



UNIVERSITÄT
LEIPZIG

Metakognitive Therapie von Zwangsstörungen

Workshop zur Vertiefung

Dr. Alexandra Kleiman (M.Sc.)

Psychologische Psychotherapeutin (VT)

Universität Leipzig

Basel, 19.01.19



UNIVERSITÄT
LEIPZIG

DEMONSTRATION

Die Macht der Gedanken

alexandra.kleiman@uni-leipzig.de
www.uni-leipzig.de

BEHANDLUNGSPLAN

Abschnitt 1: Individuelles Fallkonzept erstellen und mit dem Störungsmodell vertraut machen.

- Detached Mindfulness (DM) üben
- Technik der Exposure and Response Commission (ERC) oder Aufschieben von Ritualen einführen.
- Verbale kritische Überprüfung von kognitiver Fusion
- Durchführung von Verhaltensexperimenten zu kognitiver Fusion.

Abschnitt 2: Veränderung von Überzeugungen über Rituale & Stoppsignale.

- Überzeugungen in Bezug auf Rituale explorieren.
- Spezifische Verhaltensexperimente durchführen.
- Rituale stoppen, Entwicklung von alternativen Kriterien für sicheres Wissen, Steigern der Exposition zu Gedanken.
- Neuen Plan zum Umgang mit Intrusionen erstellen.

Abschnitt 3: Festigung, Wiederholung und Rückfallprophylaxe.

- Verbleibende Vermeidungsstrategien und Rituale eruieren.
- Neue Pläne zur kognitiven Verarbeitung für den Umgang mit Zwängen in der Zukunft konsolidieren.

MESSINSTRUMENTE

Hilfreiche psychometrische Instrumente zur Erstellung des individuellen Fallkonzepts sind:

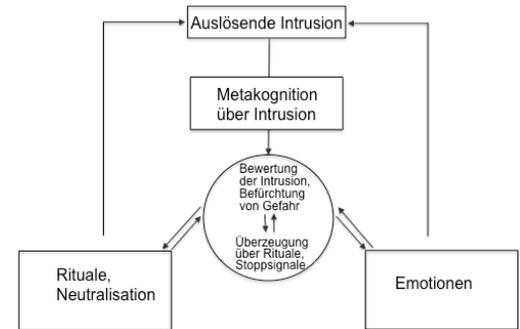
- Obsessive-Compulsive-Disorder-Scale (OCD-S) für metakognitiven Überzeugungen und Verhaltensweisen
- Für eine detaillierte Exploration der metakognitiven Überzeugungen eignet sich das Thought-Fusion-Instrument (TFI)
- Y-BOCS (Goodmann, Price, Rasmussen, Mazure, Fleischmann et al., 1989)
- Maudsley-Obessive-Compulsive-Inventory (Hodgson & Rachman, 1977)
- Padua Inventory (Sanavio, 1988)

