

Auf Initiative von Dr. med. A. Habenstein und der Weiterbildungskommission WeBe+ Psychotherapie wurde eine zentrale Foliensammlung zu zwei wesentlichen Konzepten und Instrumenten der Ausbildung WeBe+ Psychotherapie erstellt:

- Wirkfaktorenmodell
- wirkfaktorengestützte Fallkonzeption inkl. Extrablatt zur Therapieplanung

Diese Folien stehen TeilnehmerInnen und ReferentInnen des WeBe+ Psychotherapie zum download zur Verfügung mit der Bitte, diese Folien nur in der vorliegenden Form zu verwenden (inkl. Fussnoten zu Thema und Autorenschaft).

Vielen Dank!

**zentrale Fragen:** Welche Wirkfaktoren aktiviert Psychotherapie?

## ☞ 2 Modelle von Wirkfaktoren der Psychotherapie:

### ① Modell spezifischer Wirkfaktoren („specific ingredients model“)

- Annahme einer (störungsspezifisch) unterschiedlichen Wirksamkeit verschiedener Psychotherapiemethoden (*Spezifitätsannahme*)
- Therapeutische Veränderungen werden *spezifischen Psychotherapietechniken* zugeschrieben, die vor dem Hintergrund eines bestimmten Therapie- oder Störungsmodells gezielt eingesetzt werden, wie z.B.
  - *Exposition mit Reaktionsverhinderung* in der kognitiven Verhaltenstherapie
  - *Übertragungsdeutungen* in psychodynamischen Psychotherapien
  - *Verbalisieren von bewertenden Erlebnisinhalten* in der Gesprächspsychotherapie
  - *Zirkuläre Fragen* in der systemischen Familientherapie
- Grundlage für Forderung einer *evidenzbasierten Behandlungspraxis* mit Ableitung *störungsbezogener Therapierichtlinien*

### ② Modell allgemeiner Wirkfaktoren („common factors model“)

- Schreibt Wirkung therapeutischen Faktoren zu, die (implizit) allen Psychotherapieformen immanent sind, wie
  - *Vertrauensvolle Therapiebeziehung*
  - *Aufbau von Besserungserwartungen*
  - *Problemaktualisierung*
  - *Korrektive emotionale Erfahrung*

## zentrales Thema: Spezifische und allgemeine Wirkfaktoren interagieren im Therapieprozess

☞ Spezifische und allgemeine Wirkfaktoren beziehen sich auf verschiedene Ebenen des Psychotherapieprozesses

- **Psychotherapietechniken** beziehen sich auf **Ebene des technischen Handelns der Psychotherapeut(inn)en** (Ebene der *Therapietechniken*)
  
- **Allgemeine Wirkfaktoren** beziehen sich auf
  - ① **Beziehungsebene** (z.B. Empathie, Wertschätzung, Zielübereinstimmung)
  
  - ② **Intrapersonelle Ebene des Patienten**
    - **Erwartungen des Patienten** (z.B. Besserungs-, Selbstwirksamkeitserwartungen)
    - **Motivation des Patienten** (z.B. Veränderungsbereitschaft, aktive Teilnahme)
    - **Veränderungsprozesse beim Patienten** („therapeutic realizations“) (z.B. Korrektive Erfahrungen, Klärung, Aufbau von Bewältigungs- u. Verhaltenskompetenzen)

☞ Dies impliziert, dass spezifische Wirkfaktoren (Techniken) und allgemeine Wirkfaktoren im Therapieprozess zusammenwirken

# Wirkfaktorenmodell (3): Interaktion II

**zentrales Thema:** Interaktion spezifischer und allgemeiner Wirkfaktoren im Therapieprozess

☞ Allgemeine Wirkfaktoren repräsentieren übergeordnete therapeutische Strategien, die durch verschiedene spezifische Wirkfaktoren bzw. Techniken im Sinne von Taktiken umgesetzt werden können (Castonguay & Beutler 2006)

