





## Prämisse

Wir sind mehrschichtige, widersprüchliche Wesen in multiplen, komplizierten Beziehungen in einer komplexen Gesellschaft.

- ⇒ Wir müssen Komplexität reduzieren,
- um zu begreifen,
  - um uns verständigen zu können und
  - um Orientierung zu gewinnen.



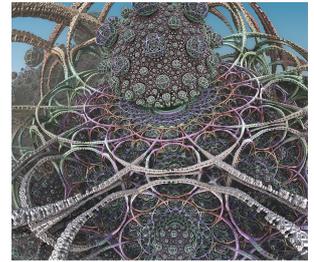
## Komplexitätsreduktion (CR)



- Ist es OK, jemanden zu schlagen?
- Ist der Mensch gut oder schlecht?
- Was ist besser, jemanden zu überreden oder sie\* seine eigenen Erfahrungen machen zu lassen?
- Ist eine Hinbewegung besser als eine Wegbewegung?



## Komplexitätsreduktion (CR)



... funktioniert erstaunlich gut:

- Gedächtnis
- Kommunikation
- Symbolisierungen: Pläne, Schilder ...



## CR: Was unser Gehirn liebt

- Linearität (Sprache) und ein-eindeutige Ursache-Wirkungs-Ketten
- Logik und Widerspruchsfreiheit
- Dichotomien
- Verallgemeinerungen
- Trennscharfe Kategorien
- Klare Hierarchien

... aber selten die Wirklichkeit gut  
(= funktional) abbildet



## CR: Rückwärts

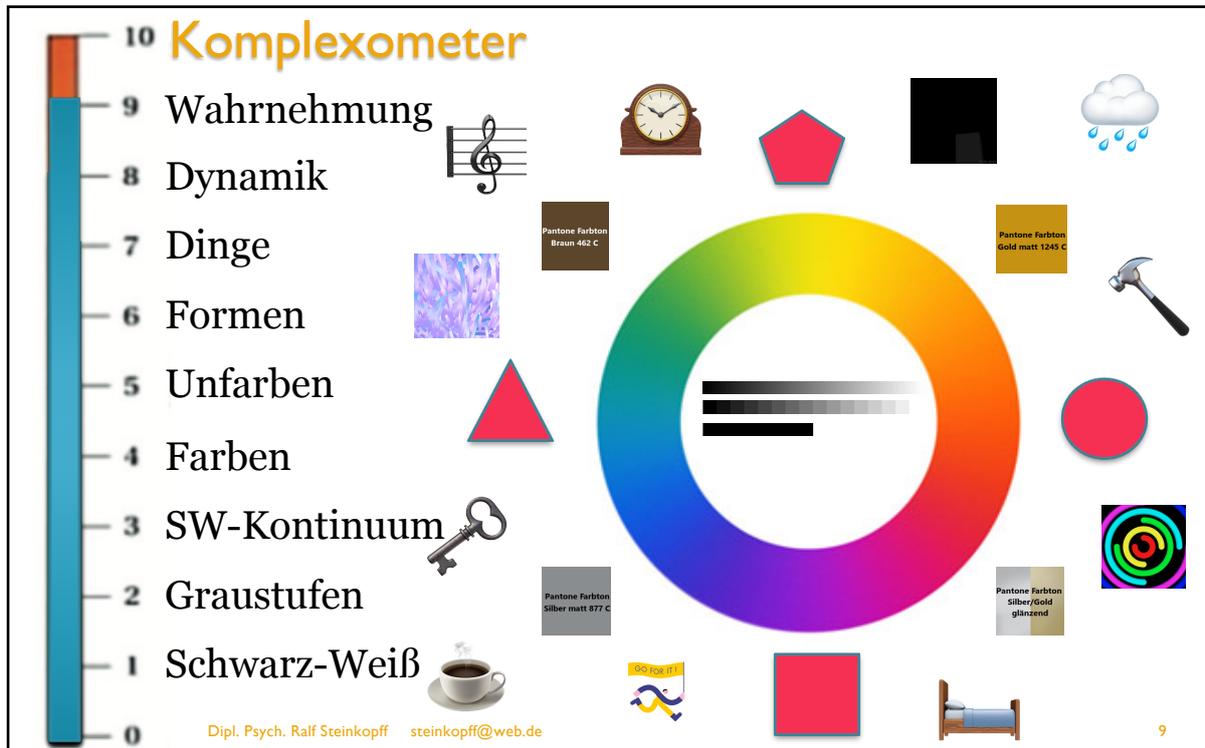
- 12 Sternzeichen
- 10 Gebote,
- 9 Enneagramm, Grundgefühle (?)
- 6 Hexaflex-Prozesse
- 5 Sinne (?), The Big Five
- 4 ACT-Matrix
- 3 ABC: Antezedens-Verhalten-Konsequenz,  
Ich-Es-Über-Ich, Triune Brain,  
Seele-Geist-Verstand  
CFT: Bedrohungs-/Trieb-/Sicherheitssystem