Andere mögliche psychometrische Instrumente sind

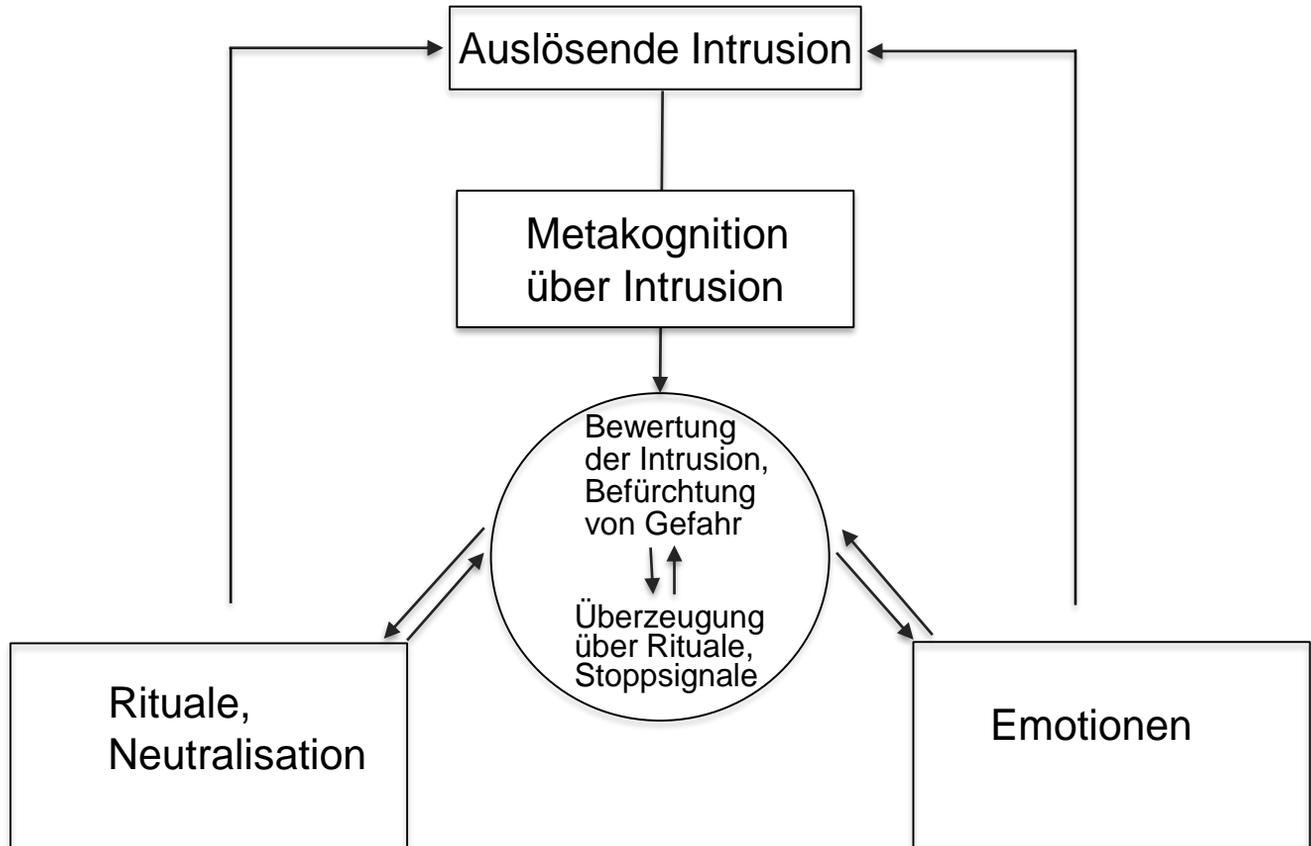
- BAI (Beck et al., 1988)
- BDI-II (Beck et al., 1996)

ERSTELLUNG EINES INDIVIDUELLEN FALLKONZEPTES

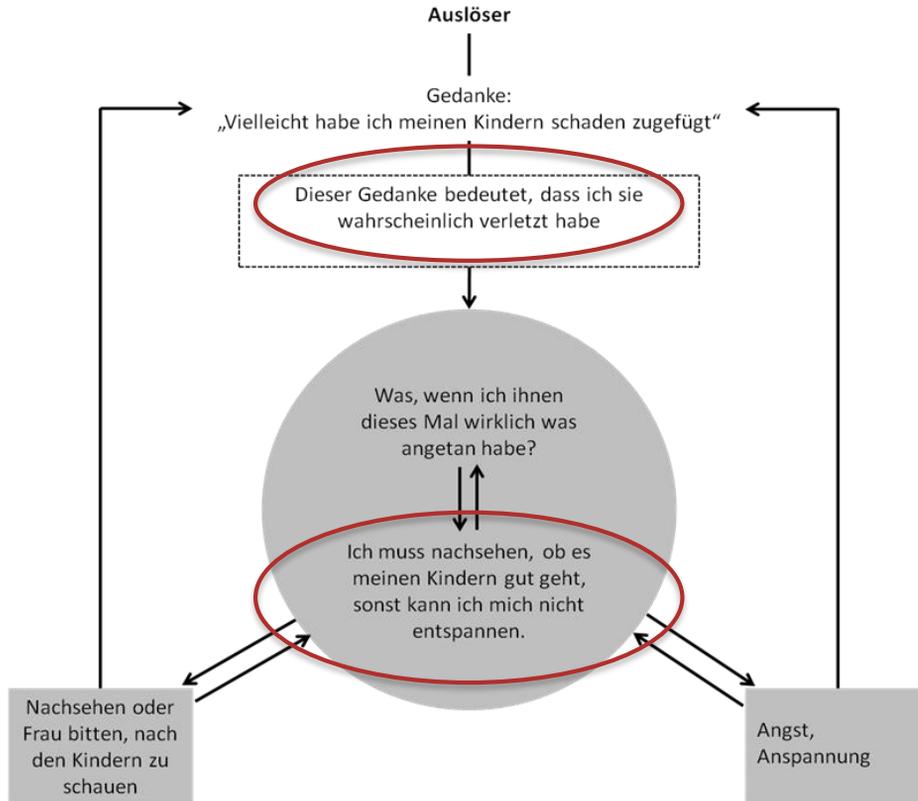
1. Exploration der auslösenden Intrusion
 - Gedanke, Gefühl oder Handlungsimpuls
2. Exploration der Emotionen
 - Emotionalen Reaktionen und Unbehagen
3. Wie bewertet der Patient seine Intrusionen?
 - Kognitive Annahme, negative Bedeutung, beigemessene Wichtigkeit
4. Bestimmung der metakognitiven Überzeugungen in Bezug auf Intrusionen
 - Fusionsannahmen
5. Exploration von Ritualen und des Neutralisationsverhaltens
 - Rituale, Vermeidungsstrategien
6. Exploration der Überzeugungen in Bezug auf Rituale und Stoppsignale
 - Welche Vorteile? Was könnte sonst passieren? Wann wissen Sie, dass Sie aufhören können? Regeln?



