

## Einleitung – Dein Weg durch die Kognitive Verhaltenstherapie-Ausbildung

Willkommen zu deiner Fachausbildung in Kognitiver Verhaltenstherapie (KVT) – einer der wirksamsten, wissenschaftlich fundierten Therapieformen, die heute in der psychotherapeutischen Praxis eingesetzt wird.

Diese Ausbildung ist speziell für Heilpraktikerinnen, Heilpraktikerinnen für Psychotherapie sowie Heilpraktikeranwärter\*innen entwickelt, die ihr therapeutisches Handwerkszeug vertiefen und auf ein professionelles, praxisnahes Niveau heben möchten.

Du hältst hier das Ausbildungsbuch in den Händen – dein zentrales Nachschlagewerk für Theorie, Hintergründe und fundierte Erklärungen. Parallel dazu wirst du mit dem Workbook arbeiten, das dich Schritt für Schritt in die praktische Umsetzung führt, dich zu persönlichen Reflexionen anregt und dir Übungen zur direkten Anwendung in deiner Praxis gibt. Beide ergänzen sich und sind so aufgebaut, dass du theoretisches Wissen sofort mit praktischen Fähigkeiten verknüpfen kannst.

---

So ist die Ausbildung aufgebaut

- Module 0–12: Du erhältst 13 didaktisch aufbereitete Module, die dich von den Grundlagen bis zu fortgeschrittenen Anwendungsstrategien der KVT führen.
- Jedes Modul enthält:
  - Theoretischen Teil im Ausbildungsbuch (wissenschaftlich fundiert, mit Praxisbezug und Neurobiologie-Impulsen)
  - Praktische Übungen & Reflexionsfragen im Workbook
  - Eine Einsendeaufgabe, die du direkt an mich schickst und die ich persönlich korrigiere – mit individuellem Feedback
- Fallbeispiel zum Abschluss: Am Ende bearbeitest du ein umfassendes Fallbeispiel aus deiner eigenen Praxis oder deinem persönlichen Umfeld, um das Gelernte anzuwenden.
- Kolloquium: Zum Abschluss führen wir ein 90-minütiges Kolloquium durch – bestehend aus einer Facharbeit, die du vorab einreichst, und einem 20-minütigen Fachgespräch. Dieses Gespräch gibt dir Sicherheit, dein Wissen mündlich und praxisnah zu präsentieren.
- Zertifikat: Nach erfolgreicher Teilnahme, Abgabe aller Einsendeaufgaben und Bestehen des Kolloquiums erhältst du dein Ausbildungszertifikat in Kognitiver Verhaltenstherapie.

## Dein Nutzen

- Fundierter Wissenstransfer: Du lernst nicht nur Methoden, sondern auch die neurobiologischen Grundlagen, um deine therapeutische Arbeit auf ein neues Niveau zu heben.
- Persönliche Betreuung: Alle Einsendeaufgaben werden von mir individuell korrigiert und kommentiert.
- Praxisorientierung: Das Workbook macht dich sicher in der Umsetzung – so kannst du das Gelernte sofort anwenden.
- Qualitätssicherung: Das Kolloquium und die Facharbeit sorgen dafür, dass du nicht nur passiv Wissen aufnimmst, sondern aktiv und sicher damit arbeiten kannst.

## Tipps für deinen Lernerfolg

1. Plane feste Lernzeiten ein, am besten wöchentlich.
2. Arbeite mit beiden Büchern parallel – Theorie (Ausbildungsbuch) und Praxis (Workbook) gehören zusammen.
3. Nutze persönliche Beispiele bei den Übungen – so verankerst du das Wissen tief.
4. Frage nach, wenn du unsicher bist – die Ausbildung lebt von Interaktion.
5. Sei konsequent: Schließe jedes Modul mit der Einsendeaufgabe ab, bevor du weitermachst.

### ✦ Wichtiger Hinweis:

Dein Ausbildungsbuch ist so aufgebaut, dass es dir eine solide theoretische Basis vermittelt, die du direkt in deine Praxis übertragen kannst. Das Workbook ist dein „Übungsfeld“. Nur in Kombination entfalten beide ihre volle Wirkung – und bilden gemeinsam die Grundlage für deine Zertifizierung.