| Spezifischen Wirkfaktoren (Therapietechniken)   | Allgemeine Wirkfaktoren                       | Spezifischen Wirkfaktoren (Therapietechniken)   | Allgemeine Wirkfaktoren                              |
|---|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ausdruck von Wertschätzung</li> <li>▪ Empathisches Explorieren der Problemsicht des Patienten</li> <li>▪ Auf Patientenziele bezogenes Beziehungsverhalten</li> </ul> | ➔<br><b>Therapiebeziehung</b>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Exposition mit Reaktionsverhinderung</li> <li>▪ Realitätstests durch Verhaltensexperimente</li> </ul>  | ➔<br><b>Vermittlung korrekter Erfahrungen</b>        |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Psychoedukation</li> <li>▪ Vermittlung eines Erklärungsmodells und</li> <li>▪ Therapierationale</li> </ul>   | ➔<br><b>Aufbau von Besserungserwartungen</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Verbalisieren emotionaler Erlebnisinhalte</li> <li>▪ Übertragungs- und Widerstandsdeutungen</li> </ul> | ➔<br><b>Motivationale Klärung</b>                    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Analyse wichtiger Lebensziele</li> <li>▪ Motivierende Gesprächsführung</li> </ul>  | ➔<br><b>Aufbau von Veränderungsmotivation</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Problemlösetraining</li> <li>▪ Kognitive Bearbeitung dysfunktionaler Überzeugungen</li> </ul>          | ➔<br><b>Problembewältigung</b>                       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Analyse und Förderung der Stärken, Fähigkeiten und gesunden Anteile</li> </ul>   | ➔<br><b>Ressourcenaktivierung</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Problemlösetraining</li> <li>▪ Selbstinstruktionstraining</li> <li>▪ Übungsaufgaben</li> </ul>         | ➔<br><b>Aufbau von Selbstwirksamkeitserwartungen</b> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Exposition</li> <li>▪ Fokussieren</li> <li>▪ Übertragungs-/Konfliktdeutungen</li> <li>▪ Leer-Stuhl- / Zwei-Stühle-Technik</li> </ul>                                 | ➔<br><b>Problemaktualisierung</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Instruktionen</li> <li>▪ Modellernen</li> <li>▪ Rollenspiele</li> </ul>                                | ➔<br><b>Verbesserung von Verhaltenskompetenzen</b>   |

**zentrales Thema:** Orientierung an allgemeinen Wirkfaktoren als integrativer Ansatz personalisierter Psychotherapie

- ☞ Da ein allgemeiner Wirkfaktor durch verschiedene spezifische Wirkfaktoren bzw. Therapietechniken realisiert werden kann – auch durch Techniken aus unterschiedlichen Psychotherapierichtungen – ermöglicht strategische Ausrichtung des therapeutischen Vorgehens an allgemeinen Wirkfaktoren  
(d.h. an der adaptiven Indikation ausgerichtete gezielte Aktivierung bestimmter allgemeiner Wirkfaktoren)
- ① eine durch die Fall- und entsprechende Therapiekonzeption begründete Integration verschiedener Psychotherapiemethoden auf technischer Ebene
- ② eine personalisierte, d.h. gezielte flexible Anpassung der Anwendung evidenzbasierter Therapietechniken an die individuellen (Problem-) Bedingungen und Voraussetzungen (Beziehungsmerkmale, motivationale Bereitschaften, Ressourcen) der einzelnen Patient(inn)en

# wirkfaktorengestützte Fallkonzeption allgemein (1)

**zentrale Fragen:** Wie komme ich zu einem individuellen Problemverständnis bei einem Klienten? Wie erstelle ich eine individuelle Therapieplanung?

PatientIn (Name, Vorname): ..... Geburtsdatum: .....

|  |                |  |
|--|----------------|--|
| <b>Befunde</b>   | TherapeutIn:   | Datum:                                     |
| Problembereiche, Belastungen, Konflikte:   |                |  |
| <b>Behandlungsziele</b>  |                |  |
| Anliegen / Auftrag / Ziele PatientIn:  |                |  |
| Anliegen / Auftrag / Ziele anderer (inkl. Therapeuten):                              |                |  |
| Vereinbarte Ziele und Schwerpunkte der Therapie:                                     |                |  |
| <b>Persönlichkeitsstil/Schemata/Pläne</b>  |                |  |
| Mit welchen Plänen und Verhaltensweisen erreicht der/die PatientIn seine/ihre Ziele? |                |  |
| <i>Orientierung und Kontrolle</i>  | <i>Bindung</i> | <i>Selbsterhöhung und Selbstwertschutz</i> |
| <i>Lustgewinn und Unlustvermeidung:</i>  |                |  |
| Pläne  |                |  |
| Verhalten  |                |  |

|  |                                |
|--|--------------------------------|
| <b>Ressourcenaktivierung und Beziehungsgestaltung</b>                          |                                |
| Ressourcen PatientIn:  | Therapeutische Interventionen: |
| Beziehungsgestaltung:<br><i>Annäherungsziele PatientIn: Was möchte er/sie?</i> | Therapeutisches Vorgehen:      |
| <i>Vermeidungsziele PatientIn: Was wäre für ihn/sieschlimm?</i>                |                                |
| <i>Mögliche Probleme in der therapeutischen Beziehung:</i>                     |                                |

