

Das KVT-Tagebuch auf einen Blick

In diesem Kapitel ...

- ▶ Worum es bei der Kognitiven Verhaltenstherapie geht
 - ▶ Der Sinn eines Tagebuchs
 - ▶ Wie Sie mit diesem Buch die Kognitive Verhaltenstherapie optimal nutzen
-

Das Hauptanliegen dieses Buches ist es, Sie bei Ihrem Versuch zu begleiten, mithilfe der Kognitiven Verhaltenstherapie (KVT) Ihr emotionales und psychisches Wohlbefinden zu verbessern. In diesem Kapitel führen wir kurz in die Grundzüge der Kognitiven Verhaltenstherapie ein (für manche Leser ist das ein kleiner Auffrischkurs). Darüber hinaus umreißen wir die Vorzüge eines Tagebuchs, insbesondere im Zusammenwirken mit den Prinzipien und Techniken der Kognitiven Verhaltenstherapie.

Die Kognitive Verhaltenstherapie – eine kurze Einführung

Die Kognitive Verhaltenstherapie ist ein psychotherapeutisches Verfahren, das darauf beruht, Menschen zu helfen, ihre Denk- und Verhaltensweisen zu verändern. Aus der Perspektive der Kognitiven Verhaltenstherapie hängen Gefühle mit Gedanken und Verhaltensweisen zusammen. Bei diesen Gedanken und Verhaltensweisen setzen die Therapeuten an, um Veränderungen herbeizuführen, die letztlich dann zu Veränderungen der Gefühle führen. Viele Psychotherapeuten, Biologen, Neurologen, Genetiker und Soziologen (die Liste ließe sich beliebig fortführen) haben den Therapeuten der Kognitiven Verhaltenstherapie über die Jahre immer wieder entgegengehalten, dass die Problemstellung doch

wesentlich komplexer sei. Dazu sagen wir: »Ja, das ist ganz sicher so ..., aber wir sind hauptsächlich daran interessiert, den Veränderungsprozess so einfach zu gestalten, dass die Menschen ihn auch selbst nutzen können. Ach, und bevor wir es vergessen: Haben Sie schon einen Blick in all die Studien geworfen, die belegen, wie erfolgreich die Kognitive Verhaltenstherapie ist?«

Natürlich wirken biologische und genetische Faktoren, unsere ganz persönliche Geschichte, unser Umfeld und unser Gehirn darauf ein, wie wir fühlen, denken und handeln. Gott sei Dank müssen wir nicht in all diesen Bereichen Veränderungen herbeiführen, um unserer emotionalen Gesundheit wieder auf die Beine zu helfen. Ihre Überzeugungen, Gedanken (und wie Sie sich damit identifizieren), geistigen Aktivitäten und Verhaltensweisen wirken sich allesamt stark auf Ihre Gefühle aus, besonders wenn Sie sie im Hinblick auf eine Haltungsänderung miteinander kombinieren (als miteinander verbundenes Denk-, Gefühls- und Verhaltensmuster).

Verschiedene Ansätze der Kognitiven Verhaltenstherapie

Therapeuten werden oft gefragt, was Kognitive Verhaltenstherapie eigentlich genau ist. Der Begründer der Kognitiven Verhaltenstherapie, Aaron T. Beck, pflegte darauf zu antworten: »Alles, was hilft!« oder »Alles, was dem Patienten hilft, vom Problem zur Lösung zu gelangen.« Wenn man sich die Entwicklung der Psychotherapie als Wissenschaft ansieht, scheinen breit gefasste Begriffsbestimmungen wie diese in gewisser Weise angemessener zu sein denn je. Die Kognitive Verhaltenstherapie ist eher eine »therapeutische Denkrichtung« als ein allein stehender Therapieansatz. Einige der darin versammelten Therapieformen überschneiden sich in erheblichem Maße. Im Folgenden finden Sie eine ungeordnete Übersicht über die aktuellen Spielarten der Kognitiven Verhaltenstherapie:

- ✓ **Verhaltenstherapie (VT):** Wird überwiegend mit »Konfrontation« in Verbindung gebracht, der therapeutisch kontrollierten Begegnung mit den eigenen Ängsten. Ein weiterer elementarer Beitrag dieser Ausrichtung ist das Bemühen, die *Funktionen* und Konsequenzen

des eigenen Handelns im Kontext der jeweiligen emotionalen Probleme zu verstehen.

