



Dies ist eine Leseprobe des Schattauer Verlags. Dieses Buch und unser gesamtes Programm finden Sie unter
www.klett-cotta.de/schattauer

Markus Böckle | Ueli Kramer

Deliberate Practice in der Psychotherapie

Wege zu einer effektiveren therapeutischen Praxis

 **Schattauer**

Besonderer Hinweis:

Die in diesem Buch beschriebenen Methoden sollen psychotherapeutischen Rat und medizinische Behandlung nicht ersetzen. Die vorgestellten Informationen und Anleitungen sind sorgfältig recherchiert und nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Dennoch übernehmen Autor und Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Anwendung oder Verwertung der Angaben in diesem Buch entstehen. Die Informationen sind für Interessierte zur Weiterbildung gedacht.

Schattauer

www.schattauer.de

J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH

Rotebühlstr. 77, 70178 Stuttgart

Fragen zur Produktsicherheit: produktsicherheit@klett-cotta.de

© 2025 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte inklusive der Nutzung des Werkes für Text und

Data Mining i.S.v. § 44b UrhG vorbehalten

Gestaltungskonzept: Farnschläder & Mahlstedt, Hamburg

Cover: Bettina Herrmann, Stuttgart

unter Verwendung einer Abbildung von © iStock/elementals

Gesetzt von Eberl & Koesel Studio, Kempten

Gedruckt und gebunden von CPI – Clausen & Bosse, Leck

Lektorat: Volker Drücke

Projektmanagement: Dr. Nadja Urbani

ISBN 978-3-608-40081-6

E-Book ISBN 978-3-608-12452-1

PDF-E-Book ISBN 978-3-608-20716-3

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Verzeichnis der Autorinnen und Autoren

PD Dr. rer. medic. habil. Jennifer
Apolinário-Hagen
Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf
und Universitätsklinikum Düsseldorf
Medizinische Fakultät, Centre for
Health and Society
Institut für Arbeits-, Sozial- und
Umweltmedizin
Moorenstr. 5
40225 Düsseldorf

Dr. phil. Dipl.-Psych. Martina Belz
Universität Bern
Klinische Psychologie und Psychotherapie
Fabrikstraße 8
CH 3012 Bern

MMag. Dr. Markus Böckle, MSc
Karl Landsteiner Privatuniversität
Department für Psychiatrie und
Psychotherapie
Mitterweg 10
A-3500 Krems a.d. Donau

Prof. em. Dr. Franz Caspar
Universität Bern
Klinische Psychologie und Psychotherapie
Fabrikstraße 8
CH 3012 Bern

Dr. Melina Dederichs
Hochschule Düsseldorf
Münsterstr. 156
40476 Düsseldorf

Dr. Theresia Gabriel
Lehranstalt für Systemische Familientherapie
Trauttmansdorffgasse 3a
A-1130 Wien

Prof. Dr. phil. habil. Silke Gahleitner
Alice Salomon Hochschule Berlin
Alice-Salomon-Platz 5
12627 Berlin

Paul Geilenberg, M. sc.
Universität Witten/Herdecke
Fakultät für Gesundheit
Department für Psychologie
und Psychotherapie
Alfred-Herrhausen-Straße 44
58448 Witten

Dr. rer. nat. habil. Anne Guhn
Leitende Psychologin
Zentrum für Affektive, Stress- und
Schlafstörungen (ZASS)
Universitäre Psychiatrische Kliniken
Basel
Wilhelm Klein-Straße 27
CH-4002 Basel

Prof. Dr. Jan Philipp Klein
Kliniken für Psychiatrie, Psychosomatik
und Psychotherapie
Universität zu Lübeck
Ratzeburger Allee 160
23562 Lübeck

6 Verzeichnis der Autorinnen und Autoren

Prof.Dr.Ueli Kramer
Universität Lausanne
Institut für Psychotherapie
Avenue de Provence 81
CH-1007 Lausanne

Prof.em. Hanna Levenson, PhD
Wright Institute
2728 Durant Avenue
Berkeley, CA 94704

Dr. Anne Martin
Institut für E-Beratung
Technische Hochschule Nürnberg
Keßlerplatz 12
90489 Nürnberg

