

VDS52 Therapie planen - vom SORKC zum Therapieplan-Fragebogen

1

Zutreffen des bitte ankreuzen	Die Situation	Was ist gestört?	Das Therapieziel ist ...	Die Therapie wird sein ...
()	Pathogene Lebensgestaltung	Pathogene Lebensgestaltung (Auf welche Weise wird das übrige Leben so gestaltet, dass es unbefriedigend sein oder bleiben bzw. scheitern muss?) () nur der Beruf ist wichtig () nur die Familie ist wichtig () findet nichts Sinnerfüllendes () findet nicht seinen Beruf () fängt viel an und beendet nichts () sonstiges	Mehrere erfüllende Lebensbereiche aufbauen (Beruf, Hobbys, Freundeskreis, Partnerschaft & Familie)	Planerisches Problemlösen (z. B. in Sulz, 2012a)
()	Pathogene Beziehungsgestaltung	Pathogene Beziehungsgestaltung (auf welche Weise wird in den aktuellen intimen und näheren Beziehungen mit den anderen Menschen so umgegangen, dass diese Beziehungen unbefriedigend werden oder scheitern müssen?) () hat kaum Freunde () hat keine Partnerschaft () hat große Partnerschaftsprobleme () macht sich alle zum Feind () wird von anderen ausgenutzt () schafft nicht, sich zu trennen () hat oft wechselnde Beziehungen () ist allein und leidet darunter () sonstiges:	In Beziehungen emotional offen sein, eigene Bedürfnisse äußern, sich den nötigen Freiraum schaffen, dabei die Interessen d. anderen berücksichtigen.	Training der Wahrnehmung und Kommunikation von Gefühlen und Bedürfnissen, des Führens von Konfliktgesprächen
()	Auslösende Lebenssituation	Auslösende Lebenssituation (Welche konkreten Ereignisse im letzten Jahr bzw. welche größeren Veränderungen im Leben der letzten zwei Jahre führten zur Symptombildung und damit zur Auslösung der psychischen Erkrankung? Welches Problem konnte nicht anders als durch Symptombildung gelöst werden? – Bei Persönlichkeitsstörungen ist hiermit diejenige, ohne fremde Hilfe nicht mehr zu bewältigende Lebenssituation gemeint, die den Leidensdruck so groß machte, dass Psychotherapie begonnen wurde) () Partner ist gestorben () vom Partner verlassen () wurde arbeitslos () Kinder zogen aus () erhoffte Beziehung klappte nicht () Problem mit Vorgesetzten () Problem mit Kollegen () wurde gemobbt () großer Streit in der Familie () Traumatisches Erlebnis	Künftig in der symptomauslösenden Problemsituation effiziente Bewältigungsstrategien verfügbar haben, so dass die Symptombildung verzichtbar wird.	Vermittlung von Stressbewältigungsstrategien, Training sozialer Kompetenz, Vermittlung von Problemlösestrategien

VDS52 Therapie planen - vom SORKC zum Therapieplan-Fragebogen

2

	<input type="checkbox"/>) ist schwer körperlich erkrankt <input type="checkbox"/>) Bezugsperson ist schwer erkrankt <input type="checkbox"/>) ein Kind/Kinder machen große Sorgen <input type="checkbox"/>) beruflicher Aufstieg klappte nicht <input type="checkbox"/>) beruflich gescheitert <input type="checkbox"/>) sonstiges		
--	---	--	--

