

# CBASP in der Gruppe

Das Kurzmanual

Bearbeitet von  
Elisabeth Schramm

1. Auflage 2012. Taschenbuch. 72 S. Paperback

ISBN 978 3 7945 2886 8

Format (B x L): 16,5 x 24 cm

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychotherapie / Klinische Psychologie](#)

Zu [Inhaltsverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei



Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

## Einführung in die CBASP-Gruppe

(Zeitbedarf: ca. 15 min)

- Folienset 1, Folien 6–10
- Folienset 1, Folie 6: Es wird noch einmal kurz erläutert, was sich hinter dem Namen CBASP verbirgt; der Therapeut übersetzt den Begriff ins Deutsche (CBASP = Kognitiv-verhaltensbezogenes Analyse-System der Psychotherapie), erläutert die Herkunft des Begriffs und macht auf das Spezifische am CBASP-Verfahren aufmerksam
- Folienset 1, Folie 7: Es werden die allgemeinen Ziele der Gruppentherapie skizziert:
  - Hintergründe der depressiven Entwicklung verstehen
  - Wünsche und Bedürfnisse äußern
  - mit zwischenmenschlicher Nähe umgehen und Konflikte bewältigen
  - ungünstige Handlungsmuster erkennen, Alternativen erlernen
  - eine zuversichtliche Grundhaltung sich selbst gegenüber erreichen
- Folienset 1, Folie 8: Sie zeigt die therapeutischen Elemente des Konzepts; diese werden kurz erläutert und es wird darauf verwiesen, in welchen Sitzungen diese Techniken primär eingesetzt werden
- Folienset 1, Folie 9–10: Hier wird noch einmal das Ritual der Eingangs- und der Abschlussrunde erklärt

## Abschlussrunde

(Zeitbedarf: ca. 10 min)

Die Sitzung wird mit einer Abschlussrunde beendet.

# 2. Gruppensitzung: Prägungen und Übertragungshypothese

### ■ Lernziele.

- Prägungen und die Bedeutung für die Gruppe in Form der individuellen Übertragungshypothese mitteilen
- Individuelle Veränderungsziele basierend auf den Prägungen festlegen (z.B. „Ich möchte lernen, mich verletzlich zu zeigen“)
- Mit der persönlichen Rolle des CBASP-Therapeuten vertraut werden

■ **Materialien.**

- Folienset 2, Folien 1–7
- Laptop und Beamer (alternativ: Ausdrucke von Folienset 2, Folien 1–7)
- Flipchart
- Für jeden Patienten: Kopie mit individuellen Prägungen und der Übertragungshypothese
- Zum Austeilen: ein IMI-Fragebogen (Caspar 2002; s. S. 60) pro Patient

■ **Therapeutenaufgaben.**

- Einführung in die Themen „Prägung“ und „Übertragungshypothese“, das Rationale erklären (s.u.)
- Übung moderieren, in der die Patienten ihre Prägungen und Übertragungshypothesen mit den anderen TN teilen; jeder Schritt der Selbstöffnung eines Patienten wird validiert (z.B. „Es ist mutig, hier etwas Persönliches von sich preiszugeben. Letztendlich wünschen wir Menschen uns alle, vom anderen so gesehen zu werden, wie wir sind und ohne uns verstellen zu müssen“), und es wird angeregt, die Reaktionen der anderen Gruppenmitglieder zu beachten; dabei soll der Therapeut auf Erleichterungsmomente beim Patienten achten und diese ansprechen bzw. für eine erste Interpersonelle Diskriminationsübung (IDÜ; s. S. 27–28 u. THO 1) nutzen; **Achtung:** langsam und behutsam vorgehen, die Patienten nicht drängen oder überfordern, Ängste nehmen, Patienten ggf. vor Angriffen bzw. negativen Reaktionen anderer TN schützen
- TN dabei helfen, **ein** persönliches Ziel für die Gruppentherapie – abgeleitet aus der Übertragungshypothese – zu formulieren
- Interpersonelle Diskriminationsübung (IDÜ) erklären und am Beispiel demonstrieren
- Technik des „Diszipliniert persönlichen Einbringens“ (DPE) des Therapeuten erklären und am Beispiel erläutern

■ **Übungen.**

- Patienten teilen ihre Prägungen und Übertragungshypothese (ggf. mit Unterstützung des Therapeuten) den anderen Gruppenmitgliedern mit

## **Stundenablauf**

### **Bedeutung von Prägungen erklären**

(Zeitbedarf: ca. 10 min)

Zunächst gibt der Therapeut mithilfe von Folienset 2, Folie 3 eine kurze Einführung zum Thema.

## ⌚ Prägungen

„Wir wollen uns heute mit dem Thema emotional-zwischenmenschlicher ‚Prägungen‘ auseinandersetzen und welche Auswirkungen diese Prägungen auf Ihr Leben und auf unser Zusammensein in der Gruppe haben können.“

In den Vorgesprächen haben wir mit jedem von Ihnen seine eigene ‚Liste der prägenden Bezugspersonen‘ erstellt. Sie haben dabei zu jeder Person einen ‚Stempel‘ formuliert, der deutlich macht, welchen Einfluss diese Person auf Sie hatte. Diese Prägungen ziehen sich meist wie ein roter Faden durch unser Verhalten gegenüber anderen Menschen und tragen zu der Wirkung bei, welche wir auf andere haben. Zum Beispiel wird sich jemand, der von einer wichtigen Bezugsperson stets ausgenutzt wurde, möglicherweise übermäßig misstrauisch verhalten, und die anderen werden ihn als unzugänglich erleben.

In dem Lebensabschnitt, in dem man hauptsächlich geprägt wird – also in Kindheit und Jugend – helfen diese Reaktionen üblicherweise, sich vor etwas zu schützen oder etwas Unangenehmes zu vermeiden. Und das ist auch sinnvoll. Dann passiert aber Folgendes: Dieses Schutzverhalten wird verallgemeinert, das heißt, es wird in immer mehr Situationen eingesetzt. Zum Beispiel verhält man sich auch in anderen Lebenssituationen unnahbar, um sich vor Enttäuschungen zu schützen. Wenn man sich aber jedem gegenüber so verhält, ist man bald isoliert und einsam. Denn wie wir uns verhalten, hat Auswirkungen auf diejenigen, mit denen wir im Kontakt sind.“

Die Patienten sollen verstehen, welche Rolle die Prägungen in Bezug auf ihre aktuellen Verhaltensmuster einnehmen („Weil ich so mit Person X aufgewachsen bin/zusammen war, bin ich heute ...“). Der Therapeut erläutert, wie sich Prägungen in Bezug auf interpersonelle Situationen auswirken können und welchen Stimuluscharakter man dadurch für andere Menschen bekommen kann (z.B. wie es auf andere wirkt, wenn man nie Bedürfnisse äußert oder immer nachgibt).

## Bedeutung von Übertragungshypothesen erklären

(Zeitbedarf: ca. 20 min)

Nun werden die Bedeutung und Funktion der Übertragungshypothese erklärt (☞ Folienset 2, Folie 4).