

Was ist CBASP und wie funktioniert der Therapieansatz?

Zunächst der "sperrige Einstieg": *CBASP* ist eine Abkürzung und steht für *Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy* – auf Deutsch: *kognitives verhaltensbezogenes Analyse-System der Psychotherapie*.

CBASP ist eine relativ neues psychotherapeutisches Verfahren, mit deren Hilfe das eigene Verhalten und die eigenen Gedanken genau betrachtet werden können. Diese Psychotherapie ist jedoch nicht nur für Menschen hilfreich, die lange unter Depressionen leiden, sondern vielmehr für alle Menschen eine Behandlungsoption, welche in der Kindheit schwierige Beziehungserfahrungen erlebt haben und von anderen Psychotherapien bisher nicht ausreichend profitiert haben.

CBASP setzt Methoden und Werkzeuge ein, die sich als hilfreich erwiesen haben, um psychische Probleme zu überwinden und neue Erfahrungen zulassen zu können. Das ist ein Lernprozess über sich selbst, über Gefühle und Gedanken, die andere in Ihnen auslösen, aber auch über die Wirkung, die Sie selbst auf andere haben. Der *CBASP*-Ansatz versteht sich als Integration verhaltenstherapeutischer, kognitiver, psychodynamischer sowie interpersoneller Therapieformen.

Folgende Methoden werden während der Therapie vor allem eingesetzt:

- ⇒ **Prägung:** Hier gilt es herauszufinden, wie Personen, vor allem in der Kindheit und Jugendzeit, aber auch später im Leben Ihren Lebensweg und Ihre Persönlichkeit geprägt haben. Diese "Spuren durch andere Menschen" können positiv, aber auch negativ sein und bestimmen mit, wie Sie sich anderen Menschen gegenüber verhalten.
- ⇒ **Interpersonelle Diskriminationsübung** oder besser: *zwischen Menschen unterscheiden Lernen*. Diese Strategie schließt direkt an dem Prozess der Übertragung an. Es geht konkret darum, dass Sie immer wieder genau schauen, wie Menschen heute in emotionalen oder schwierigen Situationen auf Sie reagieren, um diese Reaktion dann mit jener von Ihren Eltern oder anderen wichtigen Menschen in Ihrem Leben zu vergleichen.
- ⇒ **Kiesler-Kreis:** Gerade, wenn Sie sich schon lange unter psychischen Problemen leiden, kann es schwierig sein einzuschätzen, wie man eigentlich selbst auf andere Menschen wirkt und wie diese auf einen reagieren. Der Kiesler-Kreis hat sich hier als sehr hilfreiches Werkzeug erwiesen. Er beschreibt allgemeines zwischenmenschliches Verhalten und Reaktionen anderer Menschen – denn wie man sich verhält, ist in den meisten Fällen nicht nur von einem selbst abhängig, sondern auch vom Gegenüber.
- ⇒ **Situationsanalyse:** Dies ist ein Werkzeug, mit dem Sie ganz genau nachvollziehen können, warum Sie sich eigentlich in bestimmten Situationen auf eine bestimmte Weise verhalten haben und Ihre Ziele vielleicht nicht erreichen konnten. Standen Ihnen negative Gedanken im Weg? Hatten Sie vielleicht unrealistische Erwartungen, hatten Sie Ihr Ziel nicht klar vor Augen oder standen Ihnen "Ihre Prägungen im Weg"?