Integration der MUSE



Einfach mit Klinischer RFT Raum und Sprache für Gefühle und Bedürfnisse finden





Dipl. Psych. Ralf Steinkopff

steinkopff@web.de



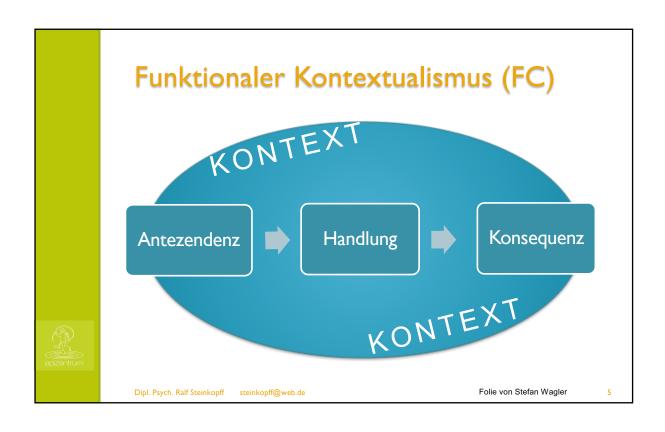


Funktionaler Kontextualismus (FC)

- Verhalten als Einheit: Handlung-im-Kontext (sowohl offenes als auch internales Verhalten)
- Kontext: situational und (lern-)geschichtlich
- Pragmatischer Wahrheitsbegriff: wahr ist, was funktioniert
- Werte (Ziele, Absichten) sind a priori gesetzt
- Ziele des FC: Vorhersage-und-Beeinflussung von psychischen Ereignissen (Verhalten) mit Präzision, Reichweite und Tiefe

epizentrum

Dipl. Psych. Ralf Steinkopff steinkopff@web.de





RFT: Bezugsrahmentheorie

Theorie der menschlichen Sprache und Kognition:

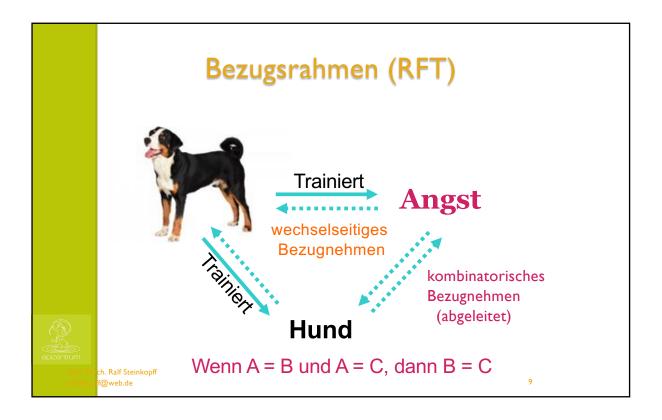
Anwendung der Verhaltensanalyse (respondente und operante Konditionierung, diskriminative Kontrolle etc.) auf die Fähigkeit des Menschen, in Sprache symbolisierte Ereignisse willkürlich miteinander in Bezug setzen zu können.

Die RFT untersucht die Art und Weise dieser willkürlich anwendbaren Bezugnahmen (AARR: arbitrarily applicable relational responding) und deren Folgen auf das menschliche Verhalten.

Dipl. Psych. Ralf Steinkopff steinkopff@web.de

Bezugsrahmen (RFT) Trainiert "Wau-Wau" wechselseitiges Bezugnehmer kombinatorisches Bezugnehmen (abgeleitet) Hund Wenn A = B und A = C, dann B = Cch. Ralf Steinkopfl





