

## Neue Entwicklungen in der kognitiven Verhaltenstherapie

Dr. med. Christine Poppe, Chefärztin Psychotherapie und ambulante Psychiatrie, Sanatorium Kilchberg

### Vorlesung vom 12. Dezember 2016

Der Beitrag gibt einen Überblick über die Entwicklung der kognitiven Verhaltenstherapie beginnend mit lerntheoretischen Ansätzen (1. Welle), der kognitiven Wende (2. Welle) zu den Therapieschulen der 3. Welle (DBT, MBCT, Schematherapie, EFT, CBASP). Letztere zielen auf einen veränderten Umgang des Individuum mit dem inneren Erleben ab und nicht mehr wie zuvor auf die Veränderung dysfunktionaler Kognitionen (Akzeptanz, Defusion, psychische Flexibilität). Dabei werden neue Erkenntnisse der Psychologie, Bindungsaspekte, psychodynamische Modelle sowie spirituelle und philosophische Traditionen aufgegriffen. Die Therapieschulen der 3. Welle sind transdiagnostisch ausgerichtet und folgen einem kontextualistischen Ansatz.

Parallel dazu hat sich der zunehmende Einsatz von modernen Informationstechnologien in der kognitiven Verhaltenstherapie etabliert. Auf der Grundlage transdiagnostischer Entstehungsprozesse psychischer Störungen zeichnet sich aktuell ein neuer Trend zum modularen Einsatz von psychotherapeutischen Techniken ab.

Diskutiert werden die Wirkmechanismen und die Evidenz aktueller Entwicklungen im Verhältnis zu klassischen kognitiv-verhaltenstherapeutischen Ansätzen sowie der differentielle Einsatz von kognitiv-verhaltenstherapeutischen Therapieansätzen.