

Menschenbild

- ❖ Mensch ist von Grund auf böse
- ❖ Menschliches Erleben und Verhalten vom Trieben gesteuert
- ❖ **Haupttriebe:** Eros & Thanatos
- ❖ **Eros:** Sexualtrieb, Ziel: Erhaltung, Fortpflanzung
- ❖ **Libido:** psychische Energie bzw. Antriebskraft -> auf Lustgewinn gerichtet, also eigene Person oder Objekte

- ❖ **Thanatos:** Todestrieb, Ziel: Vernichtung
- ❖ **Destrudo:** psychische Energie, Selbsthass nach innen oder in Aggression oder Hass nach außen -> Äußerung durch Lust am Zerstören und Vernichten
- ❖ Von Instanzen abhängig
- ❖ Pessimistisches Bild
- ❖ Gedanken und Handlungen sind sie notwendige Folge bestimmter Ursachen -> Determinismus

Therapie - Psychoanalyse

- ❖ **ÜBER-ICH:** Moralitätsprinzip
- ❖ **ICH:** Realitätsprinzip
- ❖ **ES:** Lustprinzip
- ❖ **Freie Assoziation**= Methode des Erinnerns; verdrängte seelische Inhalte werden über das bewusste Erleben aufgedeckt, Klient widmet sich seinen Gedanken
- ❖ **Übertragung und Gegenübertragung**= Methode des Wiederholens; verdrängte seelische Inhalte werden über die aktuellen Beziehungsmuster zwischen Klient und Therapeut aufgedeckt

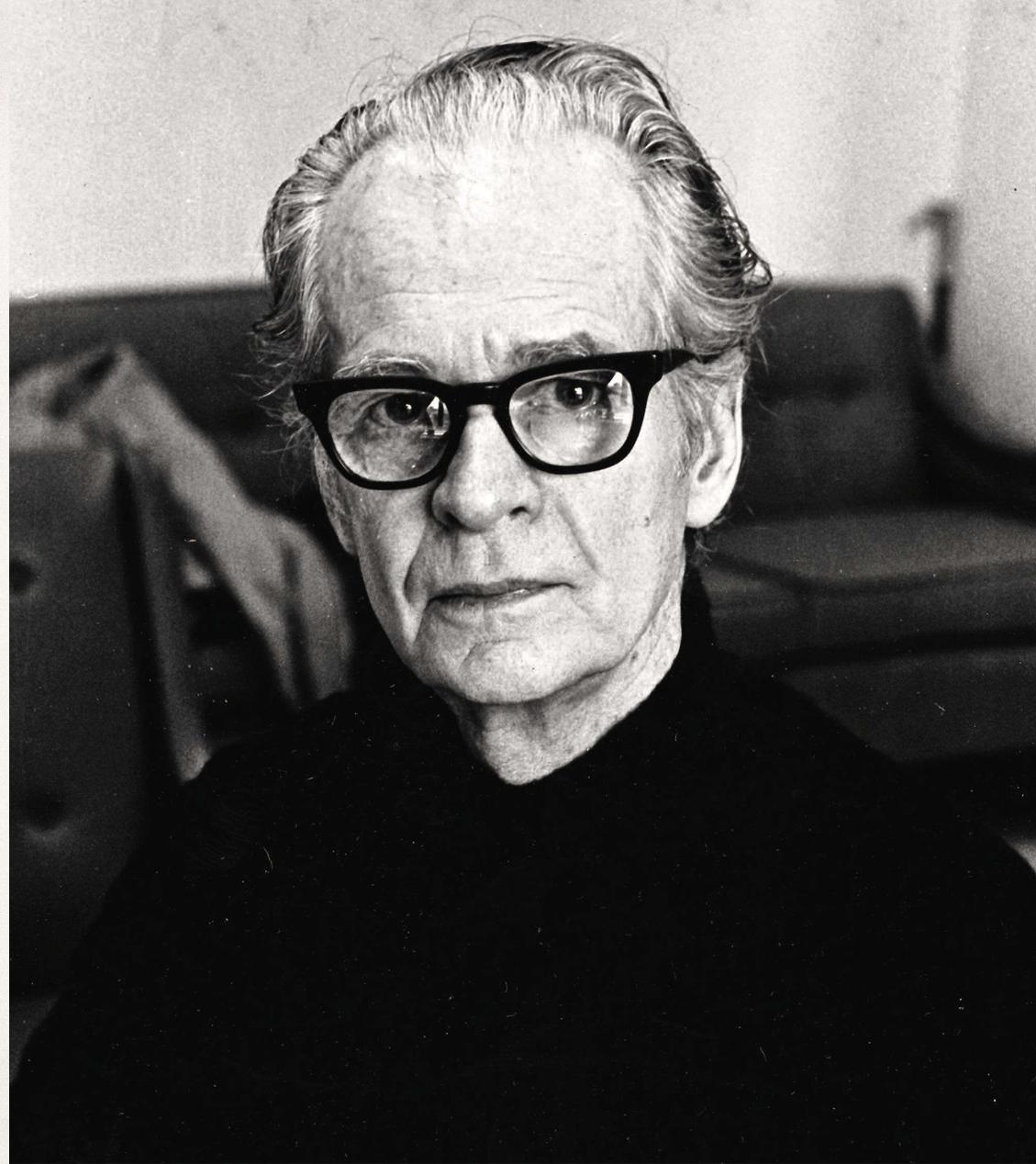
- ❖ Klient verhält sich gleich oder ähnlich dem Therapeuten gegenüber wie gegenüber einer ursprünglichen Bezugsperson = **Übertragung**
- ❖ In Reaktion verhält sich der Therapeut dem Klienten gegenüber gleich oder ähnlich wie die ursprüngliche Bezugsperson = **Gegenübertragung**
- ❖ **Deutung**= Mittel des Therapeuten, fehlende Anteile und Zusammenhänge eines verdrängten Konflikts aufzudecken und diese aufgrund seines Fachwissens in einen für den Klienten neuen Verstehenszusammenhang zu bringen