- ✓ **Kognitive Therapie (KT):** Begründet von Aaron T. Beck. Mithilfe von Gedankentagebüchern und Verhaltensexperimenten zielt die Kognitive Therapie darauf ab, schädliche Denkweisen, Regeln und Annahmen oder Überzeugungen aufzudecken und sie dann durch nützlichere Alternativen zu ersetzen.
- ✓ **Rational-Emotive Verhaltenstherapie (REVT):** Die von Albert Ellis entwickelte REVT ist philosophisch begründet. Sie fördert flexibles Denken, eine hohe Frustrationstoleranz und Selbstakzeptanz. Entscheidend ist die handelnde Festigung gesunder Überzeugungen, die mit Veränderungen des Verhaltens einhergeht.
- ✓ **Akzeptanz und Commitment-Therapie (ACT):** Die von Steven Hayes gegründete ACT konzentriert sich tendenziell mehr darauf, dass die Patienten ihr aktuelles Verhalten akzeptieren, sich achtsam auf den gegenwärtigen Augenblick konzentrieren und herausfinden, was sie als Person tatsächlich ausmacht und hinter welchen Handlungen sie wirklich stehen.
- ✓ **Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie (MBCT):** Die Gründer dieser Spielart der Kognitiven Verhaltenstherapie sind Jon Kabat-Zinn, Zindel Segal, Mark Williams und John Teasdale. MBCT ist eine Mischung aus Kognitiver Therapie und den Achtsamkeitstechniken des Buddhismus. Zur Therapie gehören Übungen in der Achtsamkeitsmeditation und das Erlernen distanzierter, nicht urteilender Beobachtung von Ereignissen einschließlich der inneren Reaktionen darauf.
- ✓ **Metakognitive Therapien (MCT):** Die MCT wurde von Adrian Wells und Gerald Matthews entwickelt. Sie konzentriert sich darauf, wie wir *über* unsere mentalen Prozesse denken, etwa die Beschäftigung mit der Vergangenheit, die Fixierung auf zukünftige Bedrohungen, das Vertrauen in unser Gedächtnis oder die Ausrichtung unserer Aufmerksamkeit. Darüber hinaus hinterfragt die MCT Bewältigungsstrategien, die »nach hinten losgehen« und die Probleme der Betroffenen eher aufrechterhalten als sie zu lösen.

- ✓ **Compassionate Mind Training (CMT; Training mitfühlenden Denkens):** Der von Paul Gilbert entwickelte Therapieansatz basiert auf der Rolle von Scham und Selbstkritik bei emotionalen Problemen. Das CMT ermutigt den Menschen, sich selbst mit mehr Freundlichkeit und Mitgefühl zu begeben. Es stützt sich dabei auf verschiedene Bilder sowie Aufmerksamkeits- und Verhaltensstrategien.
- ✓ **Behavioural Activation (BA; Verhaltensaktivierung):** Die Verhaltensaktivierung, die überwiegend mit dem Namen Christopher Martell assoziiert wird, ist ein Behandlungsansatz bei Depressionen. Sie hilft den Betroffenen, sich selbst zu »aktivieren« und sich von den mit der Depression einhergehenden Verhaltensmustern der Tatenlosigkeit und der Vermeidung zu lösen. Entscheidend ist, dass die angestrebten Verhaltensmuster die Handlungsvielfalt und die Belohnung der Betroffenen steigern oder zumindest dazu führen, dass sie ihr persönliches Umfeld als weniger unangenehm empfinden.