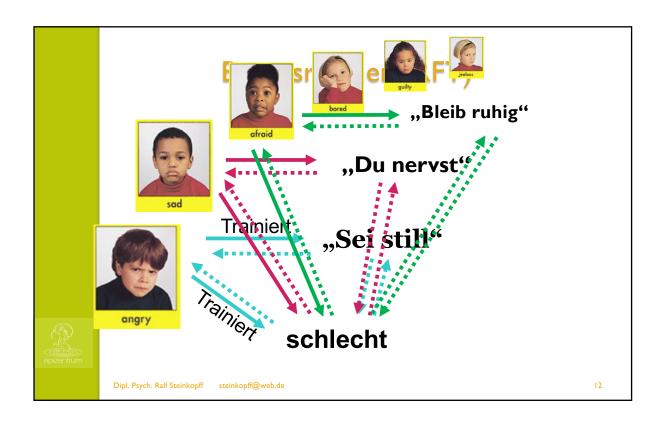
Formen des Bezugnehmens

- Koordination (ist gleich, ähnlich, entspricht ...)
- Vergleich (ist als ...)
- Differenz (ist anders)
- Gegenteil
- Kausalität, Bedingung (wenn ..., dann ...)
- Hierarchie (beinhaltet ..., ist ein Teil von ...)
- Perspektive (Ich/hier und Du/dort)
- Zeit (... nach ..., bevor, danach...)
- Deiktik (wer/wo/wann: Ich/hier/jetzt etc.)
- Analogie (Bezugnehmen von Beziehungen)

Dipl. Psych. Ralf Steinkopff steinkopff@web.de









*A**	RFT	
0 Gitarre	0 schmeckt wie	0 Schlange
1 Banane	1 ist Vater von	1 Prostituierte
2 Rennwagen	2 zeigt den Kern von	2 Krieg
3 Känguru	3 gibt mehr Hoffnung als	3 Stuhl
4 Vorarbeiter	4 ist die Lösung von	4 Kerze
5 Pfarrer	5 verbirgt	5 Topfpflanze
6 Fußball	6 ist im Widerstreit mit	6 Buch
7 Hut	7 ist wertvoller als	7 Dreckloch
8 Computer	8 verhindert	8 Baby
9 TV	9 funktioniert erst, wenn	9 Toilette



RFT

0 schmeckt wie 1 ist Vater von 2 Ablehnung 2 zeigt den Kern von 3 Verurteilung 3 gibt mehr Hoffnung als 4 Überforderung 4 ist die Lösung von 5 Stress 5 verbirgt 6 ist im Widerstreit mit 6 Unfähigkeit 7 Schwäche 7 ist wertvoller als 8 Pflicht 8 verhindert 9 Depression 9 funktioniert erst, wenn

1 Freundschaft
2 Beziehung
3 Erfolg
4 Beruf
5 Freude
6 Lust
7 Zukunft
8 Kinder
9 Genuss

0 Kontakt

Dipl. Psych. Ralf Steinkopff

Dipl. Psych. Ralf Steinkopff

steinkopff@web.de

steinkopff@web.de

Was sind Gefühle?

Jedes Kind weiß, was ein Gefühl ist -

nur wir Therapeuten nicht.

Dipl. Psych. Ralf Steinkopff steinkopff@web.de

Emotions





























Ist das ein Gefühl?

Liebe

Eifersucht

Schmerz

Trennungsschmerz

Euphorie

Einsamkeit

Stress

Sehnsucht

Eile

Unsicherheit

Dipl. Psych. Ralf Steinkopff steinkopff@web.de

Geborgenheit

Lust(-losigkeit)

Mangel

Abgelehntsein

Überdruss

Kälte

Sympathie

Freiheit

Wohlgefühl

Neugier



Wieviele Gefühle gibt es?

Mowrer (1960): 2 Basisgefühle

> Lust Schmerz



Dipl. Psych. Ralf Steinkopff steinkopff@web.de

19

Wieviele Gefühle gibt es?

Silvan Tomkins (1962): 8 (9) Elementaremotionen

o (9) Elementaremotionen

Überraschung Interesse

Freude Wut

Furcht Ekel (disgust vs dismell)

Scham Angst



Dipl. Psych. Ralf Steinkopff steinkopff@web.de

Wieviele Gefühle gibt es?

