



- In den neueren Ansätzen geht man davon aus, dass das Verhalten und Erleben maßgeblich von Kognitionen bzw. kognitiven Schemata gesteuert ist.
- Kognitionen sind jede Art von Wissen, Überzeugung oder Meinung über die Umwelt, über sich selbst oder das eigene Verhalten. Sie fügen sich zu bestimmten kognitiven Schemata, die handlungsleitend sind und die persönlichen Ziel und Erwartungen bestimmen.
- Negative kognitive Schemata führen zu negativer Selbstbewertung, depressivem Erleben oder zu Rückzug und Angst; damit besteht die Gefahr eines sich verschlimmernden Teufelskreises.
- Beispiele für negative Denkstrategien, die im kognitiven Ansatz therapeutisch bearbeitet werden:
  - „Ich vergesse alles, deswegen kann ich nicht mehr arbeiten“
  - „Ich habe es einmal nicht geschafft, ich werde es nie schaffen“
  - „Die anderen können es sowieso besser als ich“

### **Das systemische Paradigma**

- Menschen leben nie völlig isoliert, sie sind als Individuen immer in komplexe Systeme eingebettet, wobei System und Individuum sich stets gegenseitig beeinflussen.
- Eines der wichtigsten lebensweltlichen Systeme für den Menschen ist die Familie.
- Psychische Probleme oder Störungen sind keine Einzelprobleme eines Individuums, sondern Kommunikationsstörungen im Familiensystem
- Es kommt zum Ausbruch einer psychischen Störung, wenn durch ein Ereignis das Familiensystem grundlegend verändert wird
- Beispiel: Depression der „Indexpatientin“ hat stabilisierende Wirkung auf die Eltern und deren Sorgefunktion, deswegen erfolgt keine Einzelbehandlung der Indexpatientin
- Stattdessen versucht man zu erkunden, welche Funktion die Erkrankung der Indexpatientin für die anderen Familienmitglieder hat, z.B. durch paradoxe „Verhaltensverschreibungen“, die das Kommunikationssystem aus den gewohnten Bahnen bringen soll (z.B. den Vater loben).