## CR: Rückwärts

- 2 Gut/Schlecht, Richtig/Falsch, Links/Rechts,  
Gefühl/Kognition, Normal/Unnormal,  
Sympathicus-Parasympathicus,  
Krank/Gesund, Hin-/Wegbewegung
- 1 Alles ist Fluss, Wir sind eins, Alles ist Natur,  
The winner takes it all,  
Immer, Nie, Alle, Keiner,  
Rechthaberei und Definitionshoheit  
(es gibt nur eine Perspektive)
- 0 Nichts, Nihilismus, Leere





## Exzessive Komplexitätsreduktion (eCR)

- „States like these [North Korea, Iran, Iraq] and their terrorist allies, constitute an **axis of evil**, arming to threaten the peace of the world.  
George W. Bush
- „Love isn't everything – it's the only thing.“  
Steven C. Hayes

Aussagen machen nur in Bezug auf einen **Kontext** und einen **Zweck** Sinn.



## Funktionaler Kontextualismus (FC)

Pragmatischer Wahrheitsbegriff:  
„Wahr“ ist, was funktioniert (Wofür?

*In welchem Kontext?)*



Dipl. Psych. Ralf Steinkopff steinkopff@web.de

## Funktionaler Kontextualismus (FC)

- Verhalten als Einheit: Handlung-im-Kontext (sowohl offenes als auch internes Verhalten)
- Kontext: situational und (lern-)geschichtlich
- Pragmatischer Wahrheitsbegriff: wahr ist, was funktioniert
- Funktion lässt sich nur in Bezug auf einen Zweck definieren
- Werte (Ziele, Absichten) sind a priori gesetzt



Dipl. Psych. Ralf Steinkopff steinkopff@web.de

12

## Bausteine einer Welt(-beschreibung)

- *Verhaltenstherapie*

|            |          |            |
|------------|----------|------------|
| A          | B        | C          |
| Antezedenz | Handlung | Konsequenz |
- *Kontextuelle Verhaltenswissenschaft*

Dipl. Psych. Ralf Steinkopff steinkopff@web.de

13

## Bausteine einer Welt(-beschreibung)

- *Bezugsrahmentheorie (RFT):*  
Willkürlich anwendbare relationale Reaktion (AARR)

Dipl. Psych. Ralf Steinkopff steinkopff@web.de

14



Dipl. Psych. Ralf Steinkopff steinkopff@web.de



Dipl. Psych. Ralf Steinkopff steinkopff@web.de



Dipl. Psych. Ralf Steinkopff steinkopff@web.de

## CR: Verhaltenstherapien

- Sprache und Kognitionen lassen sich in der 3. Welle besser abbilden (als in der 1.)
- Aber Phänomene wie z.B. Gefühle und Bedürfnisse sind schwer darin zu erfassen

- **Bewusste Wahl**

Steven Hayes über FC:  
„Why? Because we do.  
It is a choice.“

17

## Exzessive Komplexitätsreduktion

Gerade bei ungeliebten, starken Gefühlen (z.B. Scham) kann diese Tendenz dramatische Konsequenzen haben.