---

## **Inhaltsverzeichnis**

- Modul 0: Entstehungsgeschichte der KVT, Ellis & Beck
  - Modul 1: Klassische und Operante Konditionierung
  - Modul 2: Kognitive Umstrukturierung
  - Modul 3: Progressive Muskelrelaxation (PMR)
  - Modul 4: Autogenes Training
  - Modul 5: Expositionsverfahren
  - Modul 6: ABC-Modell & kognitive Analyse
  - Modul 7: Problemlösetraining
  - Modul 8: Selbstsicherheitstraining & soziale Kompetenzen
  - Modul 9: Selbstbeobachtung & Tagebuchmethoden
  - Modul 10: Psychoedukation & Ressourcenaktivierung
  - Modul 11: Anwendungsgebiete & Fallintegration
  - Modul 12: Wirksamkeit, Leitlinien & Evaluation
-

## **Modul 0: Entstehungsgeschichte der KVT, Ellis & Beck, Skinner & Pawlow**

### **Theoretische Einführung**

Die kognitive Verhaltenstherapie (KVT) hat sich aus den behavioristischen Lerntheorien des frühen 20. Jahrhunderts entwickelt und erlebte insbesondere durch die Arbeiten von Albert Ellis und Aaron T. Beck einen tiefgreifenden Wandel. Während die erste Welle der Verhaltenstherapie sich stark auf beobachtbares Verhalten konzentrierte (klassische und operante Konditionierung), rückte mit der zweiten Welle die kognitive Verarbeitung in den Fokus.

### **Behavioristische Grundlagen**

Die ersten verhaltenstherapeutischen Modelle basieren auf:

- Klassischer Konditionierung nach Iwan Pawlow
- Operanter Konditionierung nach B. F. Skinner Diese Modelle gingen davon aus, dass Verhalten erlernt ist und durch gezielte Reiz-Reaktions-Verbindungen verändert werden kann.

### **Das Pawlowsche Experiment im Detail**

Iwan Petrowitsch Pawlow, ein russischer Physiologe, untersuchte ursprünglich die Verdauung von Hunden. Dabei fiel ihm auf, dass Hunde bereits Speichel absonderten, bevor das Futter sichtbar war – etwa beim Klang von Schritten oder einer Glocke. Er untersuchte diesen Effekt systematisch:

- Unkonditionierter Reiz (UCS): Das Futter, das natürlicherweise eine Reaktion auslöst
- Unkonditionierte Reaktion (UCR): Speichelfluss als natürliche Reaktion auf das Futter
- Neutraler Reiz (NS): Eine Glocke, die zunächst keine Reaktion hervorruft
- Konditionierter Reiz (CS): Die Glocke, nachdem sie wiederholt mit dem Futter dargeboten wurde
- Konditionierte Reaktion (CR): Der Speichelfluss beim Klang der Glocke

Nach mehreren Wiederholungen begann der Hund, bereits beim Glockenton zu speicheln – auch ohne Futter. Diese klassische Konditionierung zeigt, wie neue Reize mit vorhandenen Reaktionen verknüpft werden können. In der Psychotherapie ist dieses Modell z. B. für das Verständnis von Angstkonditionierung bedeutsam.

## **Kognitive Wende: Albert Ellis & Aaron Beck**

- Albert Ellis entwickelte in den 1950er-Jahren die *Rational-Emotive Verhaltenstherapie (REVT)*. Er ging davon aus, dass nicht äußere Ereignisse selbst, sondern unsere Bewertungen dieser Ereignisse emotionale Reaktionen hervorrufen. Seine Formel A-B-C (Activating Event – Belief – Consequence) gilt bis heute als Grundpfeiler kognitiver Konzepte.
- Aaron T. Beck gilt als Begründer der *kognitiven Therapie*. Er identifizierte automatische Gedanken, kognitive Verzerrungen und dysfunktionale Grundannahmen als zentrale Faktoren bei der Entstehung psychischer Störungen. Seine empirisch fundierte, strukturierte Herangehensweise hat die moderne KVT maßgeblich geprägt.

## **Integration: Die dritte Welle der KVT**

Heute vereint die KVT behaviorale, kognitive und achtsamkeitsbasierte Ansätze. Die „dritte Welle“ der KVT integriert:

- Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT)
- Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie (MBCT)
- Emotionsfokussierte und schematherapeutische Ansätze

## **Anwendung in der Praxis**

- Die Entstehungsgeschichte macht deutlich, wie flexibel und entwicklungsfähig die KVT ist.
- Therapeut\*innen profitieren vom Wissen um die Ursprünge, um Interventionen gezielt auswählen und erklären zu können.
- Das Zusammenspiel von Konditionierungslernen, kognitiven Verzerrungen und emotionaler Regulation kann durch konkrete Fallarbeit vermittelt werden.

## **Verknüpfung zum Workbook**

Das begleitende Workbook (Modul 0) enthält:

- eine Übung zur persönlichen Reflexion über eigene erlernte Denk- und Verhaltensmuster
- ein Fallbeispiel zum ABC-Modell (Ellis) und zur kognitiven Bewertung
- vertiefte Fragen zu Becks Theorie der automatischen Gedanken