Mag.a Dr. in Barbara Pammer, MSc
Institut für Psychologie
Universität Graz
Universitätsplatz 2/III
8010 Graz

Dr.René Reichel, MSc
Radlberger Hauptstr. 29F
3100 St.Pölten

Dipl-Päd. Petra Risau
Scharfestr. 17
14169 Berlin

Dr.Elisabeth Wagner
Lehranstalt für Systemische Familien-
therapie
Trauttmansdorffgasse 3a
A-1130 Wien

Prof.Dr.Ulrike Willutzki
Universität Witten/Herdecke
Fakultät für Gesundheit
Department für Psychologie und Psycho-
therapie
Alfred-Herrhausen-Straße 44
58448 Witten

Inhalt

1	Einleitung	11
	MARKUS BÖCKLE UND UELI KRAMER	
2	Deliberate Practice: Worum geht es, was kann der Ansatz leisten und wo sind seine Grenzen?	15
	FRANZ CASPAR	
2.1	Ausgangslage und Definitionen	15
2.1.1	Wirksamkeit von Psychotherapie und der Nutzen von Erfahrung.....	15
2.1.2	Definitionen	15
2.1.3	Feedback	18
2.2	Meine Geschichte mit dem Deliberate-Practice-Ansatz und seine stürmische Entwicklung	20
2.2.1	Komplexität	22
2.3	Möglichkeiten der Umsetzung	42
2.4	Möglichkeiten und Grenzen des DP-Ansatzes	45
3	Deliberate Practice in der Psychodynamischen Psychotherapie	56
	HANNA LEVENSON	
3.1	Bewusstes Üben	57
3.2	Deliberate Practice in der Psychotherapieausbildung: der Auftrag	58
3.3	Was verstehen wir unter »psychodynamisch«?	59
3.4	Konzeptioneller Rahmen	61
3.5	Format der bewussten Praxisübungen für Psychodynamische Psychotherapie ...	63
3.6	Notwendigkeit, das Format für eine psychodynamische Bewerbung zu ändern ...	64
3.7	Lösung: Hinzufügen von Kontext zu den Übungen	65
3.8	Beispiel einer DP-Übung für eine psychodynamische Fertigkeit: Kommentare zum Prozess abgeben	66
3.9	Abschließende Kommentare	67
4	Systemische Therapie lehren – didaktische Überlegungen und der Stellenwert von Deliberate Practice	71
	ELISABETH WAGNER UND THERESIA GABRIEL	
4.1	Was macht Systemische Familientherapie aus?	71
4.2	Didaktische Anforderungen aus systemischer Perspektive	72
4.3	Zeitliche Strukturierung der Lernschritte an der Lehranstalt für Systemische Familientherapie in Wien	75
4.4	Aktuelle Forschungsvorhaben	77
4.5	Anwendung in der Weiterbildung und laufenden Fortbildung	80

4.6	Deliberate Practice in der Systemischen Therapie	81
4.7	Kritische Diskussion des potenziellen Nutzens von Deliberate Practice in der Ausbildung	84
5	Deliberate Practice in der Verhaltenstherapie	86
	ULRIKE WILLUTZKI UND PAUL GEILENBERG	
5.1	Deliberate Practice (DP) – ein (ganz kurzer) Blick auf die Grundprinzipien	87
5.2	DP in der Kognitiven Verhaltenstherapie – die Perspektive von Boswell und Constantino (2022)	89
5.3	DP in der Rational-Emotiven Verhaltenstherapie (REVT) – die Perspektive von Terjesen et al. (2023)	91
5.4	DP in der Dialektisch-behavioralen Therapie (DBT) – die Perspektive von Boritz et al. (2023)	93
5.5	DP in der Schematherapie (ST) – die Perspektive von Behary et al. (2023)	94
5.6	Abschließende Bemerkungen	96
6	Deliberate Practice in der Emotionsfokussierten Therapie aus einer integrativen Perspektive	98
	MARTINA BELZ	
6.1	Psychotherapie wirkt	98
6.2	Therapeut:inneneffekte	100
6.3	Kompetenz	101
6.4	Denkrahmen	103
6.5	Training	104
6.6	Deliberate Practice und Emotionsfokussierte Therapie	106
6.7	Ein Fazit	110
7	Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy (CBASP)	115
	ANNE GUHN UND JAN PHILIPP KLEIN	
7.1	Einleitung	115
7.2	Teil 1 Indikation: Chronische Depression als interpersonelle Störung verstehen ...	116
7.2.1	Diagnostik auf Grundlage diagnostischer Kriterien und interpersoneller Funktionsdefizite	116
7.2.2	Negative Beziehungserfahrungen in der Vergangenheit	118
7.2.3	CBASP-Eingangsphase: Ein interpersonelles Modell erarbeiten	118
7.3	Teil 2 Chronische Depression interpersonell behandeln	121
7.3.1	Die Situationsanalyse als Gerüst sich wiederholender Übungen.....	121
7.3.2	Die therapeutische Beziehung als Raum korrigierender Beziehungserfahrungen	123
7.3.3	Wie wird man ein professioneller Freund? »Be yourself with the patient«	126
7.4	Zusammenfassung	128