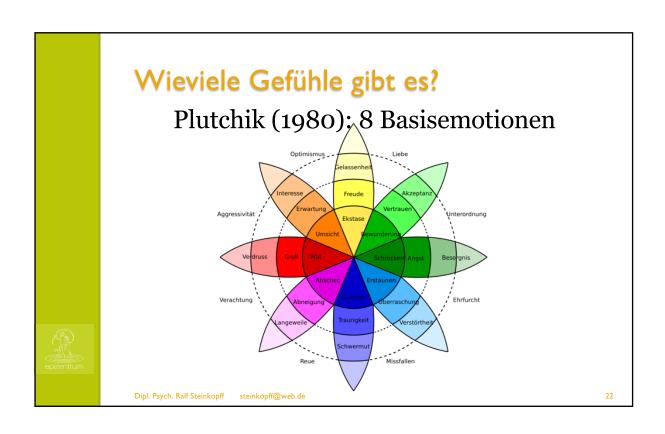
Paul Ekman:

6 (7) Elementaremotionen

Überraschung Glück Zorn Furcht Ekel Trauer (Verachtung)

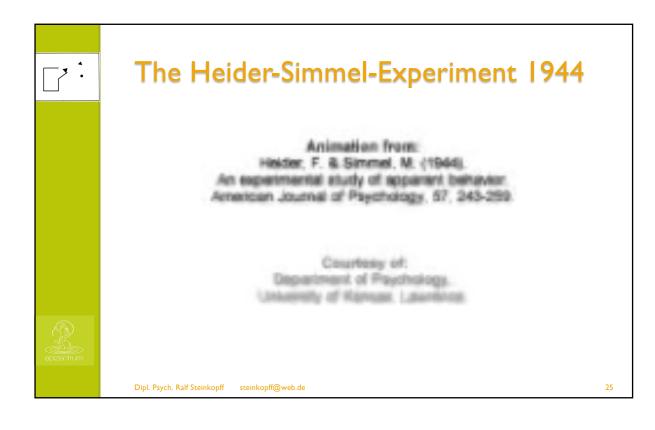


Dipl. Psych. Ralf Steinkopff steinkopff@web.de











Grundgefühle vs Konstrukte

Lisa Feldmann Barrett. How Emotions are Made, 2017

- Das Gehirn macht a priori Vorhersagen über Wahrnehmungen und a posteriori Korrekturen
- Viele Wahrnehmungen sind beobachterabhängige Konstruktionen, z.B. Farbe, Geräusche
- Gefühle sind zusätzlich kulturabhängige Kategorisierungen (vs. Ekman)
- Gleiche Gefühlskategorien erzeugen kontextabhängig unterschiedliche Körperreaktionen: Variation
- Unterschiedliche neuronale Netzwerke können die gleichen Gefühlskategorien bewirken: Degeneracy

Dipl. Psych. Ralf Steinkopff steinkopff@web.de







Gefühle sind kulturabhängig Lisa Feldman Barrett

Forelsket (Norwegen):

Intensive Freude sich zu verlieben

Hygge (Dänemark):

Gemütlichkeit, Geborgenheit

Tocka (Russland):

Schwermut, Sehnsucht

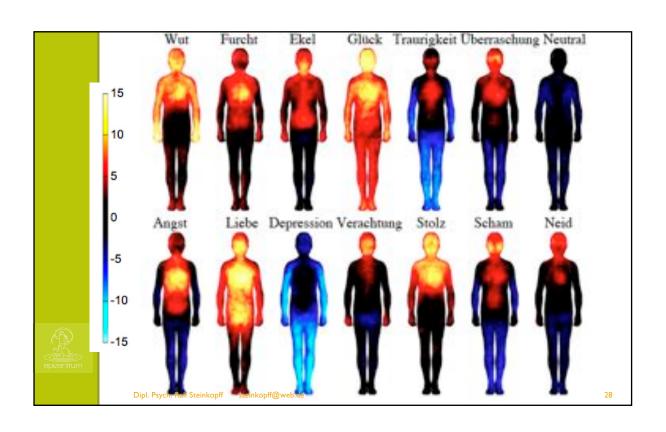
Pena Ajena (Spanien):

Fremdscham, Mitgefühl mit Trauer

Age-otori (Japan):

Gefühl schlechter auszusehen nach einem Haarschnitt

Dipl. Psych. Ralf Steinkopff steinkopff@web.de





Positive vs. negative Gefühle

schlecht

gut





Dipl. Psych. Ralf Steinkopff steinkopff@web.de



Fühlen Sie sich manchmal ...

