

Die Störung	... bei Agoraphobie/Panik:	... bei ZWANG:	... bei DEPRESSION:	... bei BULIMIE:
Lebensgestaltung	Lebensbereiche aufbauen, die immer wieder die Erfahrungen liefern, dass ich, wenn es sein muss, auch allein überleben kann; Beziehungen so ausprobieren, dass die Erfahrung resultiert, dass ich jederzeit, wenn ich es will, heil und ungeschoren wieder herauskomme.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zu mehrdimensionaler Wertorientierung kommen (Genuss, Ästhetik, Freundschaft, Liebe etc.). 2. Unvollkommenheit zulassen können. 3. Maßstäbe den Situationen anpassen können. 4. Hedonistische Tendenzen ausleben können. 5. Situationen aufsuchen, die in Versuchung führen. Dort entgegen den alten Überlebensregeln handeln. 6. Mal weich nachgeben, mal offen Widerstand leisten können. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Eingehen sozialer Kontakte und Beziehungen, bei denen der Selbstwert/Nutzen nachrangig ist. 2. Künftigen Engpässen d. Selbstwertregulierung vorbauen, indem mehrere Quellen verfügbar gemacht werden. 3. Diesbezügliche Vermeidungshaltung identifizieren und abbauen. 	Aufbau und Gestaltung befriedigender Lebensbezüge mit weniger Abhängigkeit von anderen.
Beziehungsgestaltung	Das Einengende der Partnerschaft spüren; eigene Wünsche gegen den anderen durchsetzen; sich Freiraum in der Partnerschaft schaffen; ohne den Partner sein können.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dem Partner seine eigene Domäne, seine eigenen Maßstäbe lassen und diese als zwar anders, aber ebenso wertvoll wie die eigenen anerkennen. 2. Zu aggressiven, triebhaften, genussuchenden, nicht von vornherein sozial erwünschten Tendenzen stehen. 3. In der Wahrnehmung des Partners die Brille d. Perspektive des Polizisten aufgeben. In der Bewertung des anderen die eigenen Interessen, das eigene Wollen statt ein normatives Sollen ins Spiel bringen. In der Selbstbehauptung die eigenen Wünsche ausdrücken statt den anderen zur Einhaltung von Standards mahnen. 4. Dem anderen emotional begegnen, ohne das strukturierende Raster eigener Normsetzung. 5. Ziel von Auseinandersetzungen soll nicht das Fügen des anderen sein, sondern konstruktive Kompromisse oder das Respektieren der anderen Sichtweise des Partners. 6. Das eigene Gefühl als Maßstab nehmen, anstatt äußerer Normen 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identifizieren der Funktion der zentralen Bezugsperson als idealisierter Selbstwertspender, Verzicht auf diese Funktion, ihr eine Funktion in einer reifen Partnerschaft geben. 2. In der Beziehung zu sich stehen können, dabei die Partnerschaft zur Not riskieren, um sie tragfähiger zu machen. 3. Distanz ertragen lernen. 4. Sich als allein lebensfähig wahrnehmen lernen. 	Aufbau und Gestaltung befriedigender Beziehungen, so dass u. a. die Interaktionen befriedigender ablaufen. Eigene Anliegen durchsetzen können.