Nutzen, was hilft

In diesem und unseren anderen Büchern zu den Techniken und Prinzipien der Kognitiven Verhaltenstherapie versuchen wir, Ihnen einige Techniken der genannten Therapieansätze nahezubringen, die sich in unserer beruflichen Praxis als erfolgreichste herausgestellt haben. Viele dieser Techniken sind nicht Bestandteil eines spezifischen Ansatzes, und nicht nur, weil viele aus demselben Reservoir an Literatur, Konferenzen, Seminaren und Studien schöpfen, sondern auch, weil es sich häufig um Ergänzungen und Weiterentwicklungen früherer Ansätze handelt. Ganz wichtig ist, dass ein guter therapeutischer Ansatz (und ein guter Therapeut) Ihnen helfen wird, dahin zu kommen, dass Sie Ihr Problem besser verstehen, und eine klarere Vorstellung davon zu entwickeln, was Sie tun müssen, um es zu überwinden. Ergänzend haben wir auch anderes Forschungsmaterial zur psychischen Gesundheit und Zufriedenheit mit einbezogen, etwa Martins Seligmans Arbeiten zur positiven Psychologie, sofern sich gezeigt hat, dass sie Ihnen bei Ihrer persönlichen Weiterentwicklung und Ihrer Genesung von Nutzen sein können.

Mit dem KVT-Tagebuch arbeiten

Sie halten (soweit uns bekannt) ein einzigartiges Buch in den Händen. Es bietet Ihnen eine Mischung aus Ratschlägen und Techniken und dazu viel Platz für Ihre ganz persönlichen Tagebuchaufzeichnungen.

Inspiziert zu diesem Tagebuch haben uns die vielen Menschen, die zur Therapie zu uns kamen und die sich Notizen machten und regelmäßig schriftlich festhielten, was sie im Verlauf der Therapie gelernt hatten. Wir haben die Beobachtung gemacht, dass diejenigen unter unseren Patienten, die ihre Lernerfahrungen aufschrieben, sich besser von ihren Problemen erholen konnten. Darüber hinaus haben Forschungen gezeigt, dass das »expressive Schreiben« zu einer wesentlich schnelleren Genesung beitragen kann.

Das eigene Handeln bewerten

Wir sprechen in diesem Abschnitt auch die Art an, wie Sie Dinge im Kopf tun, denn geistige Aktivitäten können genauso wirkungsvolle Triebfedern emotionaler Probleme sein wie Verhaltensaktivitäten. Wenn es darum geht herauszufinden, was Ihr Problem aufrechterhält, sollten Sie den folgenden wichtigen Satz im Hinterkopf behalten: *Die Lösung ist das Problem*. Es kann nämlich gut sein, dass genau die Strategien, auf die Sie sich bei der Bewältigung Ihrer momentanen emotionalen Probleme stützen, Ihr Problem immer weiter nähren. (Man nennt diese Strategien auch *Sicherheitsverhalten*.)

Problematisch sind vor allen Dingen die Strategien, die darauf abzielen, Gefühle, Gedanken oder Körperempfindungen zu kontrollieren und zu vermeiden. Diesbezüglich sollten Sie Ihren Geist nicht anders behandeln als Ihren Körper: Passen Sie gut darauf auf, sorgen Sie dafür, dass er fit bleibt, und lassen Sie seine Schlüsselfunktionen überwiegend auf Autopilot laufen. Genauso wenig, wie Sie versuchen, das Blut zu steuern, das durch Ihre Adern fließt, sollten Sie Ihren Geist und Ihr emotionales System zu sehr Ihrer Kontrolle unterwerfen.