ängstlich einsam depressiv traurig

Scham Angst Unbehagen und Besorgnis gehören zu den »negativen« Emotionen

Sie deuten auf

Schuld



hilflos

wütend

neidisch

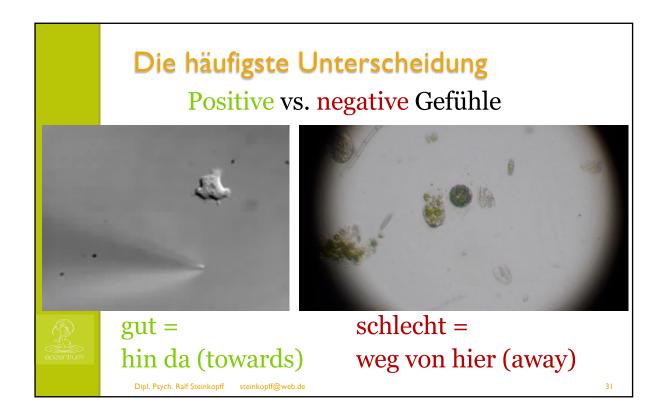
schamvoll eine psychische Störung hin.



Dipl. Psych. Ralf Steinkopff

steinkopff@web.de

Abb. aus: Russ Harris. Raus aus der Glücksfalle



Die häufigste Unterscheidung

Positive oder negative?

Wut:

Freude:

Angst: *Es kommt darauf an*.

Neugier:

Scham:

Trauer:

••••

Dipl. Psych. Ralf Steinkopff steinkopff@web.de

Experiential Avoidance (EA)

- EA ist der Versuch, bestimmte internale Erfahrungen wie unangenehme Gefühle, Gedanken, Erinnerungen etc. zu vermeiden und entsprechende Situationen unter allen Umständen zu verändern
- EA ist beteiligt bei nahezu allen psychischen Syndromen, wie Depressionen, Ängste, Zwänge, PTBS, Borderline, Schmerzst., Sucht, ...

Dipl. Psych. Ralf Steinkopff steinkopff@web.de

3

Experiential Avoidance (EA)

Wenn ich versuche,

Kontakte zu
knüpfen, laufe
Ich habe ich Gefahr,
Angst vor auf Ablehnung
Zurückweisung. zu stoßen.

Deshalb meide ich Jede Form der Geselligkeit. Und fühle mich NOCH STÄRKER ausgegrenzt!











Dipl. Psych. Ralf Steinkopff

steinkopff@web.de



Die implizite Glückstheorie

Eine implizite Theorie ist wie eine unbewusste Programmierung: den Schmerz (negative Gefühle) reduzieren und den Genuss maximieren.

Das müsste uns glücklich machen, oder?



John Stuart Mill, Utilitarianism, 1861

Dipl. Psych. Ralf Steinkopff steinkopff@web.de

35

Die implizite Glückstheorie

Die Aufmerksamkeit auf die "negativen" Emotionen zu legen und versuchen sie zu bekämpfen oder vermeiden,

gibt ihnen mehr Energie:

"Wogegen Du Deinen Widerstand richtest, dem schaffst Du Bestand."

Carl Gustav Jung (1875 – 1961)

What you resist, will persist

Dipl. Psych. Ralf Steinkopff steinkopff@web.de





Coactivation Model (pos./neg.)

Pennebaker (1988, 1993, 1996) hatte das Disclosure Paradigm aufgestellt, aber inkonsistente Ergebnisse über die Wirkung von positiven und negativen Beschreibungen gefunden

Larsen et al. betonen, dass negative und positive Gefühle nebeneinander bestehen können



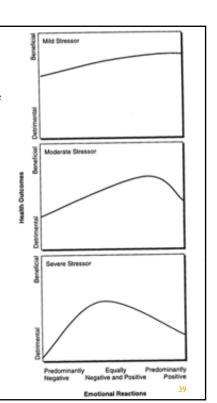
Dipl. Psych. Ralf Steinkopff steinkopff@web.de

Coactivation model

Larsen et al. 2003, Turning Adversity to Advantage

- "Positive" und "Negative" Gefühle liegen nicht auf einer bipolaren Skala, bei der die Zunahme der einen Seite automatisch die Abnahme der anderen impliziert
- Beide können gleichzeitig aktiviert sein (Coactivation)
- Gelungenes Coping mit schweren Stressoren scheint die aktive Auseinandersetzung (Akzeptanz) und die Herstellung von Sinn (Werte) zu brauchen

Dipl. Psych. Ralf Steinkopff steinkopff@web.de





Glück ist etwas anderes ...

