

Gesundheitsinformation.de
UNABHÄNGIG, OBJEKTIV UND GEPRÜFT

Kognitive Verhaltenstherapie auf einen Blick

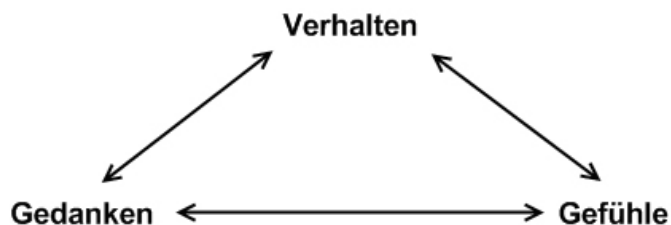
Die kognitive Verhaltenstherapie (KVT) ist der Überbegriff für eine bestimmte Gruppe von Psychotherapien. Der Begriff "kognitiv" ist vom lateinischen "cognoscere" abgeleitet und bedeutet "erkennen". Die KVT:

- ist eine problemorientierte Behandlung.
- hilft dabei, aktuelle Probleme zu erkennen und Lösungen dafür zu finden.
- hat das Ziel, das eigene Leben möglichst schnell wieder ohne therapeutische Hilfe bewältigen zu können.
- beschäftigt sich nicht vorrangig mit der Vergangenheit. Es geht nicht in erster Linie darum, die tieferen Ursachen von Problemen zu ergründen.
- beruht auf einer partnerschaftlichen Beziehung zwischen Therapeutin oder Therapeut und Klientin oder Klient. Die Therapie wird gemeinsam gestaltet.
- erfordert viel Eigeninitiative. Eine erfolgreiche Therapie setzt voraus, dass man zwischen den Sitzungen weiter an den eigenen Problemen arbeitet.

In einer KVT setzt man sich damit auseinander:

- ob sich die eigenen Gedanken und Überzeugungen negativ auf das Wohlbefinden auswirken.
- ob bestimmte Verhaltensweisen zu Problemen beitragen.

Der KVT liegt die Annahme zugrunde, dass unsere Gedanken, unser Verhalten und unser Wohlbefinden sich gegenseitig beeinflussen:



Manchmal führen schädliche Gedanken oder Verhaltensweisen dazu, dass wir uns schlecht fühlen. Dies lässt sich am besten an einem Beispiel darstellen:

Stellen Sie sich vor, Sie begegnen auf der Straße einem Bekannten und grüßen ihn, aber ihr Bekannter grüßt Sie nicht zurück. Es gibt unterschiedliche Arten hierauf zu reagieren.

Reaktion	schädlich	neutral
Gedanken	"Er hat mich ignoriert - er kann mich nicht mehr leiden."	"Er hat mich gar nicht bemerkt - vielleicht bedrückt ihn etwas. Ich sollte mal wieder bei ihm anrufen und hören, wie es ihm geht."
Gefühle	Wer so denkt, fühlt sich niedergeschlagen, traurig und zurückgewiesen.	Bei diesem Gedanken kommen keine negativen Gefühle auf.
Verhalten	Dieser Gedanken hat zur Folge, dass man den Bekannten in Zukunft meidet, obwohl die Vermutung völlig falsch sein könnte.	Dieser Gedanke führt dazu, dass man mit dem Bekannten Kontakt aufnimmt und nachhört, ob alles in Ordnung ist.

Glossar

Therapie

Als Therapie (von „therapeia“, griechisch: Pflege, Heilung) wird in der Medizin die Behandlung von Krankheiten, einzelnen Beschwerden oder Verletzungen bezeichnet. Genauer sind damit die einzelnen Maßnahmen zur Behandlung einer Erkrankung gemeint. Diese Maßnahmen umfassen beispielsweise eine Änderung der Ernährungsweise, die Einnahme von Medikamenten, Operationen oder Krankengymnastik. Das Ziel einer Therapie ist Heilung oder zumindest eine Verbesserung der Beschwerden.

Quellen

Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Dem Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) obliegt von Gesetzes wegen die wissenschaftliche Bewertung des Nutzens, der Qualität und der Wirtschaftlichkeit von medizinischen Leistungen. Dazu gehören auch die Nutzenbewertung von Arzneimitteln sowie die Herausgabe von Gesundheitsinformationen für Bürger und Patienten.

Wissenschaftliche Basis dieser Gesundheitsinformation

Unsere Informationen basieren primär auf so genannten systematischen Übersichten. Um ein objektives Bild über eine medizinische Maßnahme zu erhalten, ist eine systematische Übersicht notwendig. Hierzu werden zunächst die relevanten Fragestellungen formuliert. Zu diesen Fragen werden Forscher dann alle Studien zu diesem Thema suchen und auswerten.

Eine Liste der berücksichtigten wissenschaftlichen Literatur dieser Gesundheitsinformation finden Sie unter www.gesundheitsinformation.de.

Hinweis für die Nutzer:

Diese Gesundheitsinformationen wurden vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) erstellt und veröffentlicht. Sie basieren auf der Bewertung der zum Zeitpunkt der Erstellung verfügbaren wissenschaftlichen Literatur und anderer Informationsquellen.

Gesundheitsinformationen des IQWiG werden ausschließlich für Patienten in Deutschland zur Verfügung gestellt. Die Informationen sollten nicht für die Erstellung eigenständiger Diagnosen verwendet werden, da sie eine Beratung zwischen Ärztin/Arzt und Patientin/Patient nicht ersetzen können und nicht ersetzen sollen.