<p>Bisher symptomauslösende Lebenssituation</p>	<p>Die Trennungstendenz eingestehen, Freiraum in der Partnerschaft schaffen; Fähigkeit zur Selbstbestimmung auch innerhalb einer Beziehung spüren; nach dem Verlust erfahren, dass ich ihn überleben werde und dadurch die Angst durch Trauer ersetzen kann.</p>	<p>1. Die Erfahrung machen, dass überlebt und gelebt werden kann, wenn nur teilweise der Ausgang einer Situation gesteuert werden kann. 2. Die Spannung aushalten lernen; bei einem Zuwachs an Verantwortung für evtl. Fehler gerade stehen zu müssen und zu können. 3. Bisher unterdrückte aggressive sexuelle oder oppositionelle Tendenzen wahrnehmen lernen, sie sich zugestehen können, mit ihnen umgehen lernen. 4. Die entwicklungsbedingten Auslöser der Lebensspanne zwischen 15 und 25 Jahren identifizieren können (Verlassen des normgebenden Schutzes der Eltern, Eigenverantwortlichkeit).</p>	<p>1. Bei Verlustereignissen geeignete Bewältigungsstrategien aktivieren können: a) den unaufhaltbaren Verlust betrauern, b) sich durchsetzen statt um Zuwendung zu kämpfen, c) sich Freunde/Beziehungen schaffen, d) um eine bedrohte Partnerschaft kämpfen und dabei zu sich zu stehen, e) neue Verstärkerquellen erschließen, f) erfolgreich sein dürfen, g) auf sich bauen lernen, bereit sein, Verantwortung zu übernehmen.</p>	<p>a) Makroebene: Größere Frustrationstoleranz: - unrealistische Erwartungshaltung korrigieren, - unabhängiger von äußeren Gratifikationen werden. b) Mikroebene: Auf die auslösenden Stimuli anders als durch Fressattacken reagieren können. Adäquate Stressbewältigung.</p>
--	--	---	---	---

Die Person	Ziele bei Angst	Ziele bei Zwang	Ziele bei Depression	Ziele bei Bulimie
<p>Angeborene Disposition</p>	<p>Senkung des physiologischen Aktivierungsniveaus; Fähigkeit zur Entspannung aufbauen; Selbstakzeptanz der dispositionell begrenzten Möglichkeiten.</p>	<p>Zwischen Gedanken und Gefühlen unterscheiden lernen; Gedanken richten keinen Schaden an; ich kann selbst entscheiden, welche Gedanken ich in Handeln umsetze. Liebevoller Zuwendung zu Geliebten (ohne Zurückhaltung und nachfolgende Umsetzung in Aggression); den Effekt eigenen Handelns wahrnehmen und bewerten lernen.</p>	<p>Mit den unveränderbaren Seiten meiner Person leben lernen.</p>	<p>Körper-Set-Point akzeptieren. 1. Fähigkeit zur Selbstverstärkung aufbauen. 2. Äußere Bestätigung zur evtl. Korrektur des inneren Maßstabs. 3. Erfahrung von Selbsteffizienz ermöglichen.</p>
<p>Lerngeschichte</p>	<p>Lerngeschichtliches Verständnis der motivationalen und emotionalen Auswirkungen elterlichen Verhaltens auf das kleine Kind.</p>	<p>Korrektur der generellen Verknüpfung von lustbetontem, aggressivem, explorativem Handeln mit Strafe. Vom magischem zum realistischen Weltbild, vom Selbstzweifel zur Selbsteffizienzerfahrung.</p>	<p>Verstehen, wie es zu den restriktiven Lebensregeln kam, ihre Überlebensfunktion in der Kindheit erkennen und dass der Erwachsene sie nicht mehr benötigt.</p>	<p>Verstehen, wie die Überforderung der Eltern dazu führte, dass es unmöglich war, sowohl kindliche Bedürfnisse zu befriedigen als auch elterliche Ansprüche zu erfüllen.</p>

Kindliches Weltbild	<p>Ändern des Weltbildes: Die Welt außerhalb der Reichweite meines Schützers ist nicht bedrohlich. Der Partner verlangt gar nicht so viel verzichtende Anpassung. In der Partnerschaft ist genug Freiraum.</p>	<p>Die Erfahrung machen, dass adäquate Aggression konstruktiv sein kann, so dass Angst und Schuldgefühle ausbleiben. Leistung und Pflichterfüllung als Vermeidungsverhalten erkennen lernen.</p>	<p>Lernen, mehrere Quellen der Verstärkung zu nutzen. Lernen, diese Quellen zu wechseln. Lernen, sich neue Verstärkerquellen zu eröffnen.</p>	<p>Die Erfahrung machen, dass das Dogma der bedingten Liebe jetzt nicht mehr gilt. Trotz Selbstverstärkung geht die Zuneigung anderer nicht verloren.</p>
