

Fortbildung Kognitive Verhaltenstherapie

die-psychotherapie-ausbildung.de

Informationsbroschüre



Caduceus® - Psychotherapie für Kiel, Hamburg, Schleswig-Holstein, Niedersachsen

Das Caduceus®-Lehrinstitut für Psychotherapie besteht seit 1988 und gehört zu den ältesten und traditionsreichsten Ausbildungsstätten Schleswig-Holsteins. Diese Erfahrung & Kompetenz geben wir Ihnen gerne in unserer [Fachfortbildung Kognitive Verhaltenstherapie](#) (KVT) weiter.

Das Caduceus Lehrinstitut ist **staatlich anerkannt, Fachschule der Deutschen Rentenversicherung** und empfohlene Ausbildungsstätte des **Fachverbandes Deutscher Heilpraktiker**.

Auf den folgenden Seiten finden Sie detaillierte Informationen zur Kognitiven Verhaltenstherapie sowie zu den konkreten Daten unserer Weiterbildung KVT.

Viel Spaß beim Stöbern.

Ihr *Caduceus-Team*



Michael Bauer (Inhaber)

Ihr Ansprechpartner vor Ort:

Michael Bauer

Dipl. oec-troph, Heilpraktiker, Psychotherapie

Holtenuer Str. 96, 24105 Kiel

info@die-psychotherapie-ausbildung.de

Tel.: 0431 - 38 65 255

Welche Ausbildungen haben wir noch zu bieten:

- ✓ Integrative Psychotherapie
- ✓ Systemische Therapie
- ✓ Heilpraktiker für Psychotherapie
- ✓ Heilpraktiker
- ✓ Naturheilkunde
- ✓ Klassische Homöopathie
- ✓ Yoga-Lehrer
- ✓ NLP
- ✓ Schamanismus u.a.

Kiel

unsere Dozenten

Achtsamkeit

Freiheit





Kognitive Verhaltenstherapie

Allgemeines

Die Kognitive Verhaltenstherapie ist eine Form der Verhaltenstherapie. Sie geht davon aus, dass die Art und Weise, wie wir denken, unser Fühlen, unser Verhalten und unsere körperlichen Reaktionen bestimmt.

Auch die Stressforschung lehrt uns, dass Stress in erster Linie etwas damit zu tun hat, wie ich bestimmte Situationen bewerte. Aus diesem Grund ist es wichtig, seine eigenen Gedanken genau zu untersuchen und zu verstehen, welche Gedanken förderlich für uns sind und welche uns behindern unsere Ziele zu erreichen.

Begründer

Klassische Verhaltenstherapie

„1. Welle“: u.a. John B. Watson, Burrhus F. Skinner

Kognitive Verhaltenstherapie

„2. Welle“: u.a. Aaron T. Beck (geb. 1921); Albert Ellis; Donald Meichenbaum; Frederick Kanfer

„3. Welle“: u.a. Jon Kabat-Zinn (MBSR, MBCT); Marsha M. Linehan (DBT);
Jeffrey E. Young (Schematherapie); Stephen C. Hayes (ACT).

Entwicklungsgeschichte

Die Verhaltenstherapie ist eine Form der Psychotherapie, die sich in den 1950 Jahren auf Basis des Behaviorismus als Gegenbewegung zur Psychoanalyse entwickelt hat. Ziel war es, das menschliche Verhalten „objektivierbar“ zu untersuchen. Dabei stand ausschließlich das beobachtbare Verhalten im Fokus der Therapie.

Seit Beginn der 60er Jahre integriert die VT zunehmend weitere psychotherapeutische Ansätze auf Basis der grundlegenden lerntheoretischen Gesetze. So wurde mit der „2. Welle“ in den 60er/70er Jahren der Kognitivismus im Rahmen der „kognitiven Wende“ in die VT integriert und die Weiterentwicklung als sog. „Kognitive Verhaltenstherapie“ (KVT) bezeichnet. Beispielsweise entwickelte Aaron T. Beck aus der psychoanalytischen Arbeit mit depressiven Klienten eine effektivere kognitive Therapie. Mit der KVT wurde nun nicht mehr nur das äußerlich beobachtbare Verhalten in die Therapie einbezogen, sondern auch die innerpsychischen Prozesse des Erlebens und Verhaltens eines Menschen.

