

Metakognitive Therapie



Dr. rer. biol. hum. Lotta Winter

Klinik für Psychiatrie, Sozialpsychiatrie und
Psychotherapie der Medizinischen
Hochschule Hannover

Nach dem metakognitiven Modell ist der Inhalt negativer automatischer Gedanken („Ich bin wertlos.“) nicht die Quelle eines psychischen Problems, sondern die Art und Weise, wie ein Mensch auf diese Gedanken (bspw. mit Sorgen und Grübeln) reagiert.

Die Metakognitive Therapie (MCT) wurde ursprünglich von Adrian Wells an Angststörungen entwickelt und erfolgreich zur Behandlung der generalisierten Angststörung (GAS) eingesetzt. Die theoretische Grundlage von MCT basiert auf der Annahme, dass spezifische Informationsverarbeitungs- und Aufmerksamkeitsprozesse mit der Initiierung und Aufrechterhaltung emotionaler Probleme assoziiert sind. Nach diesem Modell kommt es zu sogenannten kognitiven Aufmerksamkeitssyndromen (CAS), die das Haftenbleiben an spezifischen Denkprozessen beschreiben und mit einer eingeschränkten kognitiven Flexibilität einhergehen. Kognitive Prozesse laufen hiernach auf verschiedenen Ebenen ab, die sich gegenseitig regulieren und der Kontrolle unterschiedlich zugänglich sind. Auf der obersten Ebene stehen Metakognitionen (Kognitionen über Kognitionen), die den Denk- und Handlungsstil einer Person kontrollieren; automatische Kognitionen (beispielsweise Intrusionen) sind demgegenüber untergeordnet und der bewussten Kontrolle wenig zugänglich. Psychische Erkrankungen werden als Folge dysfunktionaler metakognitiver Prozesse konzeptualisiert. Demgegenüber spielt der konkrete Inhalt von Kognitionen (wie in der klassischen kognitiven Verhaltenstherapie) eine untergeordnete Rolle.

In dem Workshop werden die Grundlagen und Basistechniken eines Therapieverfahrens, dem für die Behandlung verschiedener Störungsbilder (insbesondere: Generalisierte

Angststörung, Depression, Zwangsstörung, Posttraumatische Belastungsstörung u. a.) gute Effektivität nachgewiesen werden konnte, vermittelt. Das theoretische Konzept wird anhand von Videos und Fallbeispielen praxisorientiert vermittelt.

Freitag,	19. März 2021,	16.00 Uhr bis 20.00 Uhr
Samstag,	20. März 2021,	9.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Unterrichtseinheiten:	16
Teilnahmegebühren:	175,-- EURO