



Methoden zur Introspektionsschulung

Ein Beitrag aus der Psychotherapiewissenschaft für die klinische Tätigkeit

Dr.phil. Dr. scient.pth. Anne Iris Miriam Anders

Diese Forschung wurde gefördert durch das Marietta Blau Stipendium
(OeAD/ Bundesministerium für Wissenschaft und Forschung)

SPONSORED BY THE



Federal Ministry
of Education
and Research

aktuelles Forschungsprojekt: *TransTibMed*

Förderkennzeichen: 01UL1823X

Projektteil: *TransMed*



Hintergrund:

Entwicklung der Intervention auf Grundlage zehnjährigen Studiums von Buddhistischer Philosophie, Tibetologie und Tibetischer Medizin in originalsprachlichem Kontext

introspektive Methoden:

- graduelle, systematische Vorgangsweise
- bestehen aus *topdown* und *bottomup* effektiven Komponenten
- beginnen mit einer einfachen Fokussierungsübung



Techniken für Trainingsanfänger:

- anwendungsbezogene Lernprozesse
- das Verständnis der stabilisierenden Wirkung des Einfachfokus wurde mit Techniken des Mehrfachfokus kombiniert

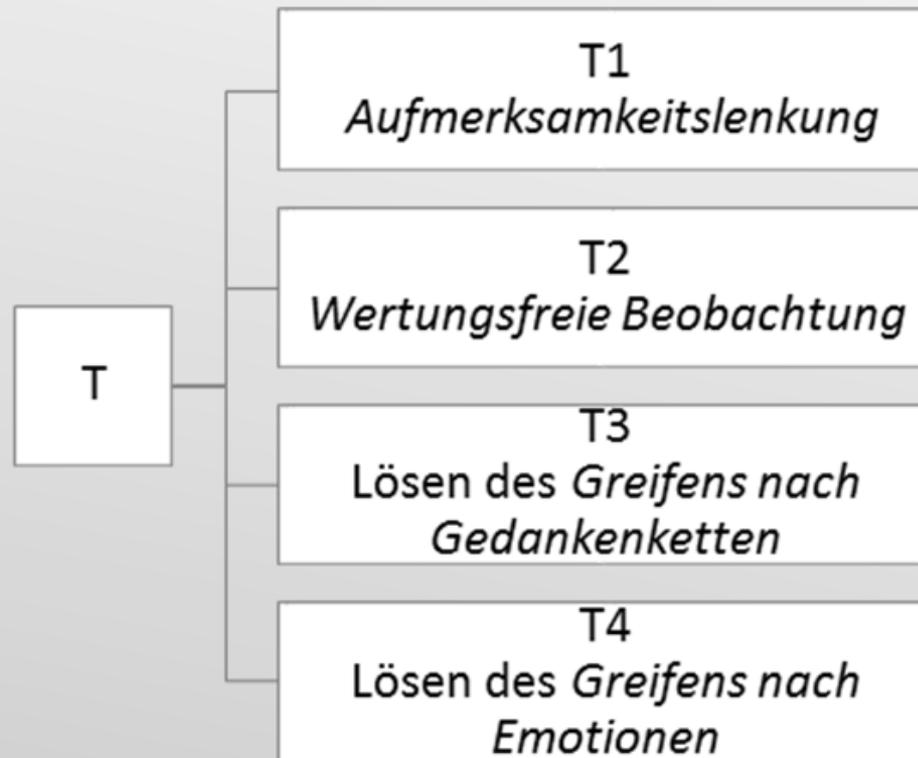
Hypothese:

Verbesserung der Beobachtung und Reflexion von Gedanken, Emotionen und Körper

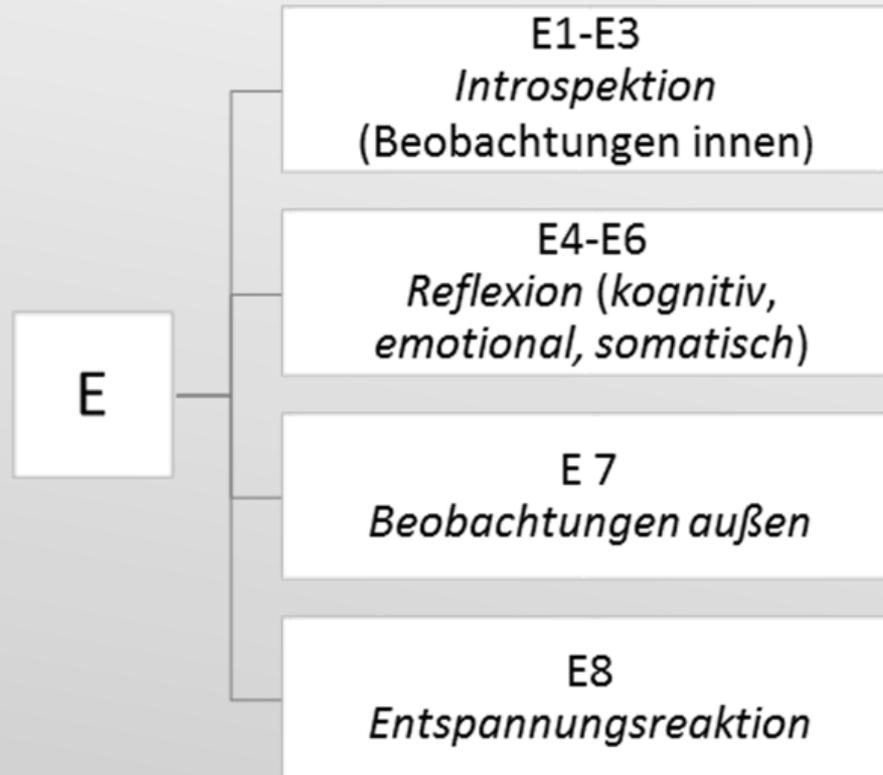


Studie mit Psychotherapeuten, Psychotherapiepatienten und Studenten:

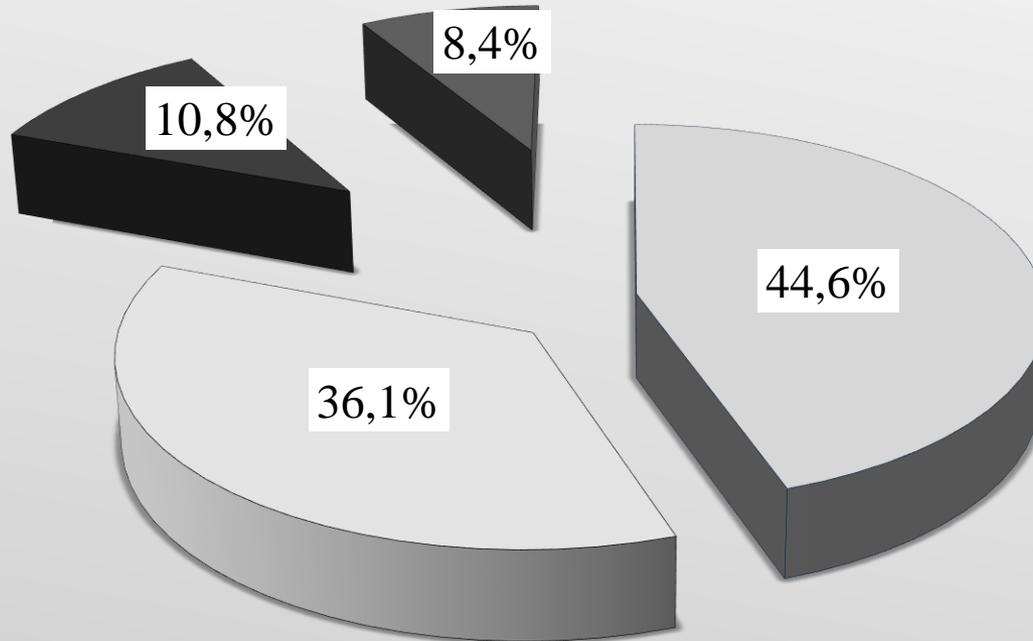
- täglich zehnminütiges eigenständiges Training nach sechsstündigem Blockunterricht (Lehre der Intervention)
- Befragung nach ein, drei und sechs Monaten



Trainingstechniken (Attersee Anders, 2016, S.129, Abb. 16)