Kindliches Selbstbild	<p>Erkennen, wie sehr das heutige Selbstbild noch von kindlichen Bedürfnissen und Befürchtungen geprägt ist. Neues Selbstbild: Ich kann mich heute selbst schützen, ich will mich nicht mehr so anpassen. Ich brauche Selbstständigkeit und Freiraum.</p>	<p>Sich Autonomie- und Oppositionsneigung eingestehen. Opposition und Gehorsam ersetzen durch offene erwachsene Auseinandersetzung, dabei die Werte Autonomie versus Sicherheit bewusst abwägend.</p>	<p>1. Fähigkeit zur Selbstverstärkung aufbauen. 2. Äußere Bestätigung zur evtl. Korrektur des inneren Maßstabs. 3. Erfahrung von Selbsteffizienz ermöglichen.</p>	<p>Sich durch kompetentes Verhalten Bestätigung holen können und dadurch die Erfahrung von Selbsteffizienz machen. Andere, erreichbare Ideale aufbauen.</p>
Kindliche Grundannahmen	<p>Herausarbeiten der kindlichen Logik als Wenn-/Dann-Beziehung zwischen Selbst und Welt, z. B.: Nur wenn ich Mutters Wünsche erfülle, hat sie mich lieb.</p>	<p>Korrektur der generellen Verknüpfung von lustbetontem, aggressivem, explorativem Handeln mit Strafe. Vom magischen zum realistischen Weltbild, vom Selbstzweifel zur Selbsteffizienzerfahrung.</p>	<p>Affektive Falsifizierung: Zentrale Bezugspersonen bleiben auch ohne fortwährendes Bemühen. Deren Unmut bedeutet nicht Verlust ihrer Zuneigung. Sie sind im Notfall ersetzbar.</p>	<p>Die Erfahrung machen, dass das Dogma der bedingten Liebe jetzt nicht mehr gilt. Trotz Selbstverstärkung geht die Zuneigung anderer nicht verloren. Locus of control nach innen verlegen. Lernen, mehrere Quellen der Verstärkung zu nutzen.</p>
Überlebensregel	<p>Abschwächung oder Falsifikation der kindlichen Überlebensregel, so dass effizientes erwachsenes Sozialverhalten und eigenständige Lebensgestaltung erlaubt ist.</p>	<p>a) Toleranter moralischer oder Leistungsstandard b) Autonomie und Sicherheit sind vereinbar; ich brauche nicht absolute Sicherheit c) das hedonistische Selbstbild positiv bewerten. Innere Homöostase vom Primat der Perfektion befreien, diese ersetzen durch andere Werte (Liebe, Ästhetik etc.); der Pflichterfüllung und Perfektion die Verstärkerwirkung nehmen; größere Toleranz gegen Sollabweichungen.</p>	<p>Den restriktiven inneren Maßstab gewährender machen. Gegen die depressogenen Lebensregeln handeln und sehen, dass das Leben nicht an diesem Faden (zentrale Bezugsperson/zentrales Ziel/Thema) hängt.</p>	<p>Den restriktiven perfektionistischen Maßstab gewährender machen. Lernen, dass Leben ohne Geborgenheit möglich ist, dass Bedürfnisbefriedigung nicht zum Verlust von Zuwendung führt.</p>

Dysfunktionale Verhaltensstereotypen	Reduktion der dysfunktionalen Verhaltenstendenzen (z. B. selbstunsicher histrionisch).	Zulassen eigener Wünsche und selbstbezogener Gefühle; geringe Regelabweichungen ohne alarmierende Angst und Schuldgefühle wahrnehmen. Aggressive Tendenzen adäquat verarbeiten und äußern lernen. Die Erfahrung machen, dass adäquate Aggression konstruktiv sein kann, so dass Angst und Schuldgefühle ausbleiben. Leistung und Pflichterfüllung als Vermeidungsverhalten erkennen lernen.	Verstehen, wie vulnerabel die alte Überlebensstrategie (alles auf eine Karte setzen) machte. Entscheidung gegen diese Strategie. In der Anwendung der Lebensregeln wohlwollend sein. Sich Wünsche und selbstbezogene Gefühle erlauben.	Realistische Erwartungen bilden. Sich emotionalen Begegnungen und Auseinandersetzungen stellen können. In der Anwendung der Lebensregeln wohlwollend sein. Sich Wünsche und selbstbezogene Gefühle erlauben. Essen ohne Diät. Sich durch kompetentes Verhalten Bestätigung holen können und dadurch die Erfahrung von Selbsteffizienz machen. Sich emotional nahen Beziehungen und Auseinandersetzungen stellen können.
Dauerdilemma	Probieren, ob es neben dem Entweder/Oder noch ein Und gibt. Vor- und Nachteile des ausschließlichen Strebens nach Schutz und Sicherheit sehen lernen.	Aggressive Ver selbstständigkeit wird unnötig, wenn Unterordnung und Pflichterfüllung ersetzt werden durch partnerschaftliche Kommunikation und Konfliktlösung.	Lernen, dass Leben ohne Geborgenheit möglich ist, dass Selbstständigkeit/ Genuss nicht zu Verlust von Zuwendung führen muss. Den Schmerz des Selbstwertmangels als verhaltenssteuerndes Signal nutzen, um sich über die Erfahrung von Selbsteffizienz selbst Wert geben zu lernen.	Sich das Recht auf eigene Bedürfnisbefriedigung zugehen und bereit sein, dieses Recht anderen gegenüber zu vertreten.