	Die Person	Was ist gestört?	Das Therapieziel ist ...	Die Therapie wird sein ...
()	Angeborene Disposition – damit kam ich auf die Welt	Angeborene Disposition körperlicher oder psychischer Art, die anfällig für die Symptombildung macht <input type="checkbox"/>) hypersensitives Temperament <input type="checkbox"/>) phlegmatisches Temperament <input type="checkbox"/>) angeborene Erkrankung <input type="checkbox"/>) familiäre Häufung psychischer Erkrankungen <input type="checkbox"/>) sonstiges	Aufbau von Selbstakzeptanz für die eigenen Schwachstellen und Begrenzungen der Lebensgestaltung	Affektiv-Kognitive Umstrukturierung des Ideal-Selbstbildes (Reduktion der Ist-Ideal-Discrepanz)
()	Frustrierendes Elternverhalten – das konnten meine Eltern mir nicht geben	Mir fehlte <input type="checkbox"/>) Willkommen sein <input type="checkbox"/>) Geborgenheit <input type="checkbox"/>) Schutz, Sicherheit <input type="checkbox"/>) Liebe <input type="checkbox"/>) Beachtung <input type="checkbox"/>) Verständnis <input type="checkbox"/>) Wertschätzung <input type="checkbox"/>) Selbständigkeit <input type="checkbox"/>) Selbstbestimmung	Lerngeschichtliches Verständnis der motivationalen und emotionalen Auswirkungen elterlichen Verhaltens auf das kleine Kind	Bedingungsanalytische Gespräche, metakognitive Reflexion der frühen Verletzungen und deren bis heute anhaltenden verhaltenssteuernde Wirkungen
()	Zentrales Bedürfnis heute In meinen heutigen Beziehungen brauche ich vor allem	-----ZUGEHÖRIGKEIT- (max. zwei ankreuzen) ----- Ich brauche <input type="checkbox"/>) Willkommen sein <input type="checkbox"/>) Geborgenheit <input type="checkbox"/>) Schutz, Sicherheit <input type="checkbox"/>) Liebe <input type="checkbox"/>) Beachtung <input type="checkbox"/>) Verständnis <input type="checkbox"/>) Wertschätzung -----AUTONOMIE- (max. zwei ankreuzen) ----- Ich brauche <input type="checkbox"/>) Selbständigkeit <input type="checkbox"/>) Selbstbestimmung <input type="checkbox"/>) Grenzen gesetzt bekommen <input type="checkbox"/>) Gefördert, gefordert werden	So mit eigenen Bedürfnissen umgehen lernen, dass sie überwiegend befriedigt werden (auch im Sinne von Self compassion)	Üben, Bedürfnisse auszusprechen und um deren Befriedigung zu bitten, zudem Selbstfürsorge, sich selbst Gutes tun