Otake et al. 2006:

- 175 jap. Studenten (20 männl.), Glücksinventar, befragt nach Erfahrungen in den letzten 3 Wochen,
- Die Glücklichen berichten mehr und intensivere positive Erfahrungen,
- aber genauso häufige und gleich intensive negative Erfahrungen wie die Unglücklicheren



Dipl. Psych. Ralf Steinkopff steinkopff@web.de

Mixed Emotional Experience Adler & Hershfield 2012

- 47 Therapiepatienten, versch.
 Symptome
- Narrative Gedanken und Gefühle bei Life Events und bezogen auf die Therapie vor und jeweils nach den ersten 12 Sitzungen
- Therapeuten kannten Inhalte nicht, je 2 Rater haben die Narrative nach 8 Grundgefühlen ausgewertet



Dipl. Psych. Ralf Steinkopff steinkopff@web.de

4

Mixed Emotional Experience Adler & Hershfield 2012

- Wohlgefühl (well-being) hat unter Therapie zugenommen
- Zunahme von Glück und Abnahme von Traurigkeit war mit Zunahme von Wohlgefühl verbunden (die anderen Grundgefühle waren darin unspezifisch)



 Traurigkeit und Glück gleichzeitig geht mit nachfolgenden therapeutischen Fortschritten einher (auch wenn man den Neurotizismus herausrechnet oder einzeln die Zunahme von Glück und die Abnahme von Traurigkeit)



Mixed Emotional Experience Hershfield et al.2013

Langzeitstudie, 184 Vp. San Francisco Bay 3 Wellen: 1994/95, 1998/2000, 2004/5 jeweils 1 Woche 5x täglich angepingt. 7-Skala über 8 pos. und 11 neg. Emot. 40 gesundheitliche Symptome

Gemischte Gefühle gehen langfristig mit besserer Gesundheit einher (stärker als nur die positiven Gefühle!!) und je besser Vp. gemischte Gefühle im Laufe der Zeit beschreiben lernten, desto besser erhielt sich ihre Gesundheit

Dipl. Psych. Ralf Steinkopff steinkopff@web.de

43



Übung: ,,Ja. ... Und was noch?"

A erzählt von einem belastenden Thema (ca. 1 Satz) und welches Gefühl das bei ihr macht.

B: "Ja." Mitfühlender Blickkontakt. "... Und was noch?"

- A berichtet ein weiteres Gefühl, beschreibt es kurz. B: "Ja." Mitfühlender Blickkontakt. "... Und was noch?"
- ... (für ca. 8 Minuten)

Dann Rollentausch.

Am Ende Austausch aus der A-Perspektive: Was hat das mit der erlebten Belastung gemacht?



Dipl. Psych. Ralf Steinkopff steinkopff@web.de



Achtsamkeitsdyade

- Was siehst Du gerade?
- Was hörst Du gerade?
- Was denkst Du gerade?
- Was spürst Du gerade (körperlich)?
- Was fühlst Du gerade?
- Was brauchst Du gerade?