Reaktion/Symptom	Ziele bei Angst	Ziele bei Zwang	Ziele bei Depression	Ziele bei Bulimie
Primäre Emotion	Die ursprüngliche Emotion (Einengung) wieder wahrnehmen, sie sich erlauben, ihre Funktion als Motivator (Veränderungswunsch) von Copingverhalten (eigene Interessen durchsetzen) erkennen und nutzen.	Primäre Emotionen wieder wahrnehmen, zulassen, als wichtige Reaktion zum Selbstschutz anerkennen.	Primäre emotionale Tendenzen als Signale der massiven Verletzung eigener Interessen schätzen lernen.	Frustrationstoleranz erhöhen. Ärger zur Motivierung von Durchsetzung nutzen.

Primärer Handlungsimpuls	Inadäquate Trennungsimpulse ersetzen durch adäquate, effiziente Handlungskonzepte.	a) Intensive Handlungsimpulse in zivilisierte durchsetzende Reaktionen umwandeln lernen. b) adäquates Copingverhalten aufbauen.	Wenn schon Kampf, dann um Durchsetzung eigener Interessen.	Kontinuierliche Regulierung emotionaler und sozialer Bedürfnisse. Überkontrolle als die primäre Störung erkennen.
Antizipation der Konsequenz	Erkennen, dass die dysfunktionale Überlebensregel der Kindheit eine unrealistische Bedrohung vorhersagt (die emotional nicht überlebt wird).	Realistische Vorhersage der Konsequenzen eigenen Handelns.	Empirische Überprüfung der ängstlichen Antizipationen.	Durch Situationsmeisterung zum Selbsteffizienzgefühl.
Gegensteuernde Gefühle	Den gegensteuernden Gefühlen die verhaltenssteuernde Wirkung nehmen (Toleranzvergrößerung: Angst aushalten lernen, um – in der Situation bleibend – die Erfahrung machen zu können, dass nichts Bedrohliches geschieht).	Gegensteuernden Gefühlen die verhaltenssteuernde Wirkung nehmen, ihre rein historische Bedeutung sehen.	Angst und Schuldgefühlen die verhaltenssteuernde Wirkung nehmen.	Nicht Fressen, sondern Nahrungsentzug ist pathologisch.
Vermeidung	Das Vermeidungsverhalten bewusst beobachten und der Selbstkontrolle zugänglich machen: Doch noch das funktionale Coping ausführen.	Jetzt selbstverantwortlich zu den eigenen Anliegen stehen und sie angemessen durchsetzen. Sich bei Vermeidungsversuchen ertappen.	Aufbau von effizienten Bewältigungsreaktionen, wie Trauer. Kämpfen um eigene Interessen	Durchsetzung eigener Interessen.
Neue verhaltenssteuernde Gefühle	Gefühle, die zeitlich unmittelbar dem Symptom vorausgehen, als konditionierte Symptomauslöser löschen.	Dem Discomfort (Spannung, Unruhe) die verhaltenssteuernde Wirkung nehmen.	Antizipation der positiven Auswirkungen der Bewältigungsreaktionen.	Statt Hilflosigkeit und Heißhunger wieder Ärger und emotionale Wünsche spüren.
Symptom	Lernen, mit der Angst umzugehen; sich ihr zu stellen, bis sie von selbst nachlässt.	Löschen der Zwangssymptome.	Erwartung von Meisterung und Selbsteffizienz.	Diätfrei leben, Katharsis durch alternative Reaktionen zum Fressen. Löschen der negativen Verstärkung des Erbrechens.

Sekundäre Verhaltensweisen	Erkennen, dass diese Art, das Symptom erträglich zu machen, für die Aufrechterhaltung des Symptoms verantwortlich ist: Löschen von Flucht und Vermeidungsverhalten.	Gefühle der Unsicherheit bezüglich des Elektivs eigenen Handelns ohne Kontrolle und Nachbessern aushalten lernen, um Selbsteffizienzerfahrung zu ermöglichen. Symptomauslösende Situationen wieder aufsuchen, um den Zwang löschen zu können.	Gesunderhaltende Selbstregulation: Positive Selbstwahrnehmung und Selbstbewertung. Andere für ihre Zuwendung verstärken. Aktivitäten, die in sich verstärkend sind und sozialen Erfolg bringen.	Realistisches Körperschema, moderates Körperideal, so dass nicht jedes genussvolle Essen ein schlechtes Gewissen macht.