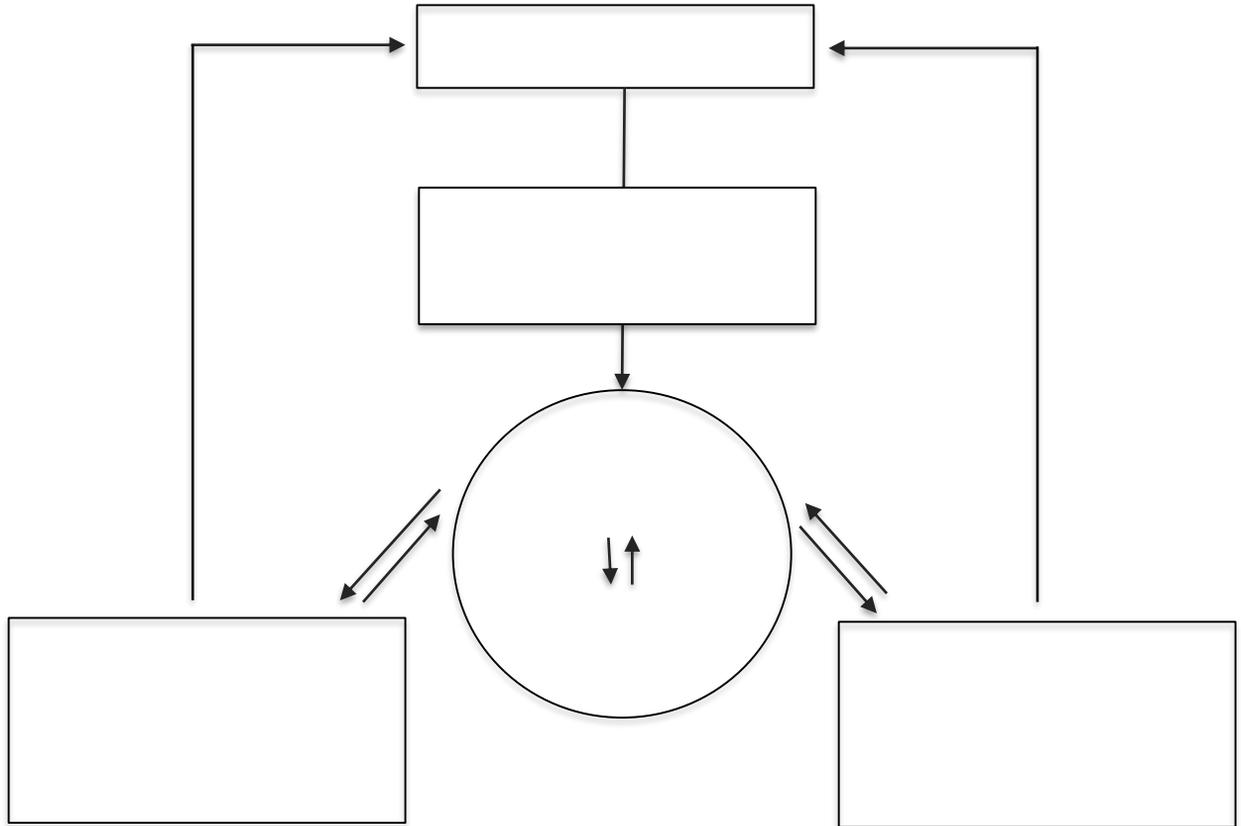
FALLKOZEPT DER ZWANGSSTÖRUNG



ZWEI WICHTIGE PUNKTE



ÜBUNG: FALLKOZEPT DER ZWANGSSTÖRUNG



METAKOGNITIVE MODIFIKATION

Spezifische Therapiemethoden:

1. Bewusste Wahrnehmung von Zwangsgedanken
2. Detached Mindfulness (Losgelöste Achtsamkeit)
3. Exposure and Response Comission
4. Exposition in der Metakognitven Therapie

METAKOGNITIVE MODIFIKATION

1. Bewusste Wahrnehmung von Zwangsgedanken

- Beispiele für Zwangsgedanken finden
- Rituale und vorhergehende Gedanken, Bilder, Emotionen (Auslöser) besprechen
- Wahrnehmung schärfen: z.B. „Habe ich jemanden verletzt? ist ein Trigger
- Anweisung auf Auslöser zu achten

METAKOGNITIVE MODIFIKATION

2. Detached Mindfulness

- Adaptive und alternative Beziehung zu Intrusionen entwickeln
- Flexible Handhabung von Gedanken
- Metakognitive Verarbeitungsweise wird gestärkt
- Erst Anleitung mit neutralen Gedanken: freie Assoziation
- Dann Übung mit einem konkreten neutralen Gedanken
- Schließlich Übung mit ZG
- Am besten ab der ersten Sitzung einführen

ÜBUNG: METAKOGNITIVE MODIFIKATION

2. Detached Mindfulness

Demonstration „Freie Assoziation“

- Übung „Apfel“
- Übung „Tiger“

Gruppenübung

- Die Blaue Giraffe
- Wolken-Metapher
- Metapher vom bockigen Kind
- Zug Metapher
- Verbale Scheilfe

METAKOGNITIVE MODIFIKATIONEN

2. Detached Mindfulness

Losgelöstheit beinhaltet 2 Aspekte:

- Verzicht auf Kontrolle und kognitive Verarbeitung
- Erleben von Gedanken und Überzeugungen aus Beobachterperspektive

Fragen, um DM zu intensivieren:

- „Sind Sie der Gedanke oder der Beobachter des Gedanken?“
- „Können Sie sich als losgelöst von Gedanken erleben?“
- „Was sind die Vorteile davon?“
- „Können Sie in Zukunft Ihr Selbst vom Gedanken unabhängig sehen?“

Achtung:
DM soll nicht als
Ablenkungsstrategie
oder zur Vermeidung
von bedrohlichen
Gedanken
missverstanden werden

METAKOGNITIVE MODIFIKATION

3. Veränderung metakognitiver Bewertungen

- Metakognitive Überzeugungen identifizieren (Störungsmodell)
- Verwendung kognitiver Standardtechniken, um Fusionen (Gedanke-Ereignis/Objekt/Handlungsfusion) zu hinterfragen:
 - Beweise dafür/dagegen
 - Ausnahmeregeln
 - Wieviel Macht haben Gedanken?
 - Was würde passieren, wenn der Gedanke nicht auftaucht...?

METAKOGNITIVE MODIFIKATION

3. EXPOSURE AND RESPONSE COMMISSION (ERC)

- Bewusste Wahrnehmung von offenen/verdeckten Ritualen als Reaktion auf ZG, sollen Gefahr abwenden, verleihen im Gegenteil noch mehr Bedeutung
- Ziel: Distanz gewinnen
- Rituale weite rausführen und den Gedanken an Gefahr die ganze Zeit bewusst aufrechterhalten
- Bildlich vorstellen oder lautlos vorsagen, so dass Neutralisierung nicht (ganz) stattfinden kann

METAKOGNITIVE MODIFIKATION

4. EXPOSITION IN DER MKT - VERHALTENSEXPERIMENTE

- Dient dazu metakognitive Überzeugungen kritisch zu überprüfen
- Nicht langandauernd und ausgedehnt wie bei Expo

Ziele:

- Neurtalisierendes Verhalten, Grübeln, Sorgen einschränken, verschieben und stattdessen DM
- Die Zeitspanne steigern
- Rituale unterlassen als Experiment, um zu testen, ob die Befürchtung eintritt

METAKOGNITIVE MODIFIKATION

4. EXPOSITION IN DER MKT - VERHALTENSEXPERIMENTE

- Compliance verbessern
- Pro-Contra-Liste: Ritual aufgeben - ja oder nein?
 - Welche Probleme werden verursacht?
 - Sind sie hilfreich den Zwang zu überwinden?
 - Halten sie den Zwang aufrecht?
 - Welche negativen Effekte haben Rituale auf Sie?
 - Auf die Umgebung?
 - Was könnte schlimmstenfalls passieren, wenn Sie Rituale weiterhin ausführen?
 - Wie wird Ihre Lebensqualität beeinflusst?
 - Halten Rituale wirklichen Schaden fern oder nur Befürchtungen?