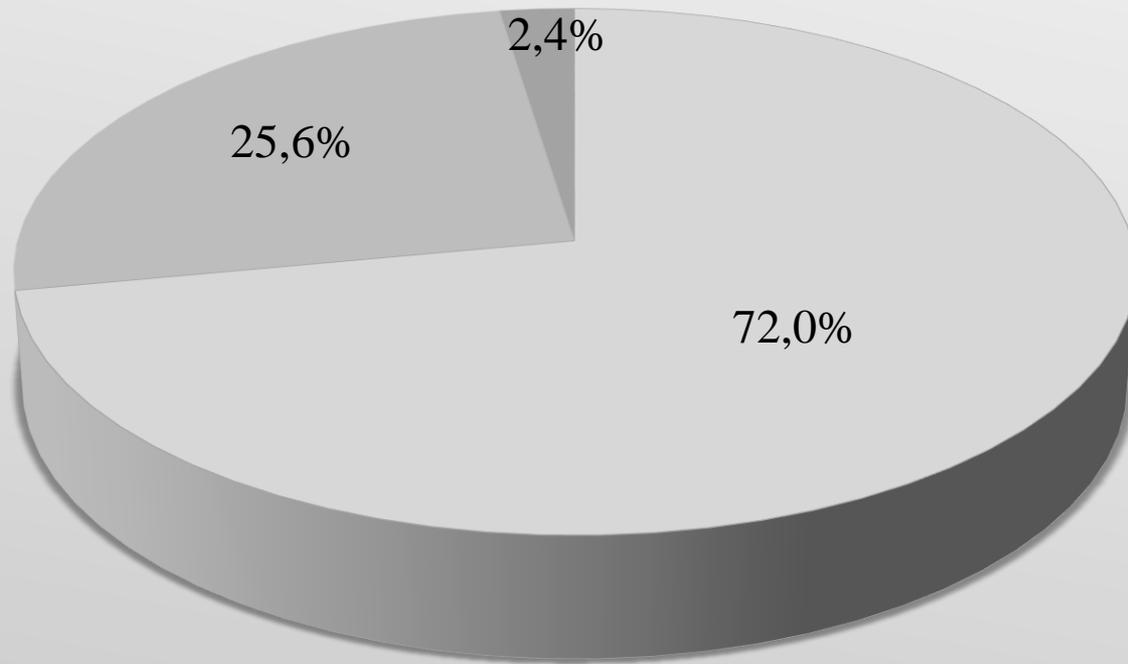


Effekte (Attersee Anders, 2016, S. 131, Abb. 17)

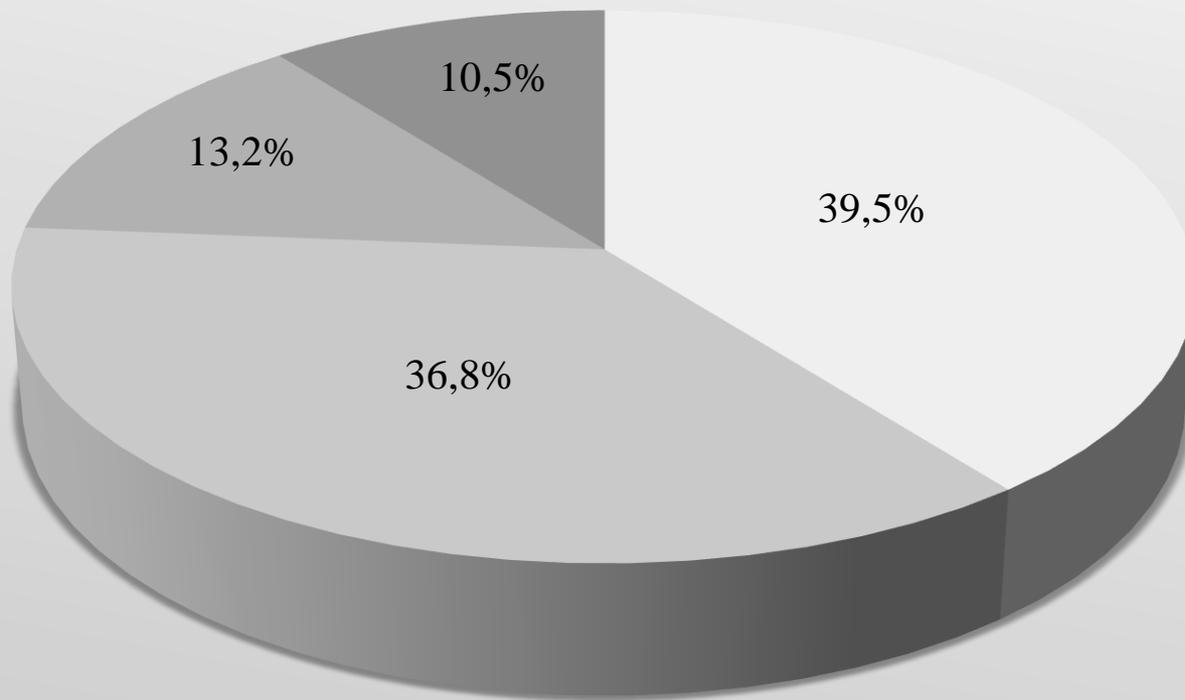


- keine Psychotherapie
- Psychotherapeut
- aktuell in psychotherapeutischer Behandlung
- früher in psychotherapeutischer Behandlung

Anteil der Psychotherapeuten, Studierenden und davon Psychotherapiepatienten (Attersee Anders, 2016, S. 169, Abb. 31 modifiziert)

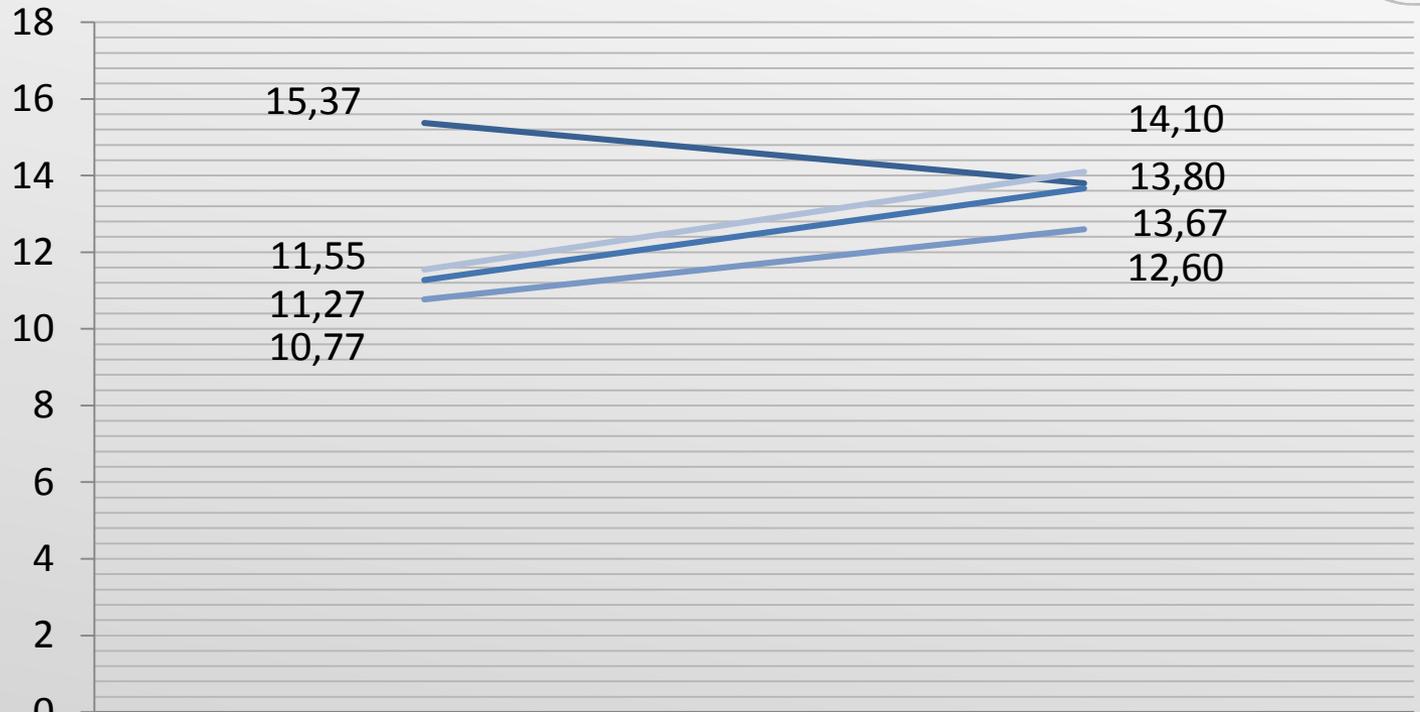


- bis zehn Minuten täglich
- zehn bis zwanzig Minuten täglich
- mehr als zweimal täglich zehn Minuten