Konsequenzen	Ziele bei Angst	Ziele bei Zwang	Ziele bei Depression	Ziele bei Bulimie
Vermeiden aversiver Konsequenzen	Die Angst vor allein in der Welt sein während des „gesunden“ Copingverhaltens aushalten können.	Den gewünschten Erfolg der Reduktion bzw. des Ausbleibens von Discomfort durch alternative Verhaltensweisen erreichen. Die symptomauslösende Wirkung des Zeigarnik-Effekts verstehen, wahrnehmen und ihm begegnen können.	Sich die Erlaubnis geben zu positiver Selbstbewertung und zu Selbstverstärkung. Dabei erfahren, dass benötigte emotionale Zuwendung nicht verloren geht.	Auseinandersetzung als Mittel zur Verbesserung von Beziehungen kennenlernen.
Bewahren von Verstärkungen	a) weniger Schutz benötigen b) Schutz sich selbst geben können.	Korrektore Selbstwahrnehmung: Meine Handlung führt Ordnung, Sauberkeit, Sicherheit etc. herbei. Das durch meine Handlung erzielte Ausmaß an Ordnung, Sauberkeit, Sicherheit etc. ist ausreichend. Ausüben von Selbstverstärkung: Affektive Genugtuung über das Erreichte.	Die Erfahrung des Meisternkönnens (Selbsteffizienz) machen, des allein auf sich gestellt Zurechtkommens, des Verantwortung-Übernehmen-Könnens für eigenständige Entscheidungen.	Unabhängiger werden von der Zuneigung und Anerkennung anderer. Die Erwartung zentraler emotionaler Verstärkung durch Schlankwerden löschen.

<p>Bestätigung der Selbst- und Weltsicht</p>	<p>Lernfähigkeit aufbauen, um alle Selbst- und Weltsichten durch ständig neue Erfahrungen realitätsgerecht verändern zu können und zu wollen.</p>	<p>Die Erfahrung machen, dass die alte Selbstsicht falsch war: „Ich brauche nicht 100%ige Sicherheit“, bzw. dass die alte Weltsicht falsch war: „Ich werde auch ohne 100%ige Perfektion akzeptiert“. Sich auf sein erstes Gefühl über den tatsächlich erreichten Effekt des eigenen Handelns verlassen, die Restungewissheit aushalten lernen: „Ich muss die Restungewissheit nicht abbauen, sie steckt in jeder Handlung. Für evtl. dadurch entstehenden Schaden kann und will ich geradestehen – aber erst, wenn er wirklich eintritt.“</p>	<p>Falsifizierung der bisherigen Selbst- und Weltsicht: Ich brauche keine äußere Selbstwertquelle, wenn ich deren mehrere habe incl. Mir selbst. Gibt mir jemand zu wenig Bestätigung, so kann dies Ursachen haben, die ich nicht zu vertreten habe. Selbstwahrnehmung auf eigene Erfolge lenken und ein Gefühl der Selbsteffizienz etablieren.</p>	<p>Neues Weltbild: Auch wenn ich nicht durch Selbstverzicht die hohen Ansprüche erfülle, schätzen mich andere. Neues Selbstbild: Ich brauche von anderen gar nicht so viel Bestätigung, da ich meinen Wert selbst spüren kann. Auch wenn ich das Schlankheitsideal nicht erfülle, bin ich ein wertvoller Mensch.</p>
<p>Positive Verstärkung durch die soziale Umwelt</p>	<p>Die Umwelt, d. h. der Partner sollte so selbstständig werden, dass er den Patienten nicht nur für abhängiges Verhalten verstärkt.</p>	<p>Soziale Verstärkung durch alternative Verhaltensweisen erreichen können. Das evtl. Nachlassen sozialer Verstärkung wegen abnehmender Zwanghaftigkeit tolerieren lernen, intermittierend durch Selbstverstärkung ersetzen können.</p>	<p>1. Wieder sozial aktiv sein, um wieder Zugang zu den gewohnten sozialen Verstärkungen zu erhalten. 2. Andere für ihre Zuwendung verstärken. Lernen, sozialen Beziehungen andere Werte abzugewinnen als deren Nutzen für die Selbstwertregulation.</p>	<p>Zeitraum für soziale Kontakte vergrößern, diesen eine neue Verstärkungsfunktion geben (z. B. gegenseitige Akzeptanz statt einseitige Anerkennung).</p>