VDS52 Therapie planen - vom SORKC zum Therapieplan-Fragebogen

3

		<input type="checkbox"/>) ein Vorbild <input type="checkbox"/>) Intimität, Hingabe, Erotik <input type="checkbox"/>) ein Gegenüber -----HOMÖOSTASE- (max. zwei ankreuzen) ----- Ich brauche eine Bezugsperson, die <input type="checkbox"/>) nicht ängstlich ist <input type="checkbox"/>) nicht bedrohlich ist, <input type="checkbox"/>) nicht bange macht v.d. Welt <input type="checkbox"/>) gleich starke Bezugspersonen <input type="checkbox"/>) Schuldfreiheit <input type="checkbox"/>) Missbrauchsfreiheit		
()	Zentrale Angst -meine Angst ist ...	<input type="checkbox"/>) Vernichtungsangst <input type="checkbox"/>) Trennungsangst <input type="checkbox"/>) Angst, Kontrolle zu verlieren <input type="checkbox"/>) Angst vor Liebesverlust <input type="checkbox"/>) Angst vor Gegenaggression <input type="checkbox"/>) Angst vor Hingabe	Tun, was Angst macht, bis die Angst nicht mehr auftritt	Angstkonfrontation und - Exposition, z.B. AACES-Prinzip (A = Achtsamkeit, A = Akzeptanz, C = Commitment, E = Exposition, S = Selbstverstärkung)
	Kindliches Weltbild – meine Eltern sind ...	Kindliches Bild der Welt: Frustrierendes bzw. traumatisierendes Elternverhalten wird ungeprüft auf die Erwachsenenwelt übertragen <input type="checkbox"/>) Eltern interessieren sich nicht für mich <input type="checkbox"/>) Eltern lieben mich nur, wenn ich lieb und brav bin <input type="checkbox"/>) Eltern lieben mich nur, wenn ich zu den Besten gehöre <input type="checkbox"/>) Eltern strafen streng, wenn ich laut oder ungezogen oder trotzig bin <input type="checkbox"/>) Eltern sind schwach und ich muss für sie da sein <input type="checkbox"/>) Eltern trennen sich, wenn ich nicht vermittele <input type="checkbox"/>) sonstiges	Lernen, dass die Menschen im heutigen Erwachsenenleben meist anders reagieren als früher die Eltern dem Kind gegenüber	Erwartungen an die Reaktionen anderer prüfen und korrigieren
	Kindliches Selbstbild - ich bin ...	Kindliches Selbstbild (eigene Bedürfnisse, Erwartungen, Fertigkeiten) <input type="checkbox"/>) Ich bin zu schwach, um mich gegen Eltern zu wehren <input type="checkbox"/>) Ich bin nie so gut, dass meine Eltern zufrieden sind <input type="checkbox"/>) Ich kann nicht allein ohne meine Eltern sein <input type="checkbox"/>) Ich bin uninteressant, unwichtig <input type="checkbox"/>) sonstiges	Erkennen, wie sehr das heutige Selbstbild noch von kindlichen Bedürfnissen und Befürchtungen geprägt ist. Deren Einfluss vermindern.	Beobachtungen sammeln, die nahelegen, dass viel mehr Kompetenzen vorhanden sind als dem alten Selbstbild entspricht: Erfahrung von Selbstwirksamkeit und von Eingebettetsein in tragfähige Beziehungen
	Überlebensregel – nur so kann ich überleben, heil durch die Kindheit kommen	Überlebensregel (Was muss ich unbedingt tun, was darf ich auf keinen Fall tun, um von der sozialen Umwelt die zum emotionalen Überleben benötigten Reaktionen zu erhalten) <input type="checkbox"/>) 1. Selbstunsichere Überlebensregel <ul style="list-style-type: none"> Nur wenn ich immer darauf achte nicht falsches zu sagen, lieber nichts zu sagen 	Ersetzen der dysfunktionalen Überlebensregel durch eine neue Erlaubnis gebende Lebensregel, so dass effizientes	Empirische Hypothesenprüfung nach Beck: Tu das Gegenteil dessen, was Deine Überlebensregel Dir befiehlt, und sieh, ob die vorhergesehenen Folgen eintreten.

VDS52 Therapie planen - vom SORKC zum Therapieplan-Fragebogen

4

	<ul style="list-style-type: none"> • und niemals eigene Wünsche äußere, Forderungen anderer niemals ablehne, niemals den Unmut anderer provoziere • bewahre ich mir die Chance auf Zugehörigkeit und Akzeptanz • und verhindere ich Ablehnung und Zurückweisung <p>() 2. Dependente (sozial und emotional abhängige) Überlebensregel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nur wenn ich immer gemäß den Wünschen meiner Bezugspersonen denke, fühle und handle • und niemals eigene Bedürfnisse zulasse, die mit den ihren nicht vereinbar sind • bewahre ich mir den Schutz, die Wärme und die Geborgenheit • und verhindere verlassen zu werden. <p>() 3. Zwanghafte Überlebensregel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nur wenn ich immer den Effekt meines Verhaltens auf perfekte Normerfüllung überprüfe • und niemals spontan, unordentlich, ungenau, unsauber und nachlässig bin, • bewahre ich Kontrolle über die Auswirkungen meines Handelns • und verhindere ich, nicht wieder gut zu machenden Schaden durch meine aggressiven Impulse anzurichten <p>() 4. passiv-aggressive Überlebensregel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nur wenn ich immer in innerer Opposition zu Autoritäten bin • und dabei niemals offen aggressiv bin, gerade so viel nachgebe wie nötig, • bewahre ich mir einerseits meine Selbstbestimmung und andererseits die Chance auf Wohlwollen • und verhindere offene Auseinandersetzung und Ablehnung. <p>() 5. Histrionische Überlebensregel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nur wenn ich immer meine Gefühle und Ausdrücke übersteigere • und niemals ungeschminkte Realität vermittelte, niemals den anderen das Aktionsfeld und die Initiative überlasse, • Bewahre ich mir genügend große Aufmerksamkeit, Attraktion und dadurch Steuerung des anderen • und verhindere ich Enttäuschung, Missbrauch und Ausgeliefertsein. <p>() 6. Schizoide Überlebensregel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nur wenn ich immer emotions- und beziehungsfrei rational distanziert und wach bin • und niemals emotionale Nähe entstehen lasse, niemals den anderen brauche, 	<p>erwachsenes Sozialverhalten erlaubt ist. Erlaubnis gebende Lebensregel</p> <p>Auch wenn ich seltener.. und wenn ich öfter ... bewahre ich mir ... und verhindere ...</p>	<p>Tu, was die neue Erlaubnis gebende Lebensregel als gefahrlos beschreibt und prüfen, ob sie Recht behält.</p>
--	--	---	---