Zu den Strategien, die oft zur Bewältigung von Problemen herangezogen werden, zählen unter anderem:

- ✓ angstausslösende Strategien vermeiden
- ✓ sich zurückziehen und isolieren

- ✓ Zwangsverhalten (etwa kontrollieren, säubern oder waschen)
- ✓ sich immer wieder mit vergangenen Ereignissen beschäftigen
- ✓ immer wieder Bestätigung suchen
- ✓ sich selbst und andere in Gedanken kritisieren
- ✓ sich mit anderen Menschen vergleichen
- ✓ analysieren, was andere gesagt haben
- ✓ Interaktionen mit anderen Menschen bewerten
- ✓ Probleme mit Alkohol oder nicht verschreibungspflichtigen Medikamenten »behandeln«
- ✓ in Gedanken vorausplanen und sich auf zukünftige Ereignisse vorbereiten

Zu den weniger auffälligen Verhaltensweisen zählen etwa:

- ✓ eine Tasse oder ein Trinkglas fest umklammern, damit niemand merkt, dass man zittert (bei Sozialangst)
- ✓ sich an etwas festklammern, weil man Angst hat zusammenzubereichen (bei Panikattacken oder Agoraphobie)
- ✓ helles Licht meiden (bei körperdismorphen Störungen)

Diese Aufzählungen erheben keinesfalls Anspruch auf Vollständigkeit. Wenn Sie in eine gedrückte Stimmungslage verfallen, wird Ihnen vielleicht auffallen, dass Ihnen zunehmend egal ist, ob Ihre Wohnung aufgeräumt und sauber ist, ob Sie Ihre Körperpflege vernachlässigt und Ihre Essgewohnheiten geändert haben oder nur noch unregelmäßig schlafen.

Man kann möglicherweise schädlichen Strategien unter anderem dadurch auf die Spur kommen, dass man sich vorstellt, morgens aufzuwachen und festzustellen, dass sich alle emotionalen Probleme in Luft aufgelöst haben und man sich wesentlich besser fühlt. Anschließend überlegt man, wie sich das eigene Fühlen, Denken und Handeln verändern würde. Weiter hinten in diesem Buch werden Sie die Gelegenheit

haben, die eine oder andere Strategie schriftlich festzuhalten, die mit der Aufrechterhaltung Ihres Problems verbunden ist.

Aufschreiben und festhalten

Die Kognitive Verhaltenstherapie kombiniert vier Faktoren miteinander:

- ✓ eine neue Sichtweise der eigenen Gefühle gewinnen
- ✓ das Denken wiederherstellen und heilen
- ✓ neue Fertigkeiten des Umgangs mit dem eigenen Denken und Verhalten erlernen
- ✓ sich selbst helfen, zu wachsen und sich zu entwickeln

Bei all den neuen Informationen, die während der Kognitiven Verhaltenstherapie auf Sie einströmen, und den Informationen, die sich aus Ihren Experimenten und Erfahrungen in der wirklichen Welt ergeben, wird es Ihrem Gehirn schwerfallen, sich alles zu merken, besonders wenn es auch noch voll damit beschäftigt ist, Ihnen durch den Veränderungsprozess zu helfen. Die einfachste Art, mit dieser Überlastung fertigzuwerden, ist, sich zu notieren, was man lernt. Zu den Dingen, die sich aufzuschreiben lohnen, gehörten unter anderem:

- ✓ Beobachtungen der eigenen Gedanken, Überzeugungen und geistigen Aktivitäten sowie der Gefühle, die dadurch ausgelöst werden. Sie ermöglichen Ihnen, darüber nachzudenken, wo Veränderungen ansetzen können.
- ✓ entscheidende Aspekte, die Sie im Laufe des Therapieprozesses erlernen
- ✓ Notizen und Lernerfahrungen, die sich aus Ihren Beobachtungen und Interaktionen mit anderen Menschen ergeben haben und die Ihnen helfen können, sich zu verändern. Das kann beispielsweise eine Erfahrung sein, wie eine andere Person mit einem bestimmten Problem fertiggeworden ist, oder eine Haltung, die jemand anderes verkörpert und die Ihnen helfen kann, in Ihren Reaktionen ausgewogener zu werden.
- ✓ »Daten« Ihrer Verhaltensexperimente, die Ihnen helfen, zentrale Gedanken und Theorien auf den Prüfstand zu stellen

- ✓ Pläne für weitere Experimente oder Aktivitäten, die Ihr Wachstum und Ihre Genesung fördern können
- ✓ Notizen aus anderen Büchern oder aus Therapiesitzungen. Nutzen Sie dieses Tagebuch, um alles, was Sie lernen, an einer Stelle zusammenzutragen. Später können Sie dann bei Bedarf immer wieder darauf zurückgreifen.