8	Deliberate Practice im E-Mental-Health-Bereich von Psychotherapie und Beratung	131
	MARKUS BÖCKLE, MELINA DEDERICH, ANNE MARTIN, PETRA RISAU UND JENNIFER APOLINÁRIO-HAGEN	
8.1	Einleitung	131
8.1.1	E-Mental-Health	131
8.1.2	Bedeutung und Relevanz von Deliberate Practice in diesem Kontext	133
8.2	Derzeitiger Forschungsstand zu E-Mental-Health	137
8.2.1	Wirksamkeit, Zufriedenheit und Adhärenz bei EMHI	137
8.2.2	Therapeutische Allianz und Adhärenz	139
8.2.3	Akzeptanz in der Praxis	141
8.3	Deliberate Practice zur Verbesserung der eigenen Praxis und Fähigkeit im E-Mental-Health-Bereich	143
8.3.1	Besondere Herausforderungen und Chancen von Deliberate Practice im E-Mental-Health-Bereich	143
8.3.2	Vorteile und Wirkung von Deliberate Practice in der digitalen Psychotherapie	145
8.3.3	Herausforderungen und Grenzen von Deliberate Practice im digitalen Setting	145
8.3.4	Fazit	146
8.4	Anwendung von E-Mental-Health-Interventionen	146
8.4.1	Die Settingwahl als Intervention	146
8.4.2	Individualisierung und Passfähigkeit durch internetbasierte Verfahren	147
8.5	Integration unterschiedlicher Settings im Sinne von Blended Counseling	147
8.6	Implementierung in verschiedenen klinischen Settings	149
8.6.1	Präventive Maßnahmen	149
8.6.2	Ambulante Behandlung	150
8.6.3	Stationäre Behandlung	150
8.7	Forschung und Integration unterschiedlicher Settings	151
8.8	Pädagogische Sicht auf E-Mental-Health	151
8.8.1	Förderung von Selbstmanagement und Empowerment	151
8.8.2	Entwicklung von Problemlösefähigkeiten	152
8.8.3	Unabhängigkeit von traditionellen Versorgungssystemen und Förderung der Selbstreflexion	152
8.8.4	Förderung digitaler Gesundheitskompetenzen	152
8.8.5	Notwendigkeit von Schulungen und begleitender Unterstützung	153
8.8.6	Vertrauensbildung und die Rolle von Künstlicher Intelligenz	153
8.9	Ausblick und Zukunftsperspektiven	154
9	Integrative Therapie als reflektierter, fehlerfreundlicher (Beziehungs-)Prozess	163
	BARBARA PAMMER UND SILKE BIRGITTA GAHLEITNER	
9.1	Einleitung	163
9.2	Die therapeutische Beziehung	165