- **bewahre ich mir** meine Existenzberechtigung und die Hoffnung auf Willkommensein
- und **verhindere, dass** meine Gefühle mich und die Welt vernichten.

() 7. Narzisstische Überlebensregel

- Nur wenn ich **immer** großartig, „spitze“ bin und es schaffe, dass die Welt dies bestätigt und bewundert,
- und **niemals** zweitrangig oder gar durchschnittlich bin
- **bewahre** ich mir, die Aufmerksamkeit und Wertschätzung und die Hoffnung auf Liebe
- und **verhindere** ich, dass ich nicht zu einem Nichts werde, ignoriert verkümmere und erlösche.

() 8. Emotional instabile Überlebensregel

- Nur wenn ich **immer** ganz und gar in gute, emotional intensive Beziehungen gehe
- und **niemals** vertraue, sondern geringsten Anzeichen von Verletzung als Anlass zur Trennung nehme,
- **bewahre** ich mir die Hoffnung auf die eines Tages durch und durch gute Beziehung
- und **verhindere**, allein und verlassen, innerlich leer zu sein.

() 9. Paranoide Überlebensregel

- **Nur wenn ich immer** misstrauisch bin
- und wenn ich **niemand** vertraue,
- **bewahre** ich Sicherheit und Kontrolle
- und **verhindere** von anderen übervorteilt, betrogen, verletzt oder vernichtet zu werden
-

() 10. Vorausschauende Lebensregel

- **Auch wenn ich seltener** alles im Griff habe
- und wenn ich **öfter** die Kontrolle abgebe,
- **bewahre** ich Sicherheit und Kontrolle
- und **muss nicht fürchten**, äußeren Umständen ausgeliefert zu sein (Kontrollverlust)
-

(.) sonstige erlaubende Lebensregel

.....

.....