- manchmal
- selten
- mehrmals täglich
- nie





	vor dem Training	nach vier Wochen Training
— Reflexion Körper	15,37	13,80
— Konzentrierte Kraft	11,27	13,67
— Wache Entspannung	10,77	12,60
— Innere Weite	11,55	14,10

Signifikante Änderungen in Variablen des Katamnesefragebogens zwischen dem Zeitpunkt vor dem Training und einem Monat Training
(Attersee Anders, 2017, S. 212, Abb. 45)



Wie stark können Sie über Ihre körperliche Wahrnehmung reflektieren

$p=0,032^*$, $n=30$, $M_1=15,37$, $M_2=13,80$, $SD_1=3,72$, $SD_2=3,90$, $KI=0,15-2,99$, $t=2,26$

Wie stark können Sie konzentrierte Kraft empfinden

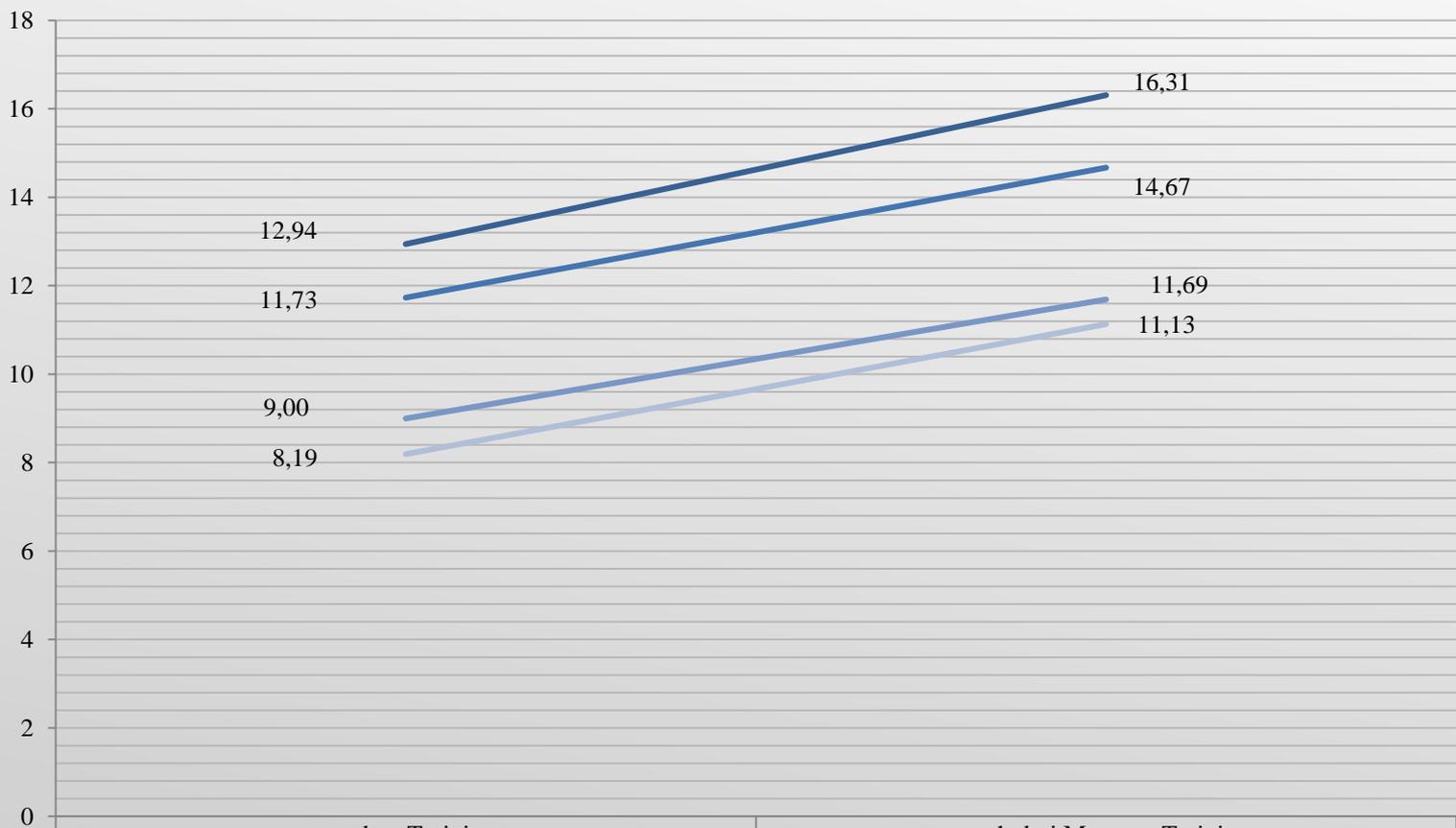
$p=0,021^*$, $n=30$, $M_1=11,27$, $M_2=13,67$, $SD_1=5,74$, $SD_2=4,60$, $KI=-4,40-(-0,40)$, $t=-2,45$

Wie stark können Sie wache Entspannung empfinden

$p=0,033^*$, $n=30$, $M_1=10,77$, $M_2=12,60$, $SD_1=4,90$,
 $SD_2=4,61$, $KI=-3,51-(-0,16)$, $t=-2,24$

Wie stark können Sie innere Weite empfinden

$p=0,005^{}$** , $n=29$, $M_1=11,55$, $M_2=14,10$, $SD_1=4,95$,
 $SD_2=5,39$, $KI=-4,26-(-0,85)$, $t=-3,07$



	vor dem Training	nach drei Monaten Training
— Gefühlsreflexion	12,94	16,31
— Klarheit	11,73	14,67
— gedankliche Distanzierung	9,00	11,69
— emotionale Distanzierung	8,19	11,13

Signifikante Änderungen in Variablen des Katamnesefragebogens zwischen dem Zeitpunkt vor dem Training und nach drei Monaten Training
(Attersee Anders, 2016, S. 213, Abb. 46)

Wie stark können Sie Ihre eigenen Gefühle reflektieren

$p=0,026^*$ (n=16, M1=12,94, M2=16,31, SD1=5,32, SD2=2,52, KI=-6,29-(-0,46), t=-2,47)

