

**KOGNITIVE VERFAHREN STÖRUNGSSPEZIFISCH UND WEITERENTWICKLUNGEN**

Schwerpunkt ist Arbeit an persönlichen Zielen  
Negative Emotionen notwendig, sollen ausgehalten werden  
Verhalten nicht zur Schmerzreduktion, sondern dem Erreichen von Zielen

**ACT** **Wirksamkeit** Effektiver als KG, aber nicht als etablierte Treatments  
ACT Elemente der GT und KVT und Achtsamkeit  
Versuch der Kontrolle zu Aufrechterhaltung  
Tendenz, aversive Erfahrungen zu vermeiden führt zu psychischen Störungen

**Mindfulness-based CT**  
**Wirksamkeit**  
Bewährt bei Rückfallprophylaxe  
Mentale Notizen machen "Gedanke", "Abgeschweif", "Ärger"  
Wahrnehmung negativer Gefühle als spontane Aktivität betrachten  
Intentionale und permanente Fokussierung auf den Augenblick  
Liebevolles Zurückführen der Aufmerksamkeit auf sensorischen Fokus

**Weiterentwicklungen**  
**Ruminativer Denkstil bei Depression**  
Maladaptive Form der Selbstregulation  
1. Grübeln/Rumination - repetetive Aufmerksamkeit auf negative Gedankeninhalte  
2. Ablenkung/Distraktion - aktive Aufmerksamkeitszuwendung zu angenehmen Gedanken und Handlungen  
3. Achtsamkeitsbasierte Selbstaufmerksamkeit - kognitiver Prozess als nicht-wertende, augenblickliche Bewusstheit von Zuständen

Übergeneralisierung, emotionales Schlussfolgern, selektive Aufmerksamkeit  
**PTBS**  
Schuld und Schamgefühle  
Übergeneralisierung von Gefahr

Neueinschätzung in Denken und Verhalten  
Pro und Contra abwägen  
Argumente, die gegen dysfunktionale Gedanken sprechen, suchen  
Nach Evidenzen suchen  
Dysfunktionalen Gedanken identifizieren und aufschreiben  
**Kognitiv Behaviorale**

**Bulimia Nervosa**  
Diäten > Heißhunger > Kontrollverlust > Schuldgefühl > Angst vor Gewichtszunahme > Diät etc.

Wahrscheinlichkeitseinschätzungen, Selbstbeobachtungsaufgabe, Rollenspiele,

**Schizophrenie**  
Geringe Erwartung von Erfolg  
Wahrnehmung limitierter Ressourcen  
Geringe Erwartung von Freude  
Soziale Distanzierung

**Zwang**  
Aufdringlicher Gedanke > Bewertung des Gedanken > Unruhe > Neutralisieren

**Wirksamkeit**  
Reduktion des gezügelten Essstils  
Stärkere Veränderung dysfunktionaler Einstellungen  
Reduktion bulimischer Symptome (gilt für KVT und IPT)  
Reduktion der Häufigkeit des Erbrechen  
**KVT besser als IPT**

**Wahn und Halluzinationen**  
Belastung/ Stress > Stimmen > Wahnhafte Interpretation > Erhöhtes Arousal, Misstrauen, Rückzug, Sicherheitsverhalten  
Belastung/ Stress > Stimmen > Katastrophisierende Interpretation > Erhöhtes Arousal  
Überzeugungen in Frage stellen, Bearbeitung der Überzeugungsstärke  
Umdeutung der Erfahrungen, Erläuterungen der biologischen Ursachen, Vorbereitung für Rückfälle, Arbeiten innerhalb des Wahnsystems  
**Gedankenumstrukturierung**  
Aus "Ich werd verrückt" wird "Das ist eine Folge des Stresses in letzter Zeit", aus Panik, Angst und Verzweiflung wird Erleichterung und Hoffnung  
Hoher Anteil erklärter Varianz durch kognitiven Schwerpunkt  
**Wirksamkeit**  
Kleine bis moderate Effekte