Fühlen, was Sie schreiben wollen

Sie können die Seiten, die dieses Buch Ihnen zum Schreiben und Nachdenken zur Verfügung stellt, dazu nutzen, Ihre Gefühle nachzuverfolgen und zu verarbeiten. Beschränken Sie sich nicht einfach auf Aktionslisten oder Termine, sondern nutzen Sie den Platz, um Ihre Gedanken und Gefühle aufzuschreiben. Studien belegen, dass dies dazu beiträgt, dass man besser mit schmerzhaften Gefühlen umgehen kann.

Stellen Sie sich vor, dass Sie einer vollkommen vertrauenswürdigen und urteilsfreien Person offenlegen, wie Sie sich fühlen, und dass die vor Ihnen liegenden Seiten ein sicherer Ort sind, Ihre intimsten inneren Erfahrungen mitzuteilen. Der Prozess des Aufschreibens kann dazu beitragen, Ihren persönlichen Reflexionen mehr Wirkung zu verleihen. Darüber hinaus hilft er Ihnen, die Selbstfokussierung auf Ihre Gefühle und Gedanken auf ein paar Minuten am Tag zu begrenzen, damit Sie den Rest des Tages »außerhalb von sich« bleiben und sich auf Ihr Umfeld konzentrieren können.

Das Zwölf-Wochen-Programm

Jeder Tag des Zwölf-Wochen-Programms in diesem Buch soll Sie zu konstruktiver Selbsthilfe anleiten. Bei den meisten Tagen geht es entweder um einen wichtigen Aspekt, über den Sie nachdenken sollen, oder um eine kurze Übung. Wir hoffen, dass dieses Angebot für Sie von Wert ist, und – was noch wichtiger ist – dass Ihre Bemühungen in den nächsten zwölf Wochen Ihnen helfen, Ihre Ziele im Hinblick auf Ihr Wohlbefinden zu erreichen.

Insbesondere hoffen wir, dass dieses Buch Ihnen hilft,

- ✓ sich jeden Tag etwas Zeit zu nehmen, sich auf Ihre Kognitive Verhaltenstherapie zu konzentrieren.

- ✓ sich anzugewöhnen, Aspekte Ihrer emotionalen Gesundheit aufzuschreiben, wie Sie es bei jedem anderen wichtigen Projekt auch tun würden.
- ✓ Veränderungen einzuplanen, Ihre Pläne auszuprobieren und die Ergebnisse nüchtern zu bewerten.
- ✓ durchzuhalten und Veränderungen als wiederholte Übungen zu betrachten, die man am besten Schritt für Schritt einzeln angeht.
- ✓ Ihre Fortschritte festzuhalten.
- ✓ Lösungen zu suchen, wenn auf dem Weg zur Genesung Hindernisse auftauchen.

Wir ermutigen Sie außerdem ausdrücklich, sich um Unterstützung zu bemühen, entweder durch einen Therapeuten, der die Rolle eines Coachs übernehmen kann, oder durch Freunde oder Familienmitglieder, die Sie ermuntern und anfeuern. Betrachten Sie sich als einen Athleten, der mit einem ernsthaften »Hirntraining« beginnt und andere Menschen bittet, ihn dabei ein wenig zu unterstützen. Emotionale Probleme sind weit verbreitet und betreffen mindestens die halbe Menschheit im Verlauf ihres Lebens mehr oder weniger stark. Es kann bereits sehr befreiend wirken, wenn man sein Problem mit einem anderen Menschen teilt. Wenn derjenige kein Verständnis aufbringen kann, ist das sein Problem. Suchen Sie sich jemanden, der es kann. Die Chancen stehen gut, dass die meisten Menschen entweder selbst schon in irgendeiner Form emotionale Probleme hatten oder jemanden in ihrem Umfeld kennen, der davon betroffen war.