Wie stark können Sie (geistige) Klarheit empfinden

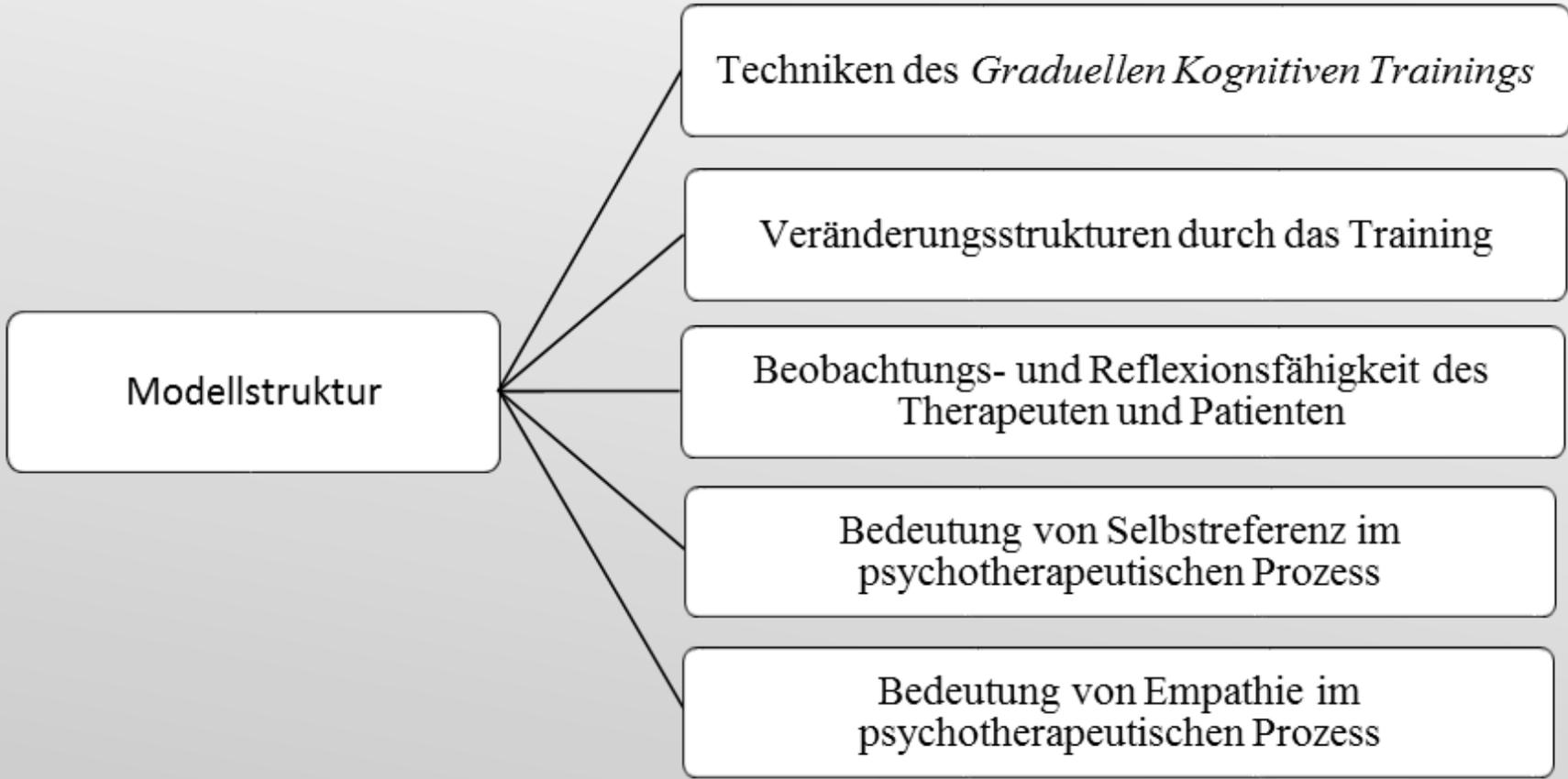
$p= 0,049^*$ (n=15, M1=11,73, M2=14,67, SD1=4,98, SD2=4,48, KI=-5,85-(-0,02), t=-2,16)

Wie stark können Sie sich von Ihren eigenen Gedankenabläufen distanzieren

$p=0,043^*$ (n=16, M1=9,00, M2=11,69, SD1=4,86, SD2=3,54, KI=-5,27-(-0,10), t=-2,22)

Wie stark können Sie sich von Ihren eigenen Emotionen und emotionsbeladenen Erinnerungen distanzieren

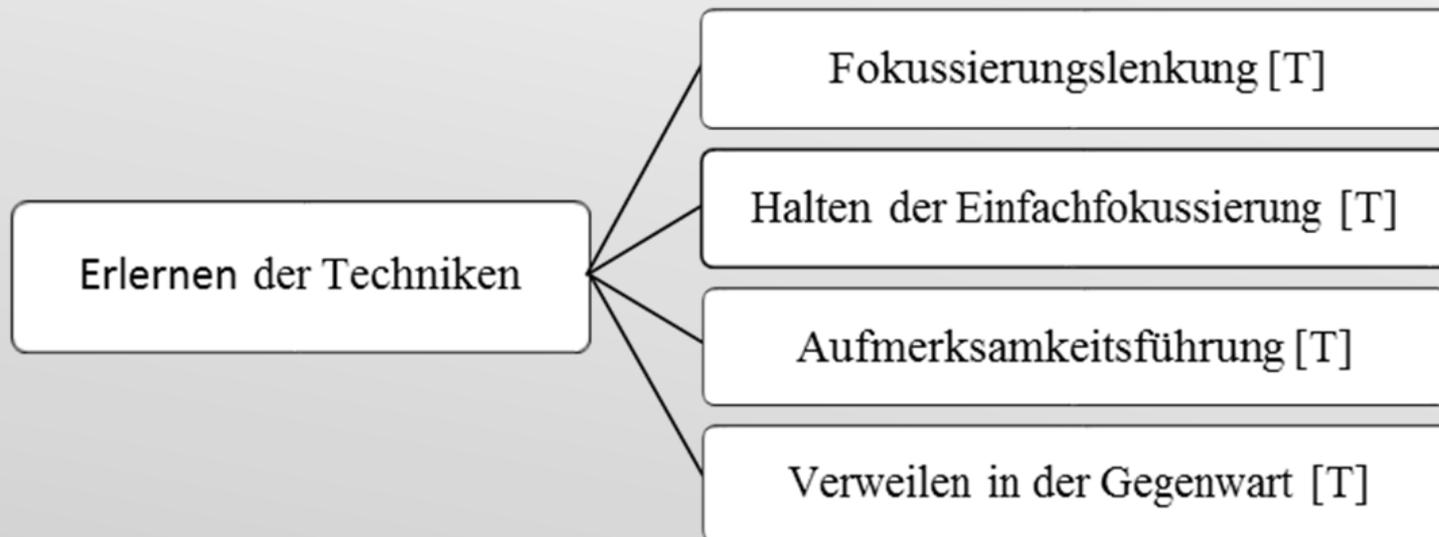
$p=0,041^*$ (n=16, M1=8,19, M2=11,13, SD1=4,20, SD2=4,16, KI=-5,73-(-0,14), t=-2,24)



Modellstruktur (Attersee Anders, 2017, S. 25, Abb. 1)



- Selbstreferenz und Emotionsregulation (in Psychotherapie)
- Introspektion von Therapeut und Patient beeinflusst die therapeutische Beziehung, den Therapieverlauf und das Ergebnis
- Anwendungskontext: klinische Tätigkeit und Psychotherapie



Erlernen der Trainingstechniken (Attersee Anders, 2017, S. 193, Abb. 27)



Einführung einer Kodierung zur Strukturierung der Antworten:

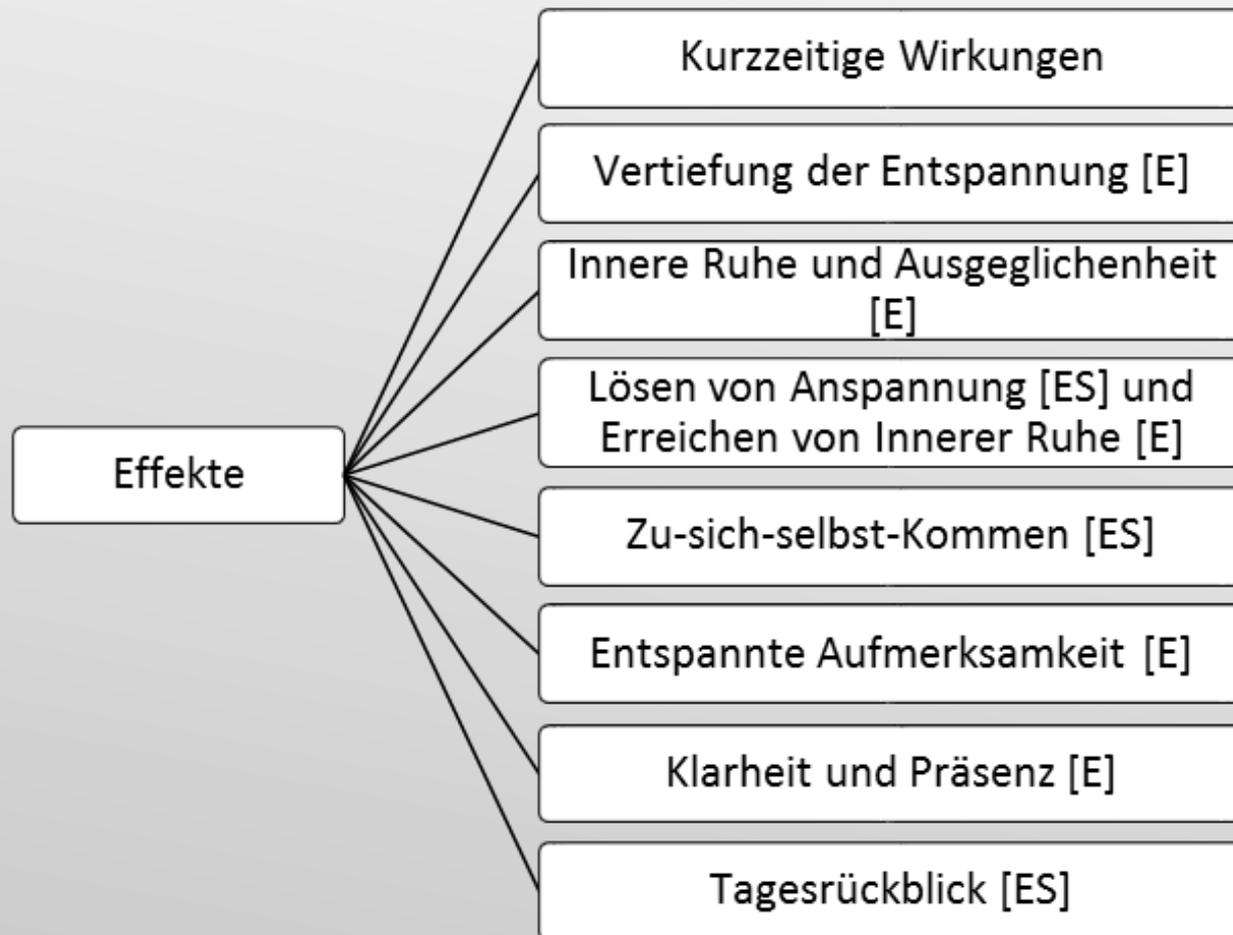
T= Technik

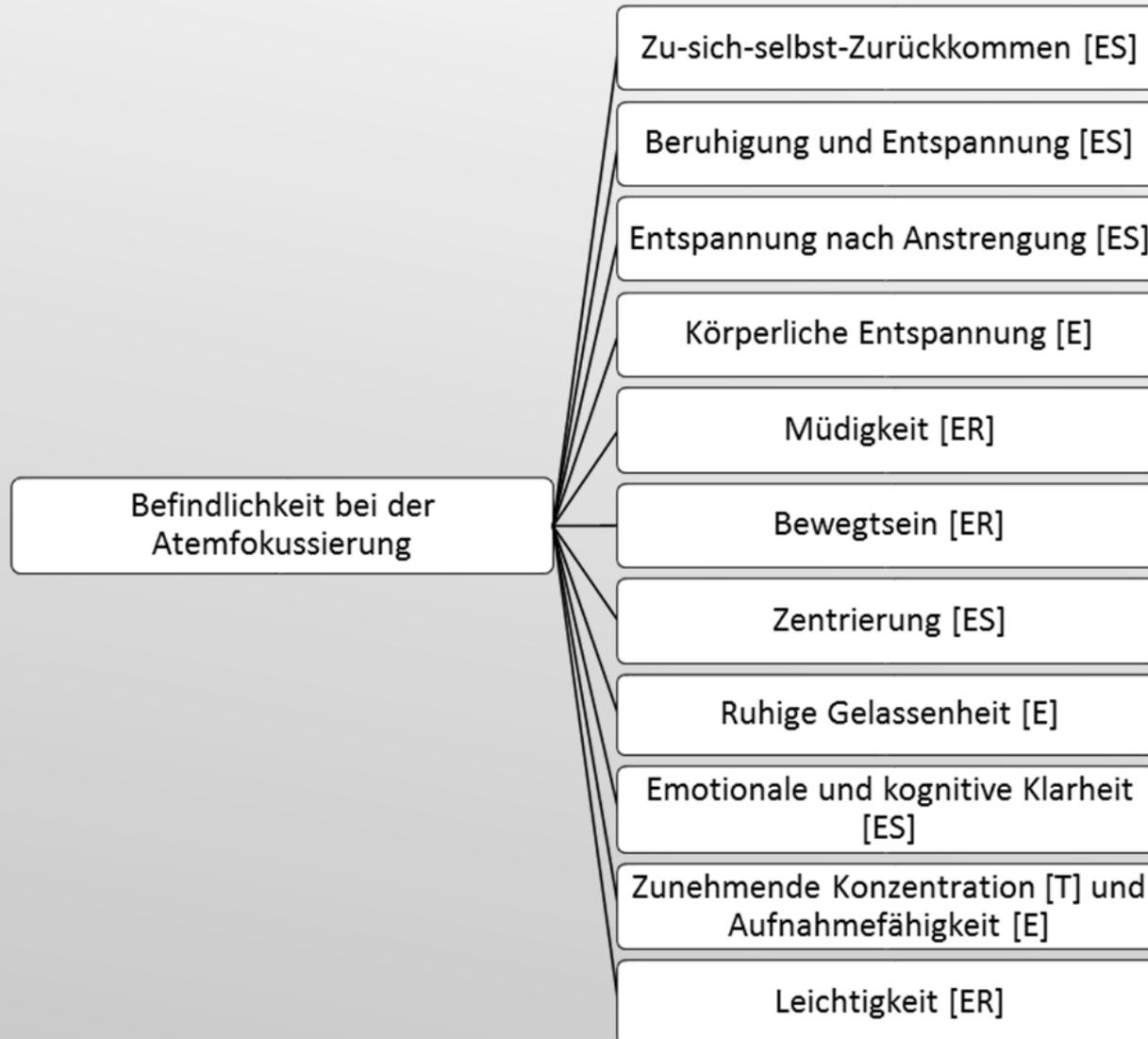
E= Effekt

ES = essentieller Aspekt

ER= vorübergehende Erfahrung

I= Integration







Effektstrukturen

1. *Entspannung* (vgl. "E8 Entspannungsreaktion" in Attersee Anders, 2016, Abb.17)