VDS52 Therapie planen - vom SORKC zum Therapieplan-Fragebogen

6

		<p>.....</p> <p>(.) 11. Sonstige Lebensregel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auch wenn ich seltener • und wenn ich öfter, • bewahre ich • und muss nicht fürchten, 		
	<p>dysfunktionale Persönlichkeitszüge, Verhaltensstereotypie n</p> <p>- so bin ich nach all dem geworden</p>	<p>dysfunktionale Verhaltensstereotypien (habituelle Erlebens- und Reaktionstendenzen, die in der Kindheit funktionale Copingstrategien waren und jetzt im Erwachsenenalter in den meisten Situationen dysfunktional geworden sind - sie definieren die Persönlichkeit):</p> <p>(.) selbstunsicher</p> <p>(.) dependent, sozial und emotional abhängig</p> <p>(.) zwanghaft, pflichtbewusst</p> <p>(.) Passiv-aggressiv, sich nicht offen wehren</p> <p>(.) histrionisch, Gefühle stark ausdrückend</p> <p>(.) schizoid, Gefühle und Beziehungen meidend</p> <p>(.) narzisstisch, andere nutzen, um bewundert zu werden</p> <p>(.) Emotional instabil, heftige Gefühle, instabile Beziehungen</p> <p>(.) paranoid</p> <p>(.) vorausschauend</p> <p>(.) kontrollierend-vorausschauend</p> <p>(.) sonstiger Typus/Stil</p> <p>.....</p>	<p>Das bisher verbotene Gegenteil der dysfunktionalen Persönlichkeit sein und leben können:</p> <p>(.) ab jetzt durchsetzend</p> <p>(.) ab jetzt selbständig</p> <p>(.) jetzt spontan und unperfekt</p> <p>(.) jetzt offen konfliktfreudig</p> <p>(.) jetzt unauffällig sein können</p> <p>(.) jetzt beziehungsbezogen, gefühlvoll</p> <p>(.) jetzt durchschnittlich sein können</p> <p>(.) jetzt gelassen, sicher fühlen können</p> <p>(.) jetzt vertrauen können</p>	<p>Alte Verhaltenssignaturen (Walter Mischel) auflösen: In genau den Situationen, in denen bisher das dysfunktionale Verhalten vorkam, nun das Gegenteil tun (siehe Zielformulierung). Ganz konkret bei der Planung werden, z.B. wie ist durchsetzendes oder selbständiges Verhalten?</p>
	<p>Konflikt – in diesem Dilemma stecke ich immer wieder</p>	<p>Entweder-Oder (Konflikt zwischen den Geboten und Verboten und meinen zentralen Bedürfnissen): () Selbstunsicher:</p> <p>Ich liebe/brauche Willkommensein und ich liebe/brauche Durchsetzung</p> <p>Konflikt: Bewahren von Willkommensein oder Durchsetzung</p> <p>Lösung: mal Zuneigung holen UND mal Selbstinteressen den Vorrang geben</p> <p>() Dependent:</p> <p>Ich liebe/brauche Geborgenheit und ich liebe/brauche Selbständigkeit</p> <p>Konflikt: Geborgenheit versus Autarkie (Selbständigkeit)</p> <p>Lösung: mal Geborgenheit holen UND mal selbständig sein</p>	<p>Vom Entweder-Oder zum UND, dabei verantwortlich entscheiden</p>	<p>In der konkreten Situation ganz konkret die eine Seite der Ambivalenz operationalisieren und die andere Seite. Was ist der Vorteil der einen und was ihr Nachteil, wie wichtig sind mir beide? Welche Entscheidung ist mein altes Muster, welche erfordert welchen Mut?</p>

		<p>() Zwanghaft: Ich liebe/brauche Sicherheit und ich liebe/brauche Impulsivität Konflikt: Impulsiver Angriff versus Verwaltung der Welt Lösung: mal angreifen UND mal liebevoll sein</p> <p>() Passiv-aggressiv: Ich liebe/brauche Selbstbestimmung und ich liebe/brauche Dazugehören Konflikt: Rebellion versus sich fügen Lösung: seine Seite vertreten UND dann Kompromisse machen</p> <p>() Histrionisch: Ich liebe/brauche Beachtung und ich liebe/brauche Liebe Konflikt: Anbieten-Entziehen versus Hingabe Lösung: sich hingeben UND selbst bleiben können</p> <p>() Schizoid: Ich liebe/brauche Distanz und ich liebe/brauche Nähe Konflikt: Nähe (= Gefahr) versus Distanz (= Schutz) Lösung: nah sein UND seine Selbstgrenzen schützen können</p> <p>() Narzisstisch: Ich liebe/brauche Selbstwert und ich liebe/brauche Freiheit Konflikt: Selbstwertkonflikt: entweder die anderen oder ich haben Wert Lösung: Durch Liebe dem anderen Wert geben UND durch Selbstliebe sich Wert geben (statt gierig Wert für sich raffen, liebenswert in Beziehung gehen)</p> <p>() Emotional instabil: Ich liebe/brauche innige Beziehung und ich liebe/brauche Abgrenzung Konflikt: Verlassensein versus Missbrauch Lösung: sich kompetent abgrenzen <u>UND</u> Geborgenheit holen können</p> <p>() Paranoid: Ich liebe/brauche Vertrauen und ich liebe/brauche Konflikt: Vertrauen (Freund) versus Misstrauen (Feind) Lösung: Erst vertrauen und kooperieren UND erst wenn dies gebrochen wird, sich wehren</p> <p>(.) Vorausschauend Ich liebe/brauche Kontrolle und ich liebe/brauche Sicherheit Konflikt: Kontrolle (Sicherheit) versus Wagnis (Lebendigkeit) Lösung: auf sicherem Boden experimentieren UND immer mehr wagen und spontan werden.</p> <p>(.) Sonstiger Konflikt Ich liebe/brauche und ich liebe/brauche Konflikt: versus Lösung: UND</p>		
--	--	--	--	--