9.3	Die therapeutische Beziehung in der Integrativen Therapie	166
9.4	Ruptures and repairs	167
9.5	Reflektierte Praxis – ein Best-practice-Fall	168
9.6	Schluss und Ausblick	171
10	Von der Enge zur Weite ... und zurück ... Die Handhabung von Mehrperspektivität und Komplexität in der Psychotherapie	177
	RENÉ REICHEL	
10.1	Aufmerksamkeit	178
10.2	Mehrperspektivität	178
10.3	Welche Perspektiven bieten sich als relevant an?	179
10.4	Komplexität	183
11	Diskussion	188
	MARKUS BÖCKLE UND UELI KRAMER	
11.1	Deliberate Practice ist eine zielgerichtete und explizite Aktivität	188
11.1.1	Beispiel aus der Praxis	189
11.2	Der Fokus wird auf die Therapeut:innenprozesse gelegt	190
11.2.1	Beispiel aus der Praxis	191
11.3	Das Üben steht bei der Deliberate Practice im Vordergrund	192
11.3.1	Beispiel aus der Praxis	193
11.4	Deliberate Practice ist die Wissenschaft des Feedbacks	194
11.4.1	Beispiel aus der Praxis	194
11.5	Individualisierung der Trainings	196
11.5.1	Beispiel aus der Praxis	196
11.6	Wiederholen, wiederholen, wiederholen	198
11.6.1	Beispiel aus der Praxis	198
11.7	Wirkungsvolle Deliberate Practice benötigt Motivation und Disziplin	199
11.7.1	Beispiel aus der Praxis	200
11.8	Deliberate Practice bestärkt Psychotherapieintegration	201
11.9	Schlussfolgerung: Deliberate Practice als Grundlage für Integration und Identität in der Psychotherapie	203
11.10	Ausblick	204

MARKUS BÖCKLE UND UELI KRAMER

1 Einleitung

Die Psychotherapie besteht aus einer Vielzahl von Ansätzen, Theorien und Methoden, die alle darauf abzielen, das Leben von Klient:innen und Patient:innen nachhaltig zu verbessern. Diese Diversität bietet eine fundierte Grundlage für die therapeutische Praxis und Forschung, birgt jedoch auch die Herausforderung, dass unterschiedliche Perspektiven schwer zu vereinen sind. Genau an dieser Stelle setzt die Society for the Exploration of Psychotherapy Integration (SEPI) an. Diese internationale, interdisziplinäre Organisation bringt seit über 40 Jahren Forschende und Praktizierende zusammen, die daran interessiert sind, schulenübergreifende Modelle für psychotherapeutische Veränderungsprozesse zu entwickeln und weiterzuführen. SEPI fördert den Dialog zwischen verschiedenen theoretischen Orientierungen, klinischen Praktiken und Forschung, um ein gemeinsames grundlegendes Verständnis der Psychotherapie zu etablieren.

Um diesen Dialog auch im deutschsprachigen Raum vertieft zu führen, beschlossen wir 2018 auf einer SEPI-Tagung in New York, eine jährliche Tagung zur »Integration in der Psychotherapie am Dreiländereck« in Bregenz (Österreich) durchzuführen. Diese Veranstaltung wird im Jahr 2025 nun schon zum fünften Mal organisiert und ist eine Kooperation der regionalen SEPI-Netzwerke aus Österreich, der Schweiz und Deutschland, von Beginn an unterstützt durch die Österreichische Gesellschaft für Integrative Therapie (ÖGIT) und seit 2022 durch den Österreichischen Bundesverband für Psychotherapie (ÖBVP) sowie seit Beginn SEPI selbst (vgl. www.intpsy3.at).

Die Organisatoren der Tagung in Bregenz im Oktober 2020 entschieden sich bewusst für das Thema »Deliberate Practice – Reflektierte Praxis«, da dieser Ansatz nicht nur die Werte und Ziele von SEPI widerspiegelt, sondern auch eine innovative Perspektive bietet, die zum Zeitpunkt der Tagung und der Buchveröffentlichung im deutschsprachigen Raum kaum etabliert war. Der Fachbegriff »Deliberate Practice«, häufig mit »reflektierter Praxis« oder »gezieltem Üben« übersetzt, beschreibt einen strukturierten, zielgerichteten Ansatz zur Entwicklung therapeutischer Fähigkeiten. Durch wiederholtes Üben, Feedback und Reflexion werden Kern-Kompetenzen systematisch aufgebaut. Dieses Konzept, ursprünglich aus Bereichen wie Musik und Sport stammend, wurde für die Psychotherapie adaptiert, um die Wirksamkeit von Psychotherapeut:innen zu steigern. Aufgrund der begrenzten Fachliteratur in deutscher Sprache haben wir entschieden, den englischen Begriff beizubehalten, um den internationalen wissenschaftlichen Austausch zu erleichtern.