1.1 *Allgemeine Entspannung* [E] Abb. 2, Abb. 10

1.2 *Entspannung* [E] Abb. 7

1.3 *Entspannte Ruhe* [E] Abb. 2

1.4 *Körperliche Entspannung* [E] Abb. 2, Abb. 3

1.5 *Entspannte Aufmerksamkeit* [E] Abb. 6

1.6 *Vertiefung der Entspannung* [E] Abb. 6

2. *Ruhe und Gelassenheit*

2.1 *Innere Ruhe* [E] Abb. 8

2.2 *Erreichen von Innerer Ruhe* [E] Abb. 6

2.3 *Ruhige Gelassenheit* [E] Abb. 3

2.4 *Gelassenheit* [E] Abb. 7

2.5 *Innere Ruhe und Ausgeglichenheit* [E] Abb. 6, *Ausgeglichenheit* [E] Abb. 8

3. *Selbstbezugsaspekte*

3.1 *Aspekte der Selbstreferenz* [E] Abb. 5, Abb. 9

3.1.1 *Benutzung der Beobachtungsfähigkeit* [E] Abb. 2

3.1.2 *Zunehmende Reflexionsfähigkeit* [E] Abb. 43.1.1

3.1.3 *Integration der Beobachtungs- und Reflexionsfähigkeit* Abb. 33

3.2 *Zu-sich-Selbst-Finden* Abb. 33

3.3 *Bei-sich-selbst-Sein* Abb. 33, *Bei-sich-Sein* [E] Abb. 7

3.4 *Entwicklung von Präsenz* Abb. 33

3.5 *Innere Ruhe und Ausgeglichenheit* [E] Abb. 6

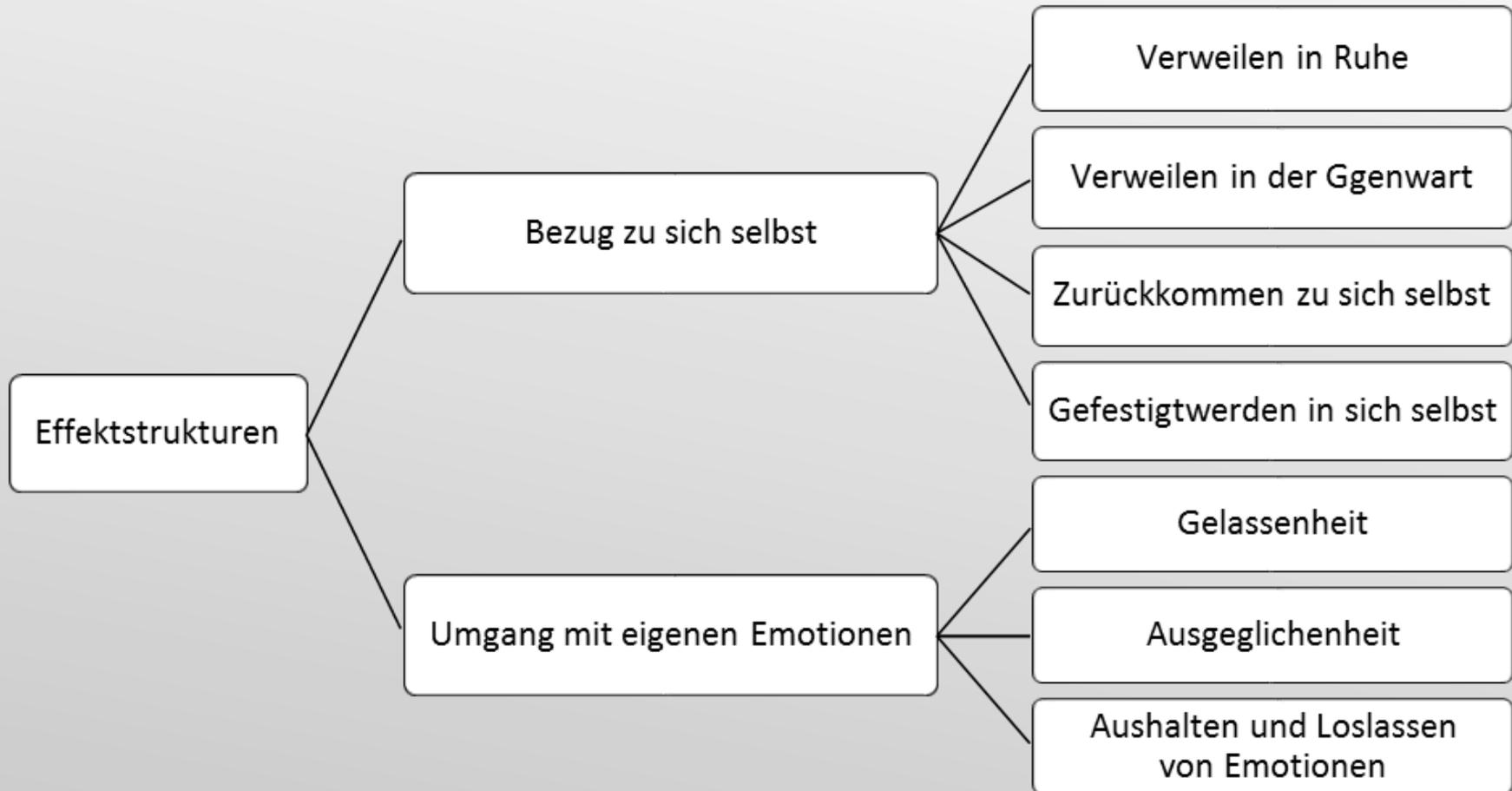
3.6 *Selbstbestimmtheit* [E] Abb. 2

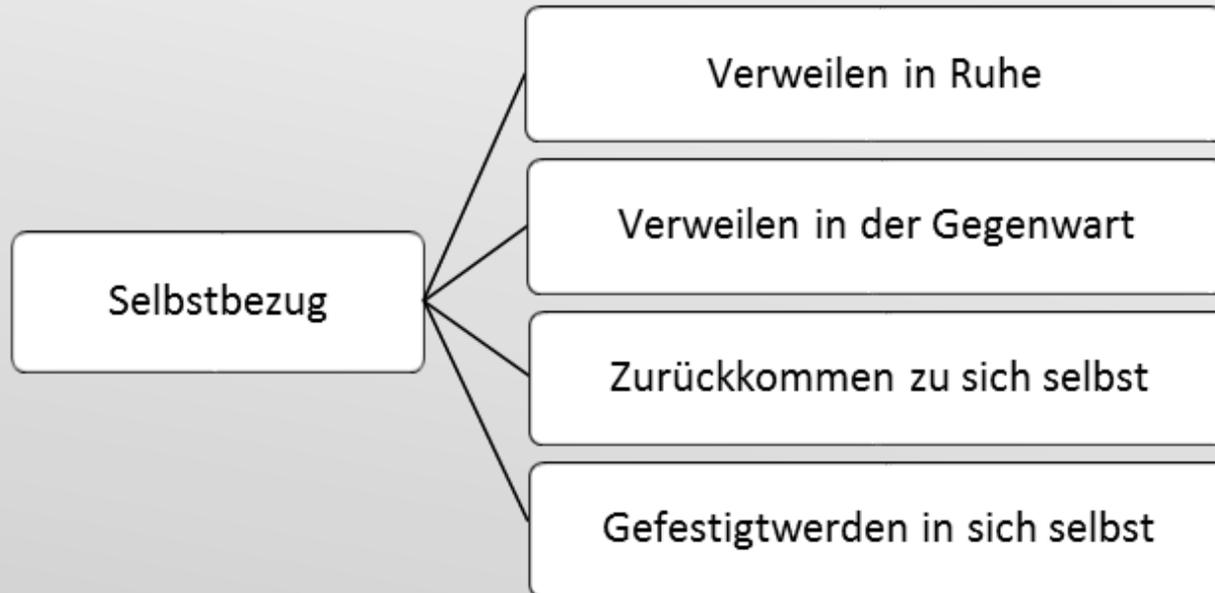
3.7 *Bessere Verarbeitung/ Zunehmende Aufnahmefähigkeit* [E] Abb. 3