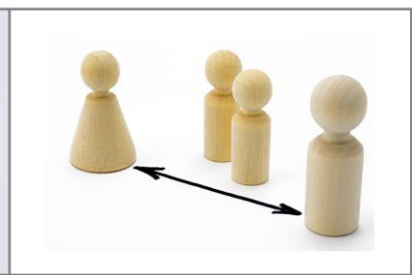
Qualität



Erfahrung



Kompetenz





Mit Beginn der 80/90er Jahre fand dann eine weitere Integration und Entwicklung neuer psychotherapeutischer Ansätze statt; die sog. „3. Welle“. Bekannte neuere Verfahren sind hierbei insbesondere die Achtsamkeitsbasierte Therapie (MBCT, MBSR), die Dialektisch-Behaviorale Therapie (DBT), die Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT) und die Schematherapie. All diese Therapieformen haben gemeinsam, dass sie eine achtsame, akzeptierende und an individuellen inneren Werten orientierte Grundhaltung mit erlebnisaktivierenden Interventionen verbinden und darüber hinaus insbesondere über die therapeutische Beziehung arbeiten.

Die Verhaltenstherapie ist von Beginn an einem stetigen Wandel unterworfen und orientiert sich dabei an den allgemeinen Lerngesetzen der Natur und der stetig wachsenden wissenschaftlichen Entwicklung in Psychologie und Gesundheitsforschung.

Charakteristika/ Struktur

Grundlage der VT ist die Annahme, dass unser Erleben und Verhalten im Verlaufe unserer individuellen Biografie (Lerngeschichte) durch grundlegende Lernprozesse in Interaktion mit unserer Umwelt erworben bzw. erlernt wurde. Der Mensch ist ein adaptives Wesen und in der Lage, sich ständig weiter zu entwickeln und dazu zu lernen. Das bedeutet auch, dass alles, was einmal erlernt auch wieder verlernt oder umgelernt werden kann; und was nicht gelernt wurde, neu gelernt werden kann.

Wichtiges Prinzip der Therapie ist die „Hilfe zur Selbsthilfe“. Dieses Prinzip ist gleichzeitig auch das Ziel jeder Therapie. Patienten sollen mit therapeutischer Unterstützung dazu befähigt werden, Schwierigkeiten im Leben auf Basis ihrer vorhanden oder – im Rahmen der Therapie – neu gewonnen Ressourcen zu bewältigen. Ziel ist es, dadurch mehr Freiheiten und mehr Flexibilität im Umgang mit alltäglichen Situationen zu erlangen.

Weitere wichtige Prinzipien und Besonderheiten der VT sind u.a. das Transparente Vorgehen, die Zielorientiertheit und die Erlebnis- und Handlungsorientierung und die aktive Rolle des Patienten.

Im Fokus therapeutischer Interventionen stehen dabei Kognitionen (u.a. Gedanken, Bewertungen, Einstellungen, Schemata), Gefühle, Körperreaktionen und (motorisches) Verhalten. Diese Prozesse werden im Rahmen der biografischen Entwicklung und des aktuellen Kontexts des Patienten analysiert und bearbeitet. In der Regel liegt der Fokus zuerst auf einer Verbesserung der Symptomebene (z.B. depressive Symptome) und im nächsten Schritt dann in einer Bearbeitung des individuellen Hintergrunds (u.a. Biografie, intrapsychischer und interpsychischer Kontext, Schemata, in der Kindheit frustrierte Kernbedürfnisse).

