

Was ist kognitive Verhaltenstherapie?

Kognitive Verfahren haben die "klassische" *Verhaltenstherapie* weiterentwickelt, deshalb sprechen wir heute von *kognitiver Verhaltenstherapie* oder kurz *KVT*. Die *KVT* bildet die Grundlage für weitere wichtige Therapieverfahren (siehe auch *ACT* und *CBASP*)

Kognitiv bezeichnet geistige Prozesse wie das Denken und bezieht sich auf alles, was sich in Ihrem Kopf abspielt, etwa Träume, Erinnerungen, Bilder. Kognitionen umfassen auch Ihre Einstellungen, Bewertungen und Überzeugungen.

Verhalten bezieht sich auf alles was Sie tun. Dazu gehört, was Sie sagen, wie Sie Ihre Probleme zu lösen versuchen, was und wie Sie es tun. Verhalten umfasst dabei sowohl das Handeln als auch das Nicht-Handeln.

Therapie ist ein Wort, das die systematische Herangehensweise an die Bekämpfung eines Problems, einer Krankheit oder eines gestörten Zustands bezeichnet.

Die *KVT* geht davon aus, dass Ihr Denken einen großen Einfluss darauf hat, wie Sie sich fühlen, verhalten und körperlich reagieren. Den Zusammenhang zwischen Ihrem Denken, Fühlen und Handeln verdeutlicht das "ABC der Gefühle".

- A** Situation
- B** Bewertung der Situation
- C** Gefühle, Körperreaktionen und Verhalten

Schon die Griechen kannten vor 2000 Jahren den Zusammenhang zwischen Denken, Gefühlen und Verhalten. Epiktet sagte:

„Es sind nicht die Dinge, die uns beunruhigen, sondern unsere Sicht der Dinge.“

An dieser Wahrheit hat sich bis heute nichts geändert! Das "ABC der Gefühle" macht deutlich, dass Sie für Ihre Gefühle verantwortlich sind. Das ist auch gut so, da Sie deshalb Einfluss auf Ihre Gefühle haben. Die Situation (A) können Sie häufig nicht beeinflussen. Sie können jedoch Ihre Bewertung (B) der Situation verändern. Das "ABC der Gefühle" zeigt auch, dass andere Ihnen unmittelbar keine schlechten oder guten Gefühle machen können.

In der Therapie erarbeiten Sie mit Ihrem Psychotherapeuten neue Ansichten und Lösungswege für Ihre Probleme. Sie lernen blockierende Einstellungen, die Sie sich im Laufe Ihrer Biografie durch bewusste und nicht-bewusste Lernprozesse angeeignet haben, zu ändern bzw. sich davon zu lösen. Dabei werden Ihre bereits vorhandenen Stärken und Fähigkeiten herausgearbeitet und für den Veränderungsprozess nutzbar gemacht.

Die *KVT* beinhaltet eine Vielzahl einzelner Behandlungsmethoden. Alle Techniken, die eingesetzt werden, sind wissenschaftlich überprüft und in ihrer Wirksamkeit bestätigt.