Dieses Buch entstand aus den wissenschaftlichen Beiträgen der ersten Tagung und darüber hinaus. Einige Kapitel basieren auf Vorträgen der ursprünglichen Referent:in-

nen, während andere speziell für dieses Werk konzipiert wurden. Bei der Zusammenstellung der Autor:innen und der Kapitel war es uns wichtig, Deliberate Practice im Kontext von unterschiedlichen therapeutischen Ansätzen und Settings auszuwählen, um die Integrationsmöglichkeit und das breite Anwendungspotenzial von Deliberate Practice in allen Bereichen zu veranschaulichen. Das Buch richtet sich sowohl an Forschende als auch an Praktiker:innen, die daran interessiert sind, ihre Arbeit durch Deliberate Practice und schulenübergreifende Perspektiven weiterzuentwickeln. Das Werk richtet sich insbesondere an Supervisor:innen und Ausbildner:innen aller Ansätze der Psychotherapie, unabhängig vom beruflichen Hintergrund.

Das Konzept der Deliberate Practice umfasst mehrere Schlüsselkomponenten: das Setzen spezifischer Ziele, konzentriertes Üben, sofortiges Feedback und die Reflexion der Leistung, um kontinuierliche Verbesserungen zu ermöglichen (Clements-Hickman & Reese, 2020; Brattland et al., 2022; Chow et al., 2015; Østergård et al., 2022). Einer der Hauptvorteile der Einbeziehung von Deliberate Practice in die Aus- und Weiterbildung ist die Verbesserung der therapeutischen Wirksamkeit. Die Forschung zeigt, dass Therapeut:innen, die sich mit dem Ansatz beschäftigen, ihre Fähigkeiten mit größerer Wahrscheinlichkeit verbessern als diejenigen, die sich ausschließlich auf Erfahrung, wissensvermittelnde Ansätze oder traditionelle Ausbildungsmethoden verlassen (Barrett-Naylor et al., 2020; Chow et al., 2015; McMahan, 2014). Es wurde bereits gezeigt, dass strukturiertes Üben mit Feedback die zwischenmenschlichen Fähigkeiten der Therapeut:innen verbessern kann (Anderson et al., 2019; Westra et al., 2021). Durch Deliberate Practice kann die Entwicklung spezifischer Kompetenzen, die für erfolgreiche therapeutische Ergebnisse wesentlich sind, gefördert werden. Rollenspiele, die sich auf einzelne Fähigkeiten wie Empathie und spezifische therapeutische Techniken konzentrieren, ermöglichen es den Auszubildenden beispielsweise, in einem sicheren Umfeld zu üben und dadurch ihr Selbstvertrauen und ihre Kompetenz zu steigern (Brattland et al., 2022; Malins et al., 2023). Diese Methode hilft nicht nur beim Erwerb von Fertigkeiten, sondern fördert auch ein tieferes Verständnis des therapeutischen Prozesses und ermöglicht es den Therapeut:innen, ihre Ansätze an die besonderen Bedürfnisse der behandelten Personen anzupassen (McLeod, 2021; Hill et al., 2020). Darüber hinaus ist die Integration von Supervision in den Rahmen der Deliberate Practice entscheidend. Supervision bietet Therapeut:innen die Möglichkeit, konstruktives Feedback zu ihrer Leistung zu erhalten, was für die Identifizierung von verbesserungswürdigen Bereichen und die Verstärkung effektiver Strategien unerlässlich ist (McMahan, 2014; Goodyear et al., 2017). Diese Kombination von Deliberate Practice mit Supervision führt nachweislich zu besseren Therapieergebnissen, da die Therapeuten besser in der Lage sind, ihre Erfahrungen zu reflektieren und notwendige Anpassungen ihrer Techniken vorzunehmen (Nissen-Lie et al., 2023; Shukla et al., 2021).