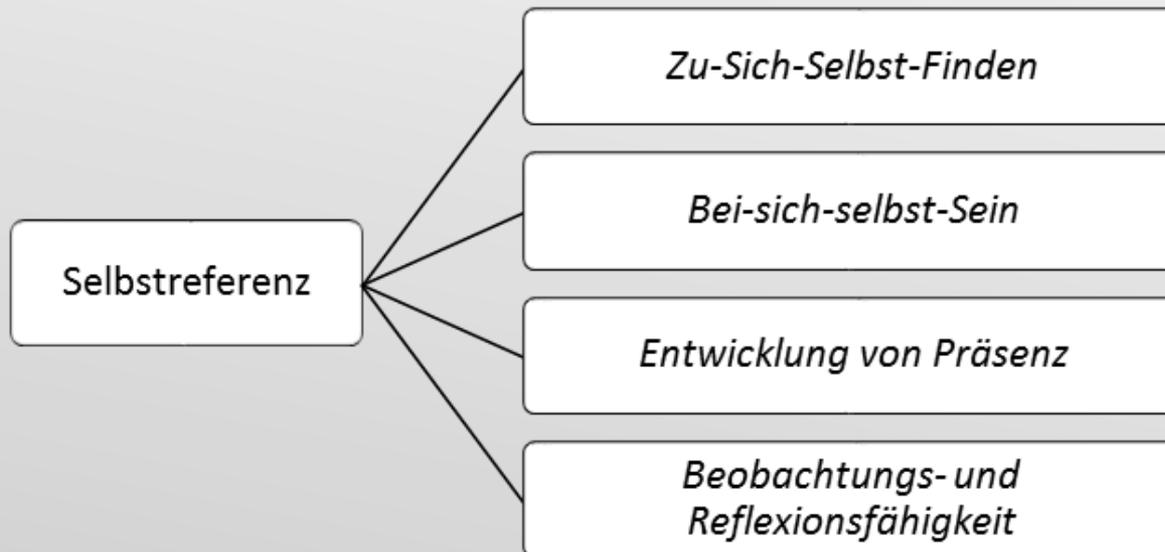
3.8 *Klarheit und Präsenz*

3.8.1 *Klarheit* [E] Abb. 6

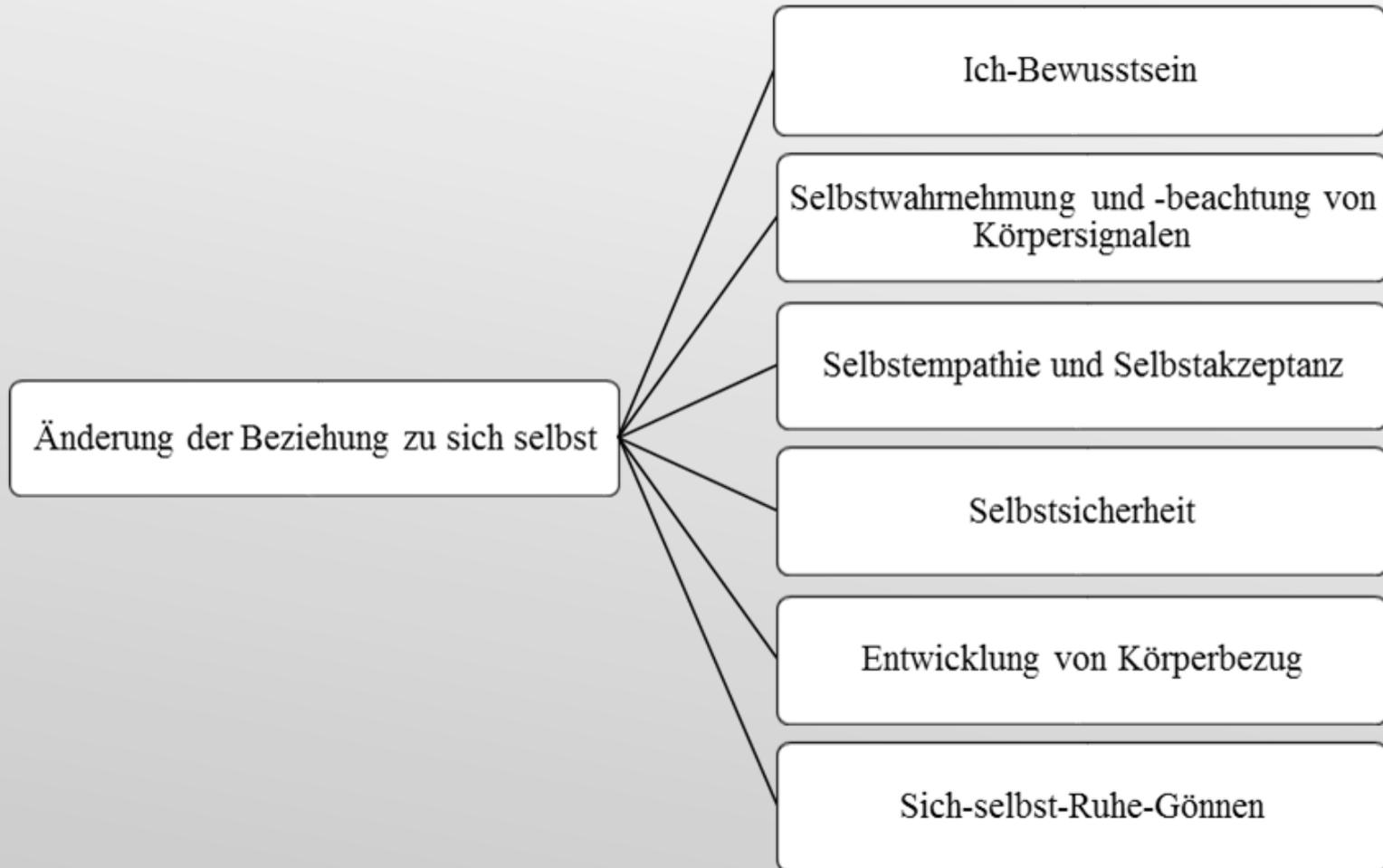
3.8.2 *Präsenz* [E] Abb. 6, Abb. 10

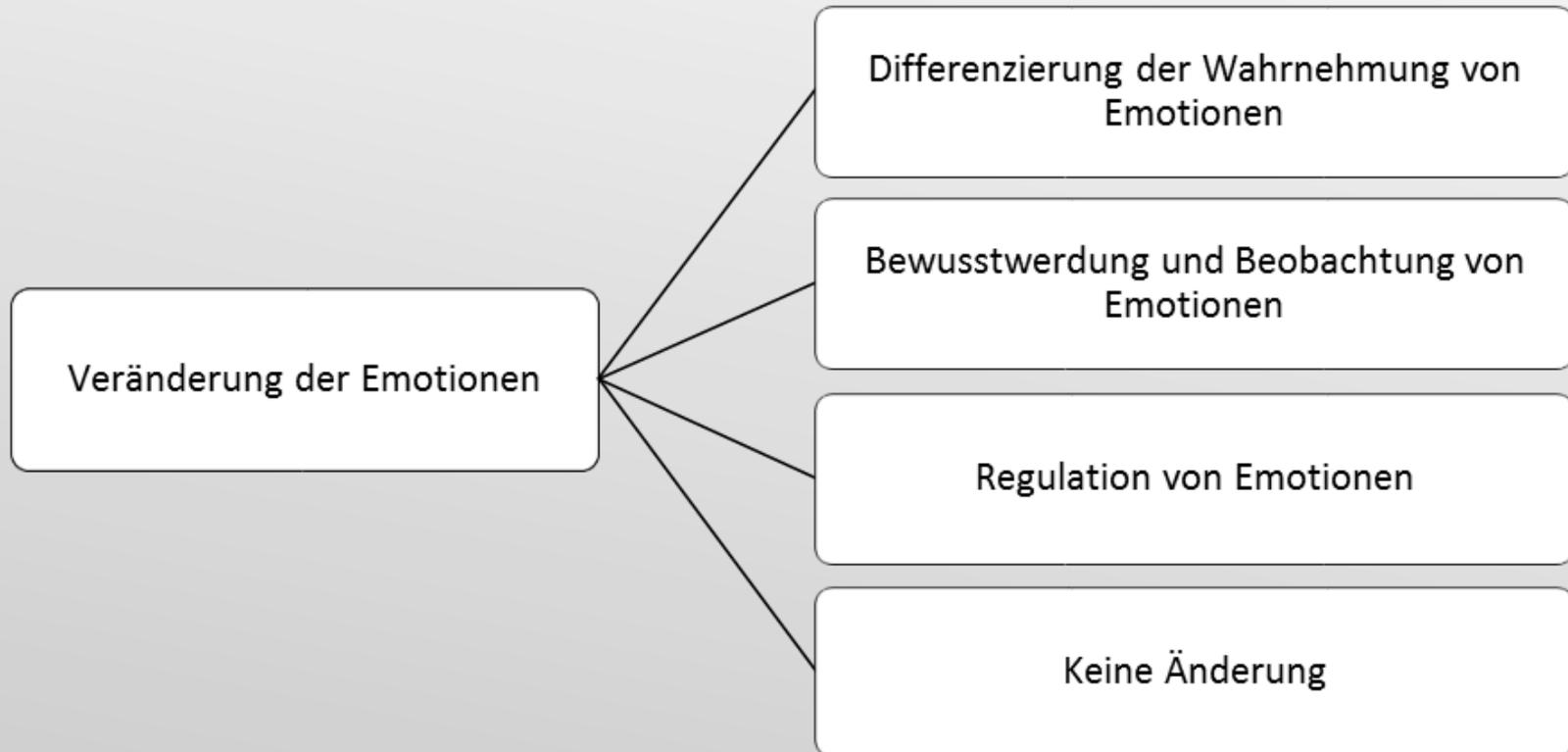




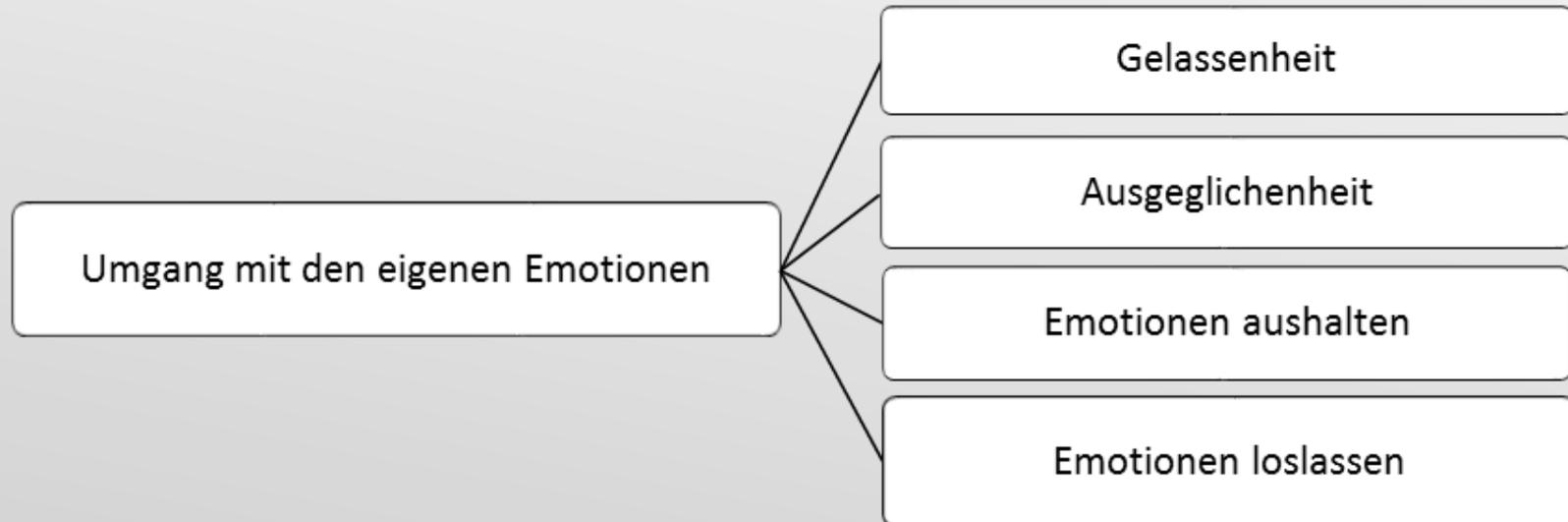


Selbstreferenz (Attersee Anders, 2017, S. 183, Abb. 33)