Ablauf der Psychoanalyse

- ❖ **Erinnern:** freie Assoziation, katharsische Wirkung
- ❖ **Wiedererleben:** Übertragung, erinnertes Material wird wiedererlebt
- ❖ **Durcharbeiten:** Konflikte werden gedeutet damit neue Widerstände gegen die Deutung entstehen, Widerstände werden schwächer, Patient lernt Widerstände selbst durchzuarbeiten

Skinner

Behaviorismus



Menschenbild

- ❖ Optimistischeres Bild als Freud
- ❖ Mensch wird ausschließlich von Umweltreizen beherrscht
- ❖ besitzt keine aktive Selbststeuerung -> zweifelt am freien Willen
- ❖ Neutrales Wesen (->unbeschriebenes Blatt)
- ❖ jedes Verhalten = erlernt -> verlernbar
- ❖ Mechanistisches Menschenbild (Mensch als vergrößerte Ratte)

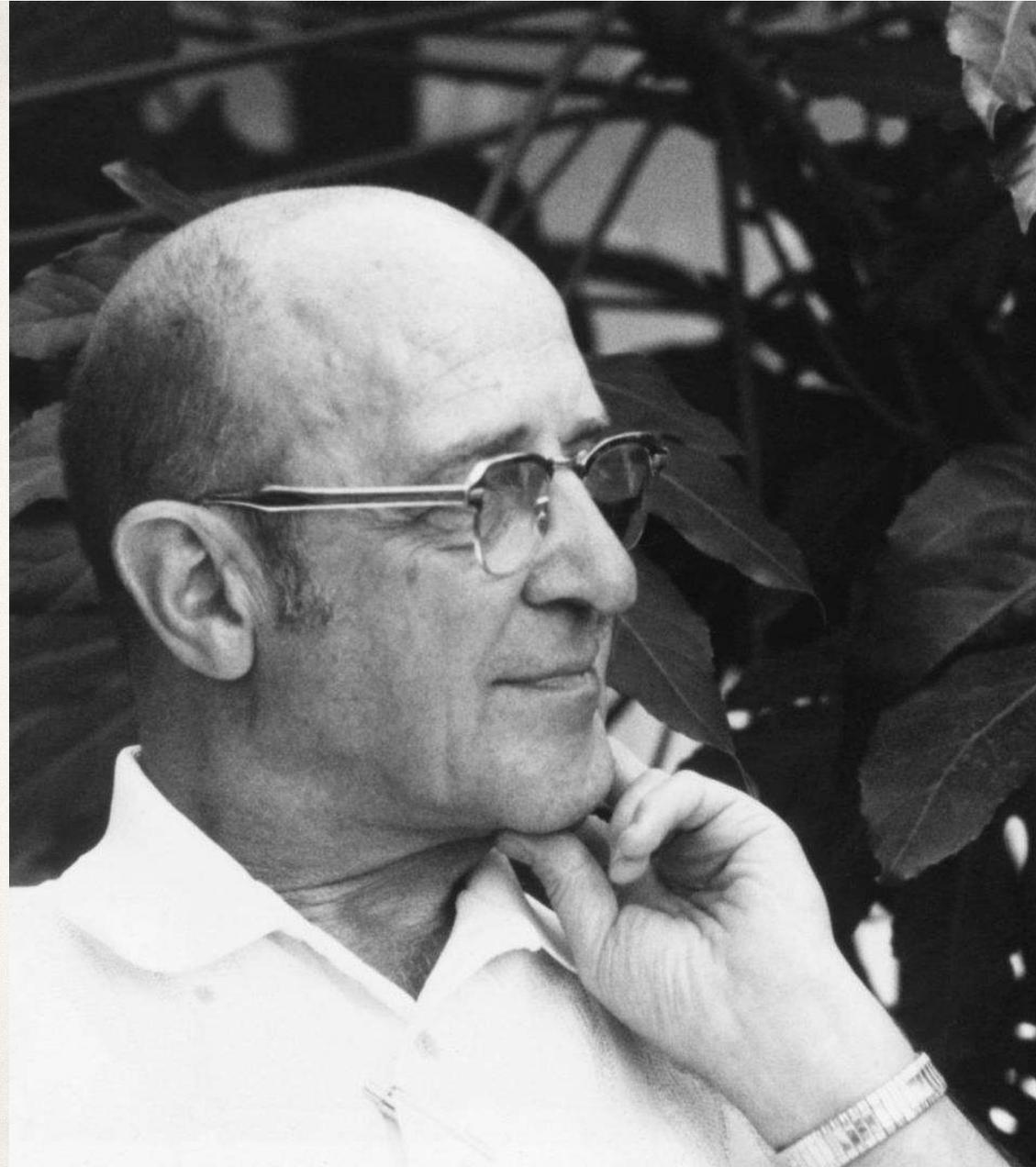
Methoden der Therapie

- ❖ **Gegenkonditionierung:** Ist darauf gerichtet, ein fehlangepasstes, durch ein angemesseneres Verhalten zu ersetzen; beruht auf **Verstärkungslernen**
-> neue Reaktion konditioniert und fehlangepasste Reaktion ersetzt
- ❖ **Shaping:** Schrittweiser Aufbau eines Verhaltens, indem man kleine Schritte in Richtung des Endverhalten systematisch verstärkt
- ❖ **Flooding:** Patient wird zu Beginn der Behandlung mit stark angstauslösenden Reizen konfrontiert und macht Erfahrung, dass seine Ängste unbegründet sind und nicht eintreten

- ❖ **Token:** z.B. symbolische Münzen oder Punkte, die von den Bezugspersonen des Klienten für das Zeigen des vorher bestimmten Zielverhaltens im Sinne einer positiven Verstärkung gegeben werden
- ❖ **(Time-Out:** zeigt Kind Fehlverhalten, werden ihm alle potentiellen Verstärker für dieses Verhalten entzogen, indem es in eine Situation gebracht wird, die jede Form der positiven Verstärkung ausschließt)
- ❖ **Kontinuierliche Verstärkung:** Teilschritte und Endverhalten werden so lange immer verstärkt bis gewünschtes Verhalten gezeigt wird