|  |   |
|--|---|
| <b>Störungsmodell und Therapeutische Interventionen</b>  |   |
| <u>Erklärungsmodell PatientIn</u><br>Entstehung und Aufrechterhaltung:                                 | <u>Veränderungsmodell PatientIn</u>                                     |
| <u>Erklärungsmodell TherapeutIn</u><br>Entstehung der Störung:   | <u>Veränderungsmodell TherapeutIn</u><br>Therapeutische Interventionen: |
| Aufrechterhaltung der Störung:<br><i>Eigendynamik der Störung (sich selbst verstärkende Prozesse)</i>  | Therapeutische Interventionen:  |
| <i>Motivationale Perspektive: Konflikte zwischen Zielen/Motiven, ausgeprägtes Vermeidungsverhalten</i> |   |
| <i>Systemische Perspektive: ungünstiges Beziehungsverhalten/ungünstige aktuelle Beziehungen</i>        |   |
| <i>Coping: ungünstige Problembewältigungsstrategien/ ungünstige Emotionsregulation</i>                 |   |
| <i>Perspektive der Entwicklungsanforderungen: Einfluss von Lebensphase und Entwicklung</i>             |   |
| <i>Somatisch-biologische Perspektive: Einfluss von Somatik und Pharmakotherapie</i>                    |   |

# wirkfaktorengestützte Fallkonzeption erläutert (2)

**zentrale Fragen:** Wie komme ich zu einem individuellen Problemverständnis bei einem Klienten? Wie erstelle ich eine individuelle Therapieplanung?

PatientIn (Name, Vorname): ..... Geburtsdatum: .....

|  |  |                                       |                                  |
|--|--|---------------------------------------|----------------------------------|
| <b>Befunde</b>   |  | TherapeutIn:                          | Datum:                           |
| Problembereiche, Belastungen, Konflikte:<br><b>Problembereiche, Belastungen, Konflikte</b> |  |                                       |                                  |
| <b>Behandlungsziele</b>  |  |                                       |                                  |
| Anliegen / Auftrag / Ziele PatientIn:<br><b>Behandlungsziele</b>                           |  |                                       |                                  |
| Anliegen / Auftrag / Ziele anderer (inkl. Therapeuten):                                    |  |                                       |                                  |
| Vereinbarte Ziele und Schwerpunkte der Therapie:   |  |                                       |                                  |
| <b>Persönlichkeitsstil/Schemata/Pläne</b>  |  |                                       |                                  |
| Mit welchen Plänen und Verhaltensweisen erreicht der/die PatientIn seine/ihre Ziele?       |  |                                       |                                  |
| Orientierung und Kontrolle   | Bildung  | Selbstvermehrung und Selbstwertschutz | Lustgewinn und Unlustvermeidung: |
| Pläne  | <b>Motivationales Funktionieren Pläne / Schemata</b> |                                       |                                  |
| Verhalten  |  |                                       |                                  |
| <b>Ressourcenaktivierung und Beziehungsgestaltung</b>                                      |  |                                       |                                  |
| Ressourcen PatientIn:  |  | Therapeutische Interventionen:        |                                  |
| <b>Ressourcenaktivierung Beziehungsgestaltung</b>  |  |                                       |                                  |
| Beziehungsgestaltung:<br>Annäherungsziele PatientIn: Was möchte er/sie?                    |  | Therapeutisches Vorgehen:             |                                  |
| Vermeidungsziele PatientIn: Was wäre für ihn/ihr schlimm?                                  |  |                                       |                                  |
| Mögliche Probleme in der therapeutischen Beziehung:  |  |                                       |                                  |

|  |  |
|--|--|
| <b>Störungsmodell und Therapeutische Interventionen</b>  |  |
| Erklärungsmodell PatientIn<br>Entstehung und Aufrechterhaltung:  | Veränderungsmodell PatientIn                                     |
| <b>Erklärungs- und Behandlungsmodell Patient</b>   |  |
| Erklärungsmodell TherapeutIn<br>Entstehung der Störung:  | Veränderungsmodell TherapeutIn<br>Therapeutische Interventionen: |
| Aufrechterhaltung der Störung:<br><i>Eigendynamik der Störung (sich selbst verstärkende Prozesse)</i>  | Therapeutische Interventionen:                                   |
| <b>Erklärungs- und Behandlungsmodell Therapeut</b>   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>-Eigendynamik der Störung</li> <li>-Motivationale Perspektive</li> <li>-Systemische Perspektive</li> <li>-Problembewältigung</li> <li>-Entwicklungsanforderungen</li> <li>-Biologische Perspektive</li> </ul> |  |
| <i>Motivationale Perspektive: Konflikte zwischen Zielen/Motiven, ausgeprägtes Vermeidungsverhalten</i>   |  |
| <i>Systemische Perspektive: ungünstiges Beziehungsverhalten/ungünstige aktuelle Beziehungen</i>  |  |
| <i>Coping: ungünstige Problembewältigungsstrategien/ungünstige Emotionsregulation</i>  |  |
| <i>Perspektive der Entwicklungsanforderungen: Einfluss von Lebensphase und Entwicklung</i>   |  |
| <i>Somatisch-biologische Perspektive: Einfluss von Somatik und Pharmakotherapie</i>  |  |

# wirkfaktorengestützte Fallkonzeption(3): Ergänzungsblatt

**zentrale Fragen:** Zeitliche Behandlungsplanung? Welche sind meine ersten 3 geplanten Interventionen (Behandlungsziel – Intervention – Wirkfaktoren)?