Fortschritte protokollieren

Ein zentraler Bestandteil der Kognitiven Verhaltenstherapie ist die Protokollierung der Fortschritte im Verlauf der Therapie. Ein solches Protokoll lohnt sich, weil man daran ablesen kann, wie die Symptome sich bessern. Außerdem gehen Therapeuten nicht von vornherein davon aus, dass bestimmte Techniken bei jedem Betroffenen zu jeder Zeit ihre volle Wirksamkeit entfalten. Eine Therapie ist wie das Leben – ein Experiment. Wenn Sie feststellen, dass Ihre Probleme sich nach den ersten Wochen nicht bessern (es kann oft vier bis sechs Wochen dauern, bis

sich erste Ergebnisse abzeichnen), kann es angebracht sein, innezuhalten und zu überlegen, ob möglicherweise qualitative oder quantitative Änderungen vorgenommen werden müssen.

Im Laufe der zwölf Wochen lädt das Tagebuch Sie am Ende jeder Woche ein, Ihre Fortschritte mithilfe von Tabelle 1.1 zu protokollieren. Sie werden sehen, dass Sie dort drei elementare emotionale Zustände auf einer Skala von 0 (die Null steht für »überhaupt kein Problem«) bis 10 (die Zehn steht für den schlimmsten Gefühlszustand, den Sie sich überhaupt vorstellen können) bewerten können. Achten Sie darauf, dass Sie sich nicht durch Alles-oder-nichts-Denken dazu verleiten lassen, zu den extremen Polen der Bewertungsskala zu wandern, wenn Sie sich eigentlich besser oder schlechter fühlen. Sie brauchen einen guten, ehrlichen Gradmesser, an dem Sie Veränderungen ablesen können.

Die beiden Zeilen in der Tabelle mit der Beschriftung *Persönlicher Maßstab* sind für charakteristische Beispiele Ihrer Gefühle oder Verhaltensweisen vorgesehen, die Ihrer Meinung nach für Ihre Probleme repräsentativ sind und an denen sich persönliche Veränderungen gut ablesen lassen. Das könnte beispielsweise ein hier nicht aufgeführtes Gefühl sein (etwa Verletztheit, Eifersucht oder Scham) oder ein Vermeidungsverhalten, zu viel Zeit im Bett verbringen, ständiges Überprüfen, Sorgen oder

Angst oder Nervosität	0 bis 10
Niedergeschlagenheit oder Trauer	0 bis 10
Ärger oder Gereiztheit	0 bis 10
Persönlicher Maßstab 1 (bitte hier eintragen)	0 bis 10
Persönlicher Maßstab 2 (bitte hier eintragen)	0 bis 10

Tabelle 1.1: Die Bewertung Ihrer Symptome

Grübeln und so weiter. Wichtig ist, dass Sie sich auf etwas konzentrieren, das als Maßstab für die Verbesserung Ihres individuellen Wohlbefindens erhalten könnte. Behalten Sie während der zwölf Wochen dieselben persönlichen Maßstäbe bei.

Welche elementaren Gefühle oder Verhaltensweisen kämen bei Ihnen als Maßstab infrage? Schreiben Sie sie hier auf:

1. _____
2. _____



Denken Sie daran, dass bei der verwendeten Skala der Wert 0 für »überhaupt kein Problem« und der Wert 10 für »sehr schweres und extremes Problem« steht.

Jetzt sind Sie an der Reihe: Entwerfen Sie Ihren Genesungsplan

Im Folgenden können Sie nun Ihre Reise zur Verbesserung Ihrer emotionalen Gesundheit antreten. Entwerfen Sie zunächst einen ersten Plan. Dieses Buch wird Ihnen (unter Umständen neben der Arbeit mit einem Therapeuten oder einer anderen Selbsthilfemöglichkeit) dabei helfen, weiter darüber nachzudenken, aber an den Anfang stellen wir die folgende Frage:



Was wollen Sie mithilfe der Kognitiven Verhaltenstherapie in den nächsten zwölf Wochen erreichen?