METAKOGNITIVE MODIFIKATION

3. EXPOSITION IN DER MKT - VERHALTENSEXPERIMENTE

Macht der Gedanken hinterfragen.

Beispiele:

- Homosexuelle Gedanken hervorrufen beim Küssen des Partners
- Sich einen Tag lang vorstellen, dass dem Kind was zustößt
- Befürchtete Ereignisse aufschreiben oder laut aussprechen (intensivieren) und überprüfen, ob das Befürchtete geschieht

METAKOGNITIVE MODIFIKATION

3. EXPOSITION IN DER MKT - VERHALTENSEXPERIMENTE

Gedanke-Ereignis-Fusion

- „Wenn ich an einen Unfall denke, wird ein Unfall passieren“ (Zukunft)
 - Erst durch positive Gedanken, positive Ereignisse (Jackpot)
 - Experiment in naher Zukunft (Vorstellung, der Partner wird morgen einen Unfall haben)

- „Wenn ich daran denke, einen Mord begangen zu haben, dann habe ich wahrscheinlich wirklich jemanden getötet“ (Vergangenheit)
 - Gedanke als Beweis für Verbrechen
 - Ist der Patient ein Mensch, der das tun würde? Bedeutet der Gedanke, dass er ein Mörder ist?

METAKOGNITIVE MODIFIKATION

3. EXPOSITION IN DER MKT - VERHALTENSEXPERIMENTE

Gedanke-Handlungs-Fusion

- „Wenn ich daran denke, werde ich ihn mit dem Messer erstechen“
 - Gedanken aktivieren mit Kugelschreiber, dann mit Messer
 - Kann der Gedanke zur Handlung zwingen?
- Es ist wichtig, dass zweifelsfrei kein Risiko besteht, die Gedanken sollten als abstoßend empfunden werden und ich-dyston sein

METAKOGNITIVE MODIFIKATION

3. EXPOSITION IN DER MKT - VERHALTENSEXPERIMENTE

Gedanke-Objekt-Fusion

- Mit Gedanken oder Gefühlen Objekte „kontaminieren“ und negativen Ereignissen führen
 - Geschichte von Objekten erraten
 - Kontaminierte Karte im Stapel finden
 - Gegenstände kontaminieren und schauen ob emotionale Reaktionen kontinuierlich weiter auftreten
 - Abwarten, ob die Katastrophe eintritt (genau definieren)

„Besteht Ihr Problem darin, dass Objekte kontaminiert sind, oder besteht das Problem darin, dass Sie denken, die Objekte seien kontaminiert?“

METAKOGNITIVE MODIFIKATION

4. EXPOSITION IN DER MKT - VERHALTENSEXPERIMENTE

Kontaminationsangst: ein spezieller Fall?

- „Besteht Ihr Problem darin, dass Objekte kontaminiert sind, oder besteht das Problem darin, dass Sie denken, die Objekte seien kontaminiert?“
 - Geschichte von Objekten erraten
 - Kontaminierte Karte im Stapel finden
 - Gegenstände kontaminieren und schauen ob emotionale Reaktionen kontinuierlich weiter austreten
 - Abwarten, on die Katastrophe eintritt (genau definieren)

NEUE PLÄNE

Strategien mit Unsicherheit umzugehen

Alter Plan	Neuer Plan
Ich konzentriere mich ganz auf das Abschließen des Autos und versuche, das Gefühl dabei festzuhalten.	Ich konzentriere mich und sehe, dass ich gerade das Auto zuschließe.
Ich gehe zurück, überprüfe und versuche, das Gefühl herzustellen.	Ich unterlasse den Versuch, mich daran zu erinnern, ob ich zugeschlossen habe, während ich weggehe.
Wenn ich das Gefühl nicht lebhaft erinnere, ist das ein Zeichen, dass ich nicht richtig abgeschlossen habe.	Ich toleriere meine Zweifel und sage mir, dass es keine Fakten, sondern Gedanken sind.
Ich versuche, dieses Gefühl zu erinnern, während ich weggehe.	Ich wende die Technik der DM auf die Gedanken an.

Metakognitive Therapie

FRAGEN?
FEEDBACK?



UNIVERSITÄT
LEIPZIG

VIELEN DANK!

alexandra.kleiman@uni-leipzig.de
www.uni-leipzig.de