- ❖ **Intermittierende Verstärkung:** Übergang zur gelegentlichen Verstärkung bis diese ganz überflüssig wird und das Verhalten aufgrund von Gewöhnung gezeigt wird

- ❖ **Systematische Desensibilisierung**= Schrittweise Annäherung eines Reizes, der unangenehme Folgen hat **1.** Rangliste der Reize aufstellen, **2.** Desensibilisierung, Rangliste abarbeiten, **3.** Mit schlimmsten Reiz konfrontieren zB. Spinnenphobie
- ❖ Werden später gegen andere Verstärker eingetauscht
- ❖ Unter Berücksichtigung der Vergangenheit
- ❖ Angstauslösende Reize koppeln, langsam herantasten oder stellen

Rogers Humanismus



Menschenbild

- ❖ Optimistisches Bild
- ❖ Mensch ist im Kern gut
- ❖ Autonomes/aktives Wesen
- ❖ Reguliert

Therapie

- ❖ **Selbstkonzept:** Meinungen, Urteile, Bewertungen über mich und die Umwelt besteht aus:
- ❖ **Realselbst:** Bild einer Person über das, was sie ist und kann
- ❖ **Idealselbst:** Bild einer Person über das was und wie sie gerne sein möchte & wie andere sie haben möchten
- ❖ **Inkongruenz:** Diskrepanz zwischen dem, wie man sich erlebt und dem, wie man sich sehen will; organisches Erleben stimmt nicht mit dem Selbstkonzept überein
- ❖ Durch Therapie wird das starre Selbstkonzept und die Inkongruenz zu einem flexiblen Selbstkonzept
- ❖ Inkongruenz löst sich auf

- ❖ **Kerneigenschaften:** Kongruenz, Empathie & bedingungslose Wertschätzung
- ❖ **Kongruenz:** Berater muss sich seiner Gefühle bewusst werden, ohne durch diese behindert zu werden. Muss sich in die Gefühle des anderen hineinversetzen können -> „echt“ sein, ohne eigene Meinung
- ❖ **Empathie:** Berater gibt keine Ratschläge, hört zu und wiederholt die Äußerungen des Klienten; Hineinversetzen in die Welt des anderen -> versteckte Gefühle entschlüsseln und auf nonverbale Zeichen achten
- ❖ **Bedingungslose Wertschätzung:** Das Gegenüber wird bedingungslos geschätzt, ohne Vorurteile und Wertung
- ❖ **Stagnation seiner Selbstfindung=** wenn Klient das nicht spürt