VDS52 Therapie planen - vom SORKC zum Therapieplan-Fragebogen

8

	Reaktion/ Symptom	Was ist gestört?	Das Therapieziel ist ...	Die Therapie wird sein ...
	Primäre Emotion – in der das Symptom auslösenden Situation ist mein erstes Gefühl	Die primäre Emotion (oft Wut bei Depression oder Unternehmungslust (bei Angststörungen) wird nicht wahrgenommen oder rasch aus dem Bewusstsein verdrängt: () kein Ärger, keine Wut () nur kurz oder schwach Ärger () sonstige	Die primäre Emotion wieder als wichtiges Signal wahrnehmen und für Wehrhaftigkeit nutzen lernen	Achtsamkeit, Wahrnehmungsübungen, Körperübungen
()	Sekundäre gegensteuernde Gefühle – gleich kommt es zu diesen Gefühlen	Die sekundären Gefühle blockieren Wehrhaftigkeit und verhindern Selbstbehauptung: () schuldig fühlen () sich schämen () unterlegen fühlen () ohnmächtig fühlen () kraftlos fühlen () ängstlich fühlen () sonstiges	Den sekundären Gefühlen die verhaltenssteuernde Wirkung nehmen und das tun, was die primäre Emotionen intendiert (situationsangemessen)	Emotionsexposition zur Löschung der klassischen und instrumentellen Konditionierungen, z.B. Tu was Dir Schuldgefühle macht, denn sie sind Fehlalarm
()	Vermeidungs-Verhalten – und ich weiche aus	Vermeidung: Unterdrückung des primären (wehrhaften) Handlungsimpulses, stattdessen defensives, nachgiebiges Verhalten () Pflichten erfüllen () sich verstecken () unterwerfen () passiv werden () nachgeben () zurückziehen () sonstiges	Das Vermeidungsverhalten bewusst beobachten u. der Selbstkontrolle zugänglich machen: Und dann sich trauen, für sich einzustehen	Selbstbeobachtungs- und Selbstinstruktionsübungen: a) Ertappen beim alten automatisch auftretenden Verhalten b) Stoppen c) Für mich einstehen
()	Symptom – Streit ist vermieden, um den Preis der Symptombildung	Symptom als qualitativ neues Verhalten, das einerseits eine partielle Problemlösung in der auslösenden Situation bringt, andererseits aber auch nicht die Verbote und Gebote der Überlebensregel verletzt () Depressives Syndrom () Angstsyndrom () Zwangssyndrom () Essstörung () somatoformes Syndrom () Sucht () psychot. Syndrom () sonstiges	Ein alternatives, mit dem Symptom unverträgliches Verhalten aufbauen (evtl. als Gegenkonditionierung)	Bei Depression z. B. Trauerexposition, bei Agoraphobie Angstexposition, bei Ess-Störungen Anti-Diät-Training etc. allgemein Emotionsexposition