An die Autor:innen des Buches formulierten wir die Einladung, in kurzen und bündigen Kapiteln die Essenz der Deliberate Practice in der Psychotherapie zusammenzufassen. Dabei haben wir gezielt Autor:innen aus sehr diversen Kontexten eingeladen, die am Dreiländereck der deutschen Sprache zusammenkommen – so wie sie, aus verschiedenen Kontexten kommend, die Deliberate Practice nutzen. Franz Caspar leitet

das Thema ein und gibt einen historischen und konzeptuellen Abriss des Konzeptes und dessen Nutzen in der Psychotherapie. Eine Serie von Kapiteln von Levenson, Gabriel et al., Willutzki et al. und Belz beschreiben modellspezifische Entwicklungen der Deliberate Practice. Die weiteren Kapitel von Guhn, Böckle et al., Pammer et al. und Reichel zeigen die Relevanz der Deliberate Practice in weiteren Kontexten auf, um die breite Anwendung des Ansatzes aufzuzeigen. Schließlich versuchen wir als Herausgeber in unserer abschließenden Diskussion, die Kernprinzipien der Deliberate Practice herauszuarbeiten, insbesondere im Rahmen der Ausbildung der Psychotherapie.

Mit dieser kurzen Einführung laden wir Sie ein, die Möglichkeiten der Deliberate Practice kennenzulernen und durch die Kapitel dieses Buches zu vertiefen. Deliberate Practice bietet die Möglichkeit, die Effektivität von Therapeut:innen durch strukturierte Kompetenzentwicklung, gezieltes Üben und reflektiertes Feedback in Aus- und Weiterbildung gezielt zu steigern. Zu den Vorteilen dieses Ansatzes zählen messbar verbesserte therapeutische Ergebnisse, eine gesteigerte Kompetenz in spezifischen Fertigkeiten und die Förderung einer kontinuierlichen beruflichen Entwicklung durch Supervision, welche die schulenübergreifenden Kompetenzen in der Anwendung der allgemeinen Wirkfaktoren verbessert. Dieses Buch ist daher nicht nur eine Sammlung fachlicher Beiträge, sondern auch ein Aufruf, die Vielfalt und das Potenzial der Psychotherapie als einheitliche und integrative Disziplin weiterzuentwickeln – zum Wohle von Therapeut:innen und Patient:innen gleichermaßen und im Sinne der Etablierung einer gemeinsamen integrativen Profession und Identität.¹

Literatur

- Anderson, T., Perlman, M., McCarrick, S., & McClintonck, A. (2019). Modeling therapist responses with structured practice enhances facilitative interpersonal skills. *Journal of Clinical Psychology*, 76(4), 659–675. doi.org/10.1002/jclp.22911
- Brattland, H., Holgersen, K., Vogel, P., Anderson, T., & Ryum, T. (2022). An apprenticeship model in the training of psychotherapy students. study protocol for a randomized controlled trial and qualitative investigation. *Plos One*, 17(8), e0272164. doi.org/10.1371/journal.pone.0272164
- Chow, D., Miller, S., Seidel, J., Kane, R., Thornton, J., & Andrews, W. (2015). The role of deliberate practice in the development of highly effective psychotherapists. *Psychotherapy*, 52(3), 337–345. doi.org/10.1037/pst0000015
- Clements-Hickman, A. and Reese, R. (2020). Improving therapists' effectiveness: can deliberate practice help?. *Professional Psychology Research and Practice*, 51(6), 606–612. doi.org/10.1037/pro0000318

1 Die folgenden Kapitel sind in der Regel in gendergerechter Sprache geschrieben. Wo dies nicht der Fall ist und aus Gründen der Leseleichtigkeit, des Text-Umfangs oder des situativen Stil-Empfindens nur ein generisches Maskulinum verwendet wird, sind ausdrücklich Menschen jeder Geschlechtsidentität gemeint.