Dipl. Psych. Ralf Steinkopff steinkopff@web.de

Emotionale Differenzierung Kashdan et al. 2015

Übersichtsartikel: Emot. Diff. führt zu

- 30% mehr Coping-Strategien
- 40% weniger exzessiver Alkoholkonsum
- 20-50% weniger Aggressionen
- weniger Stress bei Ablehnung

Weniger Emot. Diff findet sich bei

- Schweren Depressionen
- Sozialer Ängstlichkeit
- Essstörungen
- Borderline

Dipl. Psych. Ralf Steinkopff steinkopff@web.de



Emotionale Differenzierung Kashdan et al. 2015

Training der Emot. Diff. bewirkt

- Nachhaltige Lösung der Schlangenphobie
- Verbessertes Sozialverhalten und Lernleistung bei Schülern bei halber Schulstunde wöchentlich
- das hatte auch einen großen Effekt auf die Lehrer, deren Unterricht besser organisiert und unabhängig bewertet wurde



Dipl. Psych. Ralf Steinkopff steinkopff@web.de

Emotionale Differenzierung Kashdan et al. 2015

Erklärungsmodell:

- Gefühle sind an für sich gegenstandsfrei und richtungslos
- Emot. Diff. assoziert Gefühle mit bestimmten Objekten in jeweiligen Situationen
- · das gibt spezifische Informationen und Handlungsoptionen
- die wiederum zu besseren Fähigkeiten der Emotionsregulierung führen



Dipl. Psych. Ralf Steinkopff steinkopff@web.de



Übung: "Ja. ... Und was genau?"



A erzählt von einem belastenden Thema (ca. 1 Satz) und welches Gefühl das bei ihr macht.

B: "Ja." Mitfühlender Blickkontakt. "... Und was genau?"

- A berichtet ein weiteres Gefühl, beschreibt es kurz. B: "Ja." Mitfühlender Blickkontakt. "... Und was genau?"
- ... (für ca. 7 Minuten)

Dann Rollentausch.

Am Ende Austausch aus der A-Perspektive: Was hat das mit der erlebten Belastung gemacht?



Dipl. Psych. Ralf Steinkopff steinkopff@web.de



Selbst-Mitgefühl (Self-Compassion)

Kristin Neff (und Christopher Germer):

- Selbstfreundlichkeit (Self-Kindness) vs. Selbst-Abwertung
 - verstehen, nähren, erlauben, (körperlich) trösten
- Menschsein (Common Humanity) vs. Isolation
 - sich öffnen, eingestehen, normalisieren
- Achtsamkeit (Mindfulness) vs. Überidentifikation oder Erfahrungsvermeidung wahrnehmen, spüren, sich zuhören, akzeptieren



Dipl. Psych. Ralf Steinkopff steinkopff@web.de

Wohlwollen



Entgegenkommen

Wärme Akzeptanz Aufmerksamkeit

Liebenswürdigkeit Gunst

Freundlichkeit Unterstützung

Milde Warmherzigkeit

Verständnis Mitgefühl

Herzlichkeit Sympathie

Dipl. Psych. Ralf Steinkopff steinkopff@web.de

51





11 11

Wohlwollen

Wohlwollen

- gegenüber anderen (die wir mögen)
- gegenüber anderen (mit denen wir Konflikte haben)
- gegenüber sich selbst
- gegenüber den ungeliebten Gefühlen in uns selbst

Dipl. Psych. Ralf Steinkopff steinkopff@web.de





Komplexität

Wir sind vielschichtige Wesen mit unterschiedlichen Rollen, Identitäten, Gefühlen, Überzeugungen, Gedanken, Bedürfnissen in komplizierten Beziehungen zu vielen verschiedenen anderen Menschen in einer komplexen Welt voller Widersprüche



Dipl. Psych. Ralf Steinkopff steinkopff@web.de

53

Komplexität Am Beispiel Trennung

Typisch ist ein Chaos aus

- vielen Erinnerungen, Gedanken, Phantasien
- widersprüchlichen Bedürfnissen
- unterschiedlichsten Gefühlen etc.

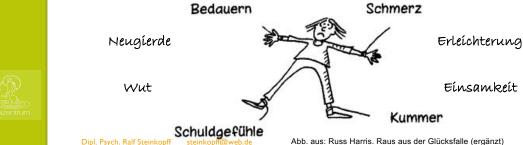


Abb. aus: Russ Harris. Raus aus der Glücksfalle (ergänzt)

Einsamkeit

Komplexitätsreduktion

Der bewusste Verstand versucht, Komplexität zu reduzieren, durch

- Auflösung der Gleichzeitigkeit
- Fokussierung auf einen Teil-Aspekt
- Reduktion der Vielfältigkeit auf Eins
- Eliminierung von Widersprüchen
- Gleichschaltung aller Ebenen (Gefühle, Gedanken, Bedürfnisse, Empfindungen ...)
- ... Sprache

Dipl. Psych. Ralf Steinkopff steinkopff@web.de







RFT: Regeln folgen

Ich bin schüchtern!

