

# Vorwort zur 9. Auflage

Methoden der Kognitiven Umstrukturierung gehören zu den am häufigsten angewandten Vorgehensweisen in der psychotherapeutischen Praxis. Zahlreiche empirische Studien belegen eindrucksvoll ihre Wirksamkeit bei einem breiten Spektrum klinischer Störungsbilder.

Die Methoden beruhen auf den Kognitiven Therapieansätzen von Albert Ellis, Aaron Beck und Donald Meichenbaum. Die gemeinsame Annahme dieser Autoren ist, dass Menschen nicht *direkt* auf Ereignisse und Stimuli in ihrem Leben reagieren, sondern auf – bewusste oder unbewusste – *Bedeutungen und Bewertungen*, die sie diesen Ereignissen und Stimuli zuschreiben. Entsprechend geht es in der Therapie darum, Patient\*innen darin zu unterstützen, nicht hilfreiche bzw. selbstschädigende Bedeutungs- und Bewertungszuschreibungen bei sich zu identifizieren und zu verändern.

In diesem praxisorientierten Leitfaden (der in seiner ersten Auflage bereits 1998 erschienen ist und seitdem mehrfach überarbeitet wurde) werden eine Fülle von Methoden und konkreten Anleitungen zur Modifikation solcher »dysfunktionalen« (= nicht hilfreichen) Kognitionen zusammengestellt. Ergänzt wird die Darstellung seit der 7. Auflage 2015 durch ein Kapitel zu den sog. »Dritte Welle«-Verfahren der Verhaltenstherapie (► Kap. 7: Schlussbemerkung und Ausblick auf theoretische und methodische Weiterentwicklungen).

Als Autorin freue ich mich natürlich sehr, dass dieser kleine Leitfaden in den vergangenen Jahren einen so großen Anklang gefunden hat, dass nun schon eine 9. Auflage notwendig geworden ist. Er gilt mittlerweile – wie eine Rezentsentin schrieb – als »Klassiker« unter den Beschreibungen zum Vorgehen bei der Kognitiven Umstrukturierung und wurde seit seinem Erscheinen immer wieder hoch gelobt – sowohl von Teilnehmer\*innen

von Ausbildungslehrgängen zur Verhaltenstherapie als auch von bereits langjährig im Bereich der Kognitiven Verhaltenstherapie erfahrenen Kolleg\*innen. Als ein solcher »Klassiker« ist er daher, wie ich beim erneuten Durchsehen festgestellt habe, allerdings auch bereits etwas »in die Jahre gekommen«. Insbesondere bitte ich auch die nicht gendergerechte Sprache, die bei der Erstveröffentlichung des Buches noch nicht üblich war, zu entschuldigen. Dennoch wird dieser Leitfaden immer noch nachgefragt und erfreut sich weiterhin großer Beliebtheit. Er scheint eine sinnvolle Ergänzung darzustellen zu den zahlreichen störungsspezifischen Manuallen, die im Bereich der Kognitiven Verhaltenstherapie mittlerweile veröffentlicht wurden – vielleicht weil er *störungsunabhängig* ein grundlegendes Verständnis für den Prozess der Kognitiven Umstrukturierung vermittelt und sehr konkrete Anleitungen für das Vorgehen gibt: mit Formulierungsvorschlägen, der Erläuterung von Fragetechniken sowie mit Hinweisen auf mögliche »Stolpersteine« und »Fallen« für die Therapeut\*innen. Auf der Grundlage eines solchen guten allgemeinen Verständnisses lässt sich m. E. das Vorgehen dann auch gut auf *spezifische* Störungen anwenden und auch gut mit *neueren* methodischen Konzepten und Methoden kombinieren.

Für die nun hier vorliegende 9. Auflage wurden lediglich einige Literaturangaben und die im Anhang befindlichen Tipps zum Weiterlesen aktualisiert. Der eigentliche Text des Leitfadens wurde (bis auf einige kleinere Anmerkungen) in seiner ursprünglichen Form beibehalten. Die Überlegung, das Buch komplett zu überarbeiten, schien mir nicht praktikabel (es wäre leichter, ein neues Buch zu schreiben!) und auch nicht zwingend notwendig. Das hier beschriebene »klassische« Vorgehen ist – wie oben bereits erwähnt – empirisch gut evaluiert und damit auch in seiner jetzigen Beschreibung weiterhin wertvoll. Mögliche *Erweiterungen* des Vorgehens durch neuere konzeptionelle und methodische Ideen habe ich in Kapitel 7 kurz benannt; eine ausführliche Darstellung dieser neueren Ansätze und deren spezifischer Indikation sei jedoch den entsprechenden Autor\*innen vorbehalten.

Münster, im Februar 2024

Beate Wilken