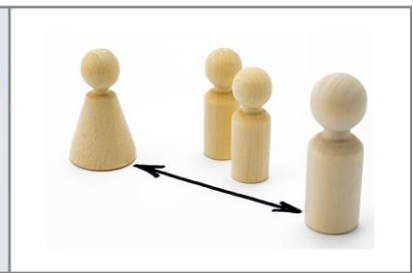
Qualität



Erfahrung



Kompetenz



Interventionen (Verfahren, Methoden und Techniken)

Die VT ist dafür bekannt, dass sie ein besonders reiches und vielfältiges Repertoire an Interventionsverfahren, -methoden und -techniken hat um größtmögliche Flexibilität im Umgang mit der Individualität eines Patienten zu bieten. Nachfolgend einige typische Beispiele:

- ✓ komplementäre Beziehungsgestaltung (Arbeit über die therapeutische Beziehung)
- ✓ biografische Arbeit und kontextuelle Arbeit (u.a. biografische Reinszenierung, Affektbrücken)
- ✓ Achtsamkeits- und Akzeptanzbasierte Techniken
- ✓ Techniken zur spezifischen und integrativen Veränderung auf den 4 Ebenen des Verhaltens (Gedanken, Gefühle, Körperreaktionen, Verhalten)
- ✓ Abbau von aufrechterhaltenden Bedingungen (z.B. Vermeidungsverhalten)
- ✓ Aufbau von funktionalen Ressourcen und Bewältigungsstrategien (z.B. Selbstwert, emotionale Kompetenz)
- ✓ klassische behaviorale Interventionen (z.B. Chaining, Konfrontation, Exposition)
- ✓ kognitive Interventionen (u.a. kognitive Umstrukturierung)
- ✓ emotions- und erlebnisaktivierende Methoden (u.a. Imagination, Stuhlarbeit).

Umsetzung

Der Klient und Therapeut gelten als gleichberechtigte Partner, wobei die aktive Beteiligung des Klienten erforderlich ist.

Wirksamkeit

Die VT mit Ihren kontinuierlichen und dynamischen Weiterentwicklungen gilt in der Psychotherapieforschung als das am besten untersuchteste Verfahren der Psychotherapie. Die Effektivität ist für den kompletten Bereich der psychischen Störungen, für den Bereich der Psychosomatik (u.a. Kopf- und Rückenschmerzen) und als ergänzende Behandlung bei Körperlichen Krankheiten (u.a. Psychoonkologie) wissenschaftlich sehr gut belegt.

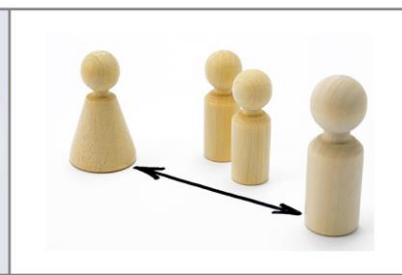
Qualität



Erfahrung



Kompetenz



Fachausbildung Kognitive Verhaltenstherapie in Kiel

Das Modul Kogn. Verhaltenstherapie ist Bestandteil der [Ausbildung Integrative Psychotherapie](#). Die KVT kann aber auch einzeln als Fort- und Weiterbildung belegt werden. Grundlage für die Behandlung/Coaching ist dabei die [staatliche Therapieerlaubnis](#).

Neben den theoretischen Grundlagen wird großer Wert auf die praktische Anwendung der verhaltenstherapeutischen Techniken gelegt, so dass Ihnen eine schnelle Umsetzung in Ihrer eigenen Praxis oder in der Beratungsstelle möglich ist.

Die Leitung übernimmt ein erfahrener Psychotherapeut mit eigener Praxis in Kiel. Nach Absolvierung aller Seminaranteile erhalten Sie eine qualifizierte Teilnahmebescheinigung.

Dozent



Dipl.-Psych. Dr. phil. Thomas Krattenmacher

Psychologischer Psychotherapeut mit dem Fachgebiet Kognitive Verhaltenstherapie.

Jahrgang 1982. Studium der Psychologie, Philosophie und der Kognitiven Neurowissenschaften in Hamburg. Wissenschaftliche Tätigkeit im Bereich der Psychotherapie- und Versorgungsforschung. Promotion mit Auszeichnung zum Dr. phil. in klinischer Psychologie und Psychotherapie am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf und an der Universität Hamburg.