Weil ich schüchtern bin, kann ich Pliance

niemanden kennenlernen.

Tracking Ich bin schüchtern, und schaue, ob

ich jemanden kennenlerne.

 Soziale Kohärenz Wenn Du schüchtern bist, bist Du

selber schuld.

Essentielle Kohärenz Schüchterne Menschen lernen

niemanden kennen.

Funktionale Kohärenz Weil ich endlich jemanden kennen-

> lernen will, gehe ich auf andere zu, auch wenn sich das blöd anfühlt.

Dipl. Psych. Ralf Steinkopff steinkopff@web.de



Übung: Relationale Netzwerke

Real Play oder Role Play:

Ein Problem mit seinen Bezugsrahmen aufstellen

• Kurzes Interview und Erfassen einiger relevanter Bezugsrahmen

• Aufstellen der Bezugsrahmen

• Mit Veränderungen experimentieren

• Die Wirkung der Intervention erfassen





Dipl. Psych. Ralf Steinkopff



Soziale Angst Kashdan et al. 2013

- Vgl. 38 Personen mit SAD, 38 ohne
- Alltägl. Interaktionen sofort protokolliert
- Personen mit SAD sind sozial ängstlicher
- aber wenn man die positiven, verstärkenden Erfahrungen und die Erfahrungsvermeidung berücksichtigt, sind beide Gruppen ähnlich ängstlich
- d.h. EA charakterisiert deutlich stärker als die Soziale Ängstlichkeit Personen mit diagnostizierter SAD (EA sehr hoch vs. kaum vorhanden)

59





Akzeptierende Wahrnehmung

Das einfache Wahrnehmen von Gefühlen, ohne zu bewerten oder interagieren,

lässt ihre blockierende Wirkung vermindern.



Größe? Form?

Farbe?

Struktur?

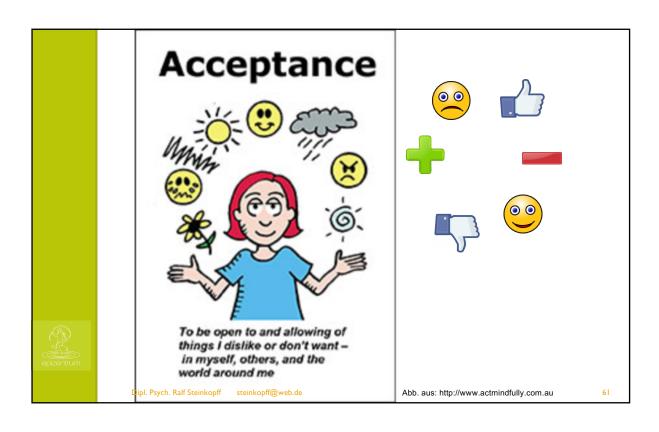
Statisch?

Beweglich?