Welches sind die ersten 3 Interventionen bei diesem Fall? Welches Behandlungsziel soll mit der Intervention verfolgt werden?  
Welche Wirkfaktoren sollen mit der Intervention angestossen werden?

Erste Intervention:

Wirkfaktor(en):

verfolgtes Behandlungsziel:

Zweite Intervention:

Wirkfaktor(en):

verfolgtes Behandlungsziel:

Dritte Intervention:

Wirkfaktor(en):

verfolgtes Behandlungsziel:



# wirkfaktorengestützte Fallkonzeption(4): Ergänzungsblatt

**zentrale Frage:** Welche allgemeinen Wirkfaktoren und welche Standardinterventionen können bei der Behandlungsplanung in die Überlegungen einbezogen werden?

| allgemeine Wirkfaktoren<br>(fett= übergeordneter Wirkfaktor)   |   | Standardinterventionen (A-Z)   |  |
|--|---|--|--|
| <p><b>kognitive Wirkfaktoren</b><br/>                     Klärung<br/>                     Assimilation problematischer Erfahrung<br/>                     Kognitive Umstrukturierung<br/>                     Mentalisierung<br/>                     Vermittlung eines Erklärungssystem<br/>                     neue Selbstnarration</p> <p><b>emotionale Wirkfaktoren</b><br/>                     affektives Erleben<br/>                     Freisetzung unterdrückter Emotionen (Katharsis)<br/>                     Problemaktualisierung<br/>                     Emotionsregulation<br/>                     korrektive emotionale Erfahrung</p> <p><b>motivationale Wirkfaktoren</b><br/>                     Besserungserwartung<br/>                     Veränderungsbereitschaft<br/>                     aktive Patiententeilnahme<br/>                     Ressourcenaktivierung</p> <p><b>interpersonale Wirkfaktoren</b><br/>                     Therapiebeziehung<br/>                     Abschwächung sozialer Entfremdung</p> | <p><b>behaviorale bzw. bewältigungsorientierte Wirkfaktoren</b><br/>                     Desensibilisierung<br/>                     Verhaltensregulation<br/>                     Bewältigungserfahrung<br/>                     Selbstwirksamkeitserwartung</p> <p><b>körperbezogene Wirkfaktoren (Restkategorie 1)</b><br/>                     Achtsamkeit</p> <p><b>Setting-Faktoren (Restkategorie 2)</b><br/>                     Paar<br/>                     Familie<br/>                     Gruppe<br/>                     Migrationshintergrund</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• achtsamkeitsbasierte Techniken</li> <li>• Beratung</li> <li>• Biofeedbacktraining</li> <li>• Entspannung und Imaginationsverfahren (z.B. progressive Muskelentspannung)</li> <li>• familientherapeutische Techniken</li> <li>• Fokussieren</li> <li>• gruppentherapeutische Techniken</li> <li>• Hypnose</li> <li>• Interpretationen (z.B. Übertragungs-, Widerstandsdeutung)</li> <li>• emotionsfokussierte Techniken</li> <li>• freies Assoziieren</li> <li>• kognitive Techniken (sokratischer Dialog, ABC-Schema, Spaltentechniken, Realitätstests, Gedankenstopp, Selbstinstruktions- und Stressimpfungstraining, etc.)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• körperbezogene Techniken</li> <li>• kreativer Ausdruck</li> <li>• kultursensitive therapeutische Vorgehensweisen</li> <li>• Mentalisierungstechniken</li> <li>• paradoxe Intervention</li> <li>• paartherapeutische Techniken</li> <li>• positive Verstärkung</li> <li>• Problemlösetraining</li> <li>• Realitätstest</li> <li>• Reflektierendes Team</li> <li>• Reizkonfrontation und Reaktionsverhinderung</li> <li>• Rollenspiel</li> <li>• Skulptur- und Aufstellungsarbeit</li> <li>• (Leerer-) Stuhl-Technik</li> <li>• Systematische Desensibilisierung</li> <li>• therapeutische Abstinenz</li> <li>• Training sozialer Fertigkeiten</li> <li>• Verbalisieren von Erlebnisinhalten</li> <li>• Verschreiben von Ritualen</li> <li>• zirkuläres Fragen</li> </ul> |