Allgemeine Ausbildungsdaten

Beratung: [Infoabende](#)

Beginn: Februar 2018

Ausbildungsdauer: 3 Wochenenden

Termine: Reihe 1: 17.+18. Febr. 24.+25. März 14.+15. April (**ausgebucht**)
Reihe 2: 10.+11. März 28.+29. April 02.+03. Juni

Zeiten: Samstag & Sonntag von 10 bis 17 Uhr

Kursgebühr: 3 Monatsraten a 250,- Euro
3 x 220,- Euro für Schüler des Caduceus (HP, HPP oder Yoga)
oder Mitglieder eines Heilpraktiker-Fachverbandes

Anmeldung: [Anmeldeformular](#) (pdf)

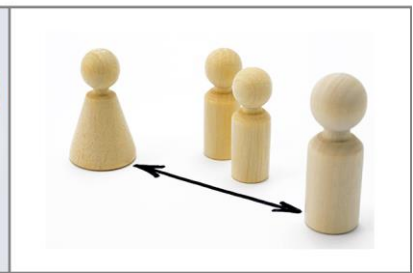
Qualität



Erfahrung



Kompetenz



Lehrplan der Weiterbildung Kognitive Verhaltenstherapie

An drei Wochenenden werden die Teilnehmer mit wichtigen **theoretischen und praktischen Grundlagen** der Verhaltenstherapie vertraut gemacht. Es wird das komplexe Zusammenspiel zwischen Gedanken, Gefühlen, Körperreaktionen und Verhalten theoretisch analysiert und praktisch erarbeitet. An jedem Termin werden sowohl Theorie als auch Praxis vermittelt, um das Seminar lebendig und abwechslungsreich zu gestalten.

Die Workshops haben einen hohen Übungs- bzw. Selbsterfahrungsanteil, indem die Teilnehmer Interventionsmethoden an sich und in der Gruppenarbeit mit anderen Teilnehmern erfahren, erlernen und üben. Die Teilnehmer erarbeiten sich damit ein praxisrelevantes Repertoire an Interventionstechniken.

Individuelle Wünsche der Teilnehmer sind willkommen und können bereits auch im Vorhinein berücksichtigt werden. Gerne können Wünsche daher auch vor dem ersten Termin geäußert werden. Vorerfahrungen sind nicht erforderlich.

Vorbereitende Literatur wird den Teilnehmern bekannt gegeben.

Theorieelemente

- ✓ Einführung in die und Grundlagen der Verhaltenstherapie
- ✓ Grundlegende verhaltenstherapeutische Techniken (z.B. Konditionierung)
- ✓ kognitive Verhaltenstherapie (z.B. ABCDE-Modell, Kognitive Triade, Denkfehler, Grundannahmen, Kognitive Schemata)
- ✓ Mikro- und Makroanalysen schwieriger Situationen, interaktionelle Teufelskreise und „Lebensfallen“
- ✓ komplementäre Beziehungsgestaltung und Arbeit über die therapeutische Beziehung
- ✓ ggfs. störungsspezifische Interventionen

Praxiselemente

Einübung und Umsetzung allgemeiner diagnostischer und therapeutischer Interventionen:

- ✓ Beziehungsgestaltung und Beziehungsaufbau
- ✓ klassische Verfahren (z.B. Verhaltensexperimente, Rollenspiele)
- ✓ Methoden der Kognitiven Umstrukturierung (u.a. Sokratischer Dialog)
- ✓ Mikro-Makroanalysen, Bearbeitung von interaktionellen Teufelskreisen (z.B. Preetzer-Kreislauf)
- ✓ neuere Verfahren (z.B. Schematherapeutische Elemente, emotionsaktivierende Methoden)
- ✓ Anwendung von Interventionen bei spezifischen psychischen Störungen wie z.B. Ängste, Traumata, Depressionen, Burnout, Persönlichkeitsstörungen

Qualität



Erfahrung



Kompetenz