	Konsequenzen / Folgen	Was ist gestört?	Das Therapieziel ist ...	Die Therapie wird sein ...
()	Sekundäre Verhaltensweisen – so versuche ich meine Symptomen zu lindern	Verhaltensweisen, die sekundär versuchen, die Auswirkungen des Symptoms abzumildern bzw. deren negativen Auswirkungen entgegenzusteuern: () sich schonen () Helfer mobilisieren () Ärzte aufsuchen () Medikamente nehmen () sonstiges	Erkennen, dass diese Art, das Symptom erträglich zu machen, für die Aufrechterhaltung des Symptoms sorgt	Durch Selbstkontrolle die das Symptom abmildernden Verhaltensweisen stoppen und ersetzen durch das primär intendierte Bewältigungsverhalten: für mich entstehen als ob kein Symptom mich hindern würde
()	Vermeiden aversiver Konsequenzen – Scheinbar Schlimmeres vermeide ich so	Vermeiden der aversiven Konsequenzen einer „gesunden“ Copingreaktion als autonomem selbstverantwortlichem Verhalten, wie das Risiko der Ablehnung, des Unmutes: () Verlust → Trauervermeidung, um nicht loslassen zu müssen () Frustration → Wut vermeiden, um Bezugspersonen zu schonen () Emanzipation → in abhängiger Beziehung bleiben statt selbständig zu werden () Trennen → Vermeiden von Alleinsein () sonstiges	Die Angst vor Ablehnung und Unmut der anderen während des „gesunden“ Copingverhaltens aushalten können, das Risiko eingehen, das ohnehin viel geringer ist als ich fürchte	Unterstützung und Ermunterung, Shaping, Verstärkung von Teilerfolgen
()	Bewahren von Verstärkungen – und ich kann bewahren, was mir wichtig ist	Bewahren von Verstärkungen (Gratifikationen aus der Abhängigkeit von wichtigen Bezugspersonen und Beziehungen): () Bindung bewahren () Selbstwert bewahren () Autarkie bewahren () Autonomie bewahren () Orientierung bewahren () Identität bewahren () sonstiges	a) weniger Verstärkung aus Abhängigkeit benötigen b) diese Verstärkung sich selbst holen können, bei wem ich sie holen will	a) Affektiv-kognitive Entscheidung zum bewussten Verzicht (z. B. auf so viel Geborgenheit, so viel Sicherheit) b) Aufbau neuer soz. Beziehungen, c) Selbstverstärkung
()	Bestätigung der Selbst- und Weltsicht – gut, dass es so ist wie ich es sehe	Bestätigung der alten Selbst- und Weltsicht: () Ich bin ein Versager () Die Welt ist ungerecht () Ich wäre erfolgreich, wenn man mich lassen würde () Niemand kann mir helfen () sonstiges	Lernfähigkeit aufbauen, um alte Selbst- und Weltsichten durch ständig neue Erfahrungen realitätsgerecht verändern zu können und zu wollen	Kognitives Lernset durch kognitive Gesprächsführung wie den Sokratischen Dialog herstellen: Falsifizieren der alten Selbst- und Weltsicht

()	Positive Verstärkung durch die soziale Umwelt – die anderen bestärken mich	Zusätzliche positive Verstärkung des Symptomverhaltens durch die soziale Umwelt: () Mitleid, Anteilnahme () Rücksichtnahme () Bewunderung (hält so viel aus!) () gut versorgt werden () sonstiges	Erkennen, welchen Vorteil das Symptom für die soziale Umwelt bringt, um deren verstärkendes Verhalten identifizieren und löschen zu können	Familienbeobachtung, Familiengespräche zur gemeinsamen Bedingungsanalyse. Bezugspersonen dazu bringen, dass sie auf ihren Gewinn aus der Erkrankung verzichten
-----	---	---	--	--