Dipl. Psych. Ralf Steinkopff steinkopff@web.de

Abb. aus: Russ Harris. Raus aus der Glücksfalle



fühl	l	1				
	1					
em/was ggü. 1 stärksten						
ezif. Situation rkste						
elbst-)						
alität iensität						
hlechten / hlechtes im						
walt der Gefühle						
obachtung s passiert jetzt						
i bi i i i i i i i i i i i i i i i i i	ezif. Situation irkste bripergefühl is und wo is taucht auf? innerung brimmentar elbst-) inwertung ialität tensität intes im hleechten / hleechtes im iten iten iten brimmentar iten iten intes im hleechtes im iten iten iten brimmentar elbst-) Mitgefühl brimmentar iten inten i	ezif. Situation irkste prergefühl is und wo is taucht auf? innerung prominentar eelbst-) wertung italität tetes im hlechten / hlechtes im iten iwalt der Gefühle elbst-) Mitgefühl obachtung	ezif. Situation tarkste prergefühl us und wo us taucht auf? innerung prommentar eelbst-) wertung talität tetes im hlechten / hlechtes im teten uwalt der Gefühle elbst-) Mitgefühl obachtung	ezif. Situation irkste prergefühl is und wo is taucht auf? innerung prominentar eelbst-) wertung inalität tetes im hlechten / hlechtes im iten iwalt der Gefühle elbst-) Mitgefühl obachtung	ezif. Situation irkste prergefühl is und wo is taucht auf? innerung prominentar eelbst-) wertung italität tetes im hlechten / hlechtes im iten iten iwalt der Gefühle elbst-) Mitgefühl obachtung	ezif. Situation irkste prergefühl is und wo is taucht auf? innerung prominentar eelbst-) wertung isalität tetes im hlechten / hlechtes im iten iven walt der Gefühle elbst-) Mitgefühl obachtung

	don't like Gefühl 1	don't like Gefühl 2	don't like Gefühl 3	neutrales Gefühl	like Gefühl 1	like Gefül
Gefühl	Angst	Wut	Scham		Erleichterung	
wem/was ggü. am stärksten	allein sein	Ex-Partner	Freunde, Halböffentlichkeit		endlich Klarheit	
spezif. Situation stärkste	Samstagabend allein zu Hause sein	Ihm auf einem Fest begegnen	Jemanden anrufen, um sich für Samstagabend zu verabreden		nicht mehr auf seinen Anruf warten	
Körpergefühl was und wo	Flaues Gefühl im Magen	Krampf über den Augen	Hitze im Gesicht		Druck fällt ab von den Schultern	
was taucht auf? Erinnerung	wie ich auf meine Eltern warte (ca. mit 5)	Was er mir alles hoch und heilig versprochen hat	in der Schulzeit nicht zu einem Geburtstag eingeladen worden		Nach einem Umzug in eine andere Stadt alles neu begonnen	
Kommentar (Selbst-) Bewertung	ich bin nicht fähig, andere für mich zu interessieren	das muss ich mir nicht gefallen lassen	ich bin unbeliebt		Vielleicht heisst das ja, das ich unfähig zu lieben bin	
Qualität Intensität	quälend, bohrend	überfallartig, heftig	peinigend		angenehm, sanft	
Gutes im Schlechten / Schlechtes im Guten	irgendwie fühle ich mich auch lebendig	spüre Kraft	melde mich mal wieder aktiv bei Freunden		ich habe eventuell zu schnell aufgegeben	
Anwalt der Gefühle (Selbst-) Mitgefühl	es ist absolut OK sich einsam zu fühlen	es fühlt sich irgendwie auch gut an, unberechenbar zu sein	das Gefühl kennt doch wirklich jeder		Leichtigkeit brauche ich gerade sehr	
Beobachtung was passiert jetzt	ich habe Sehnsucht nach Geborgenheit	Traurigkeit taucht auf, und sie fühlt sich erstaunlich ruhig an	ich beschließe, offensiv damit umzugehen	Neugierde taucht auf	Zugleich spüre ich eine Schwere und Müdigkeit	





Die Integration der MUSE

An den Positionen der einzelnen Emotionen (Orientierung auf Werte und Sinn):

- spezifizieren und dann ggf.
 - Achtsamkeitsdyade
 - Selbst-Mitgefühl
 - "Wohlwollen"
 - Akzeptierende Wahrnehmung
 - Perspektivwechsel

Was verändert sich dadurch?

Dipl. Psych. Ralf Steinkopff steinkopff@web.de

65



Die Integration der MUSE

Portland-Modell (Therapeutenorientiert):

- Therapeut und Co-Therapeut
- Themengeber (Pat.)
- Prozessbeobachter:
 - Multiple, spezifische Emotionen
 - Klinische RFT
 - ACT Kernprozesse
- Ca . 10 min. Intervention, Auswertung, dann wieder 10 min. Interv. ...

Dipl. Psych. Ralf Steinkopff steinkopff@web.de



Danke und viel Wohlwollen allen Euren Gefühlen gegenüber



Dipl. Psych. Ralf Steinkopff steinkopff@web.de