassen
5. Sich öffnen
6. Patient fragen, ob er diese Wirkung auf Th. bewusst ist und diese wollte
7. Patient fragen, was er (stattdessen) wollte
8. Mit Patient gemeinsam überlegen, was er tun muss, um das Gewollte zu erreichen
9. Auf das neue Verhalten zielführend reagieren

20

20

<http://www.cbasp-network.org>



21

21

CBASP-WB in Zürich

Dreitägiges Curriculum

- 6. Februar 2020
- 30. April 2020
- 25 Juni 2020

Anmeldung: Batya.Licht@fsp-hin.ch

22