Dipl. Psych. Ralf Steinkopff steinkopff@web.de

18




## RFT: Regeln folgen

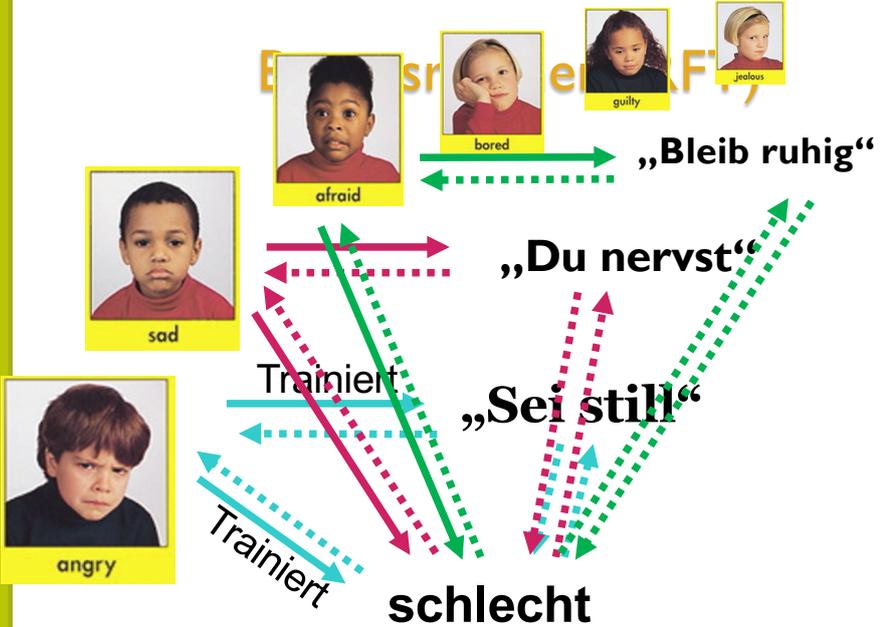
**Ich bin zu dumm!**

|  |  |  |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pliance</li> </ul>            | <p><i>Ich bin zu dumm für diesen Job (habe ich schon oft gehört).</i></p>                    |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Tracking</li> </ul>             | <p><i>Ich bin zu dumm für solche Aufgaben (habe ich schon oft gemerkt).</i></p>              |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Soziale Kohärenz</li> </ul>   | <p><i>Da ich zu dumm bin, kann ich es gleich lassen.</i></p>                                 |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Essentielle Kohärenz</li> </ul> | <p><i>So etwas können nur kluge Menschen schaffen.</i></p>                                   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Funktionale Kohärenz</li> </ul> | <p><i>Möglicherweise bin ich zu dumm, aber ich bewerbe mich trotzdem auf diesen Job.</i></p> |  |

Dipl. Psych. Ralf Steinkopff   steinkopff@web.de

19





E...s...e...F...

afraid   bored   guilty   jealous

sad   angry

„Bleib ruhig“

„Du nervst“

„Sei still“

schlecht

Trainiert

Dipl. Psych. Ralf Steinkopff   steinkopff@web.de

20

### eCR in der Praxis

Wie geht's? Schlecht

Was heißt schlecht? Na, mies halt

Wo im Körper spüren Sie das? überall



 Dipl. Psych. Ralf Steinkopf  
steinkopf@web.de

21

### eCR in der Praxis

Und was? Blöd halt

Und wie genau? So wie immer

Was ist gerade? Nichts



 Dipl. Psych. Ralf Steinkopf  
steinkopf@web.de

22



## Klinische RFT (Villatte, Vilatte, Hayes)

Übergeordnete Ziele der Therapie:

- **Flexible Kontextsensitivität**  
Beobachten –  
Beschreiben –  
Tracken
- **Funktionale Kohärenz**  
Kontingenzen identifizieren –  
Zweck bestimmen (Werte, Sinn) –  
Effektivität überprüfen

Dipl. Psych. Ralf Steinkopff    steinkopff@web.de

epizentrum

24



## The Unknown Place Game

**Flexible Kontextsensitivität**

Wo bin ich? *Äußere Wahrnehmung*

Was ist in mir? *Innere Wahrnehmung*

**Funktionale Kohärenz**

Bin ich auf dem richtigen Weg? *Tracking*

Wo will ich hin? *Wert / Sinn / Zweck*

Dipl. Psych. Ralf Steinkopff steinkopff@web.de

# Danke

Fragen und Anmerkungen  
sehr gern auch per Email an:

Dipl. Psych. Ralf Steinkopff  
[steinkopff@web.de](mailto:steinkopff@web.de)