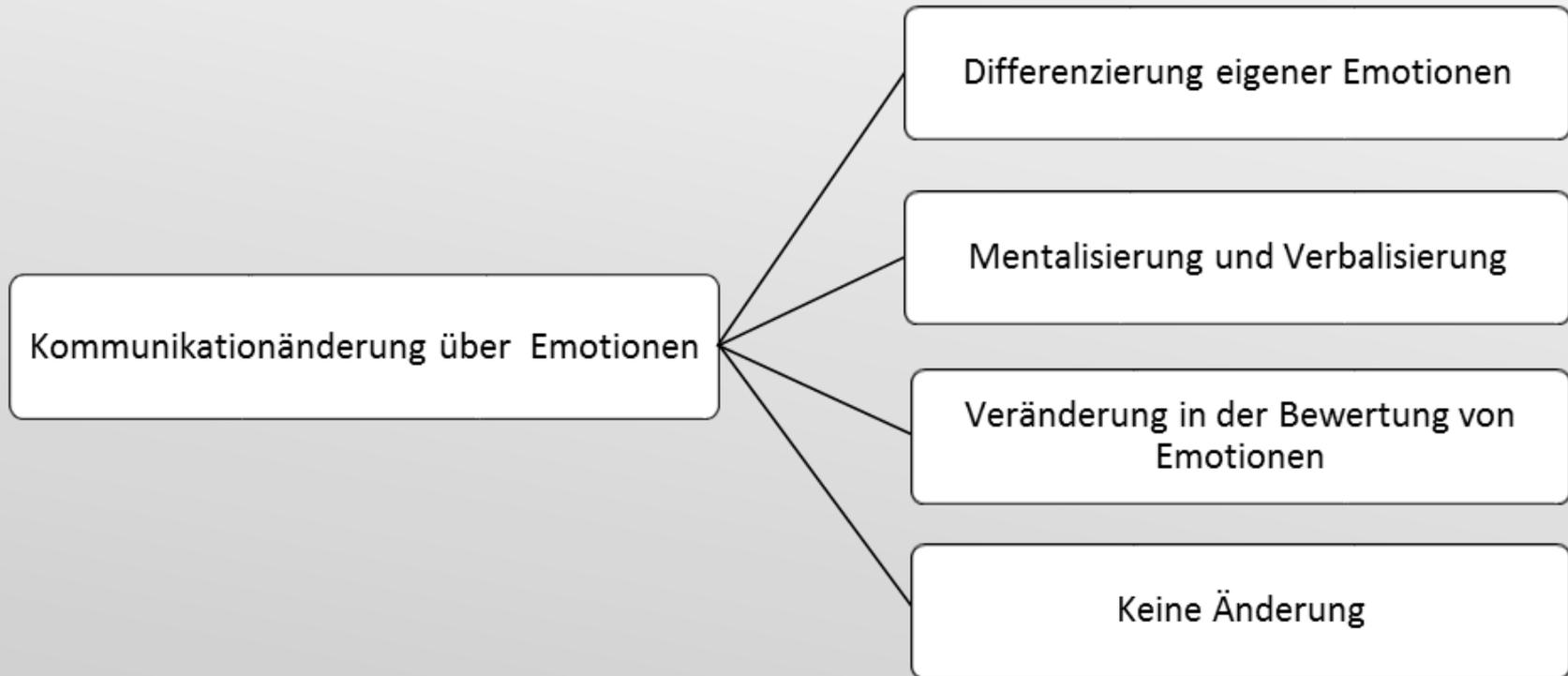


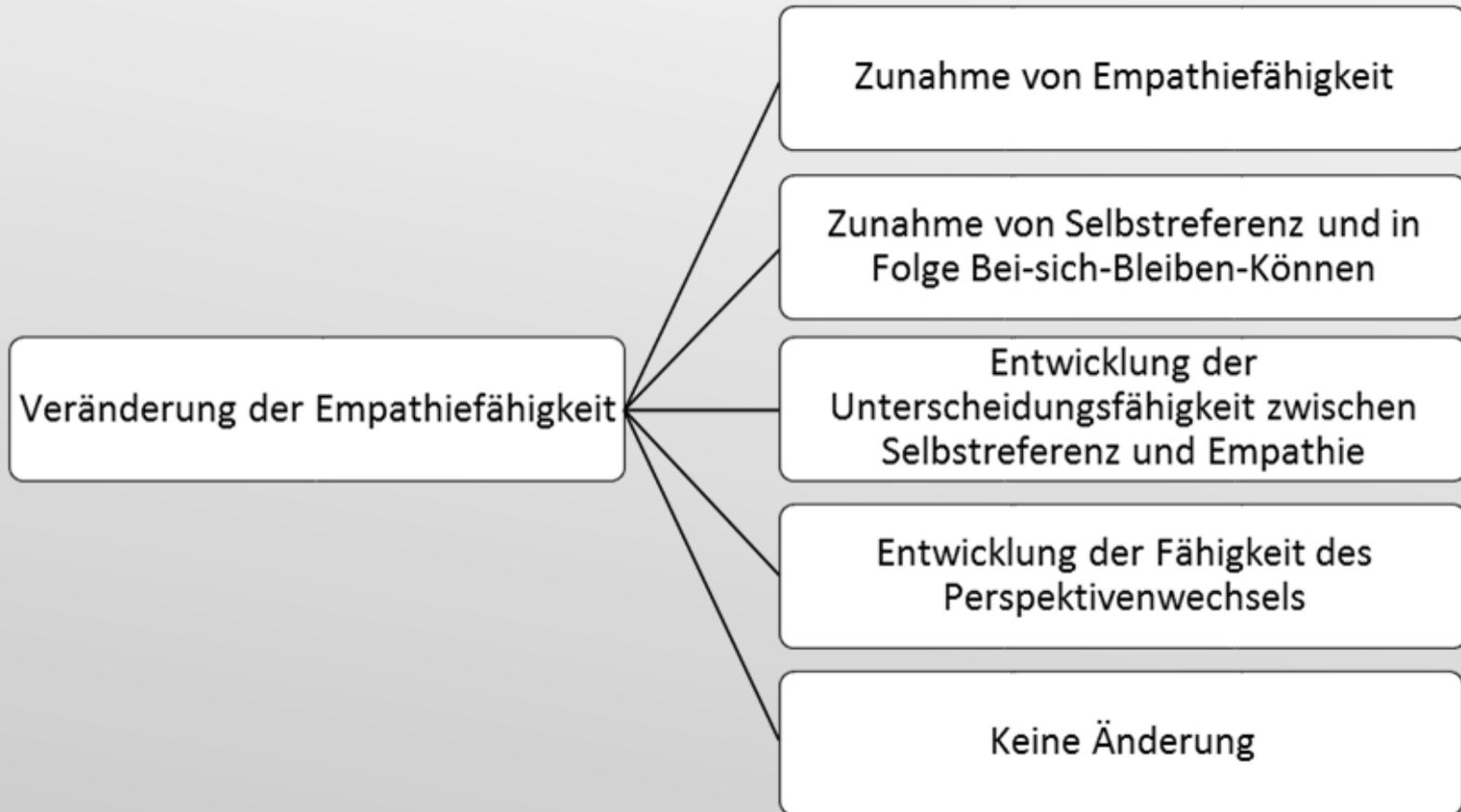


Veränderung der Emotionen (Attersee Anders, 2017, S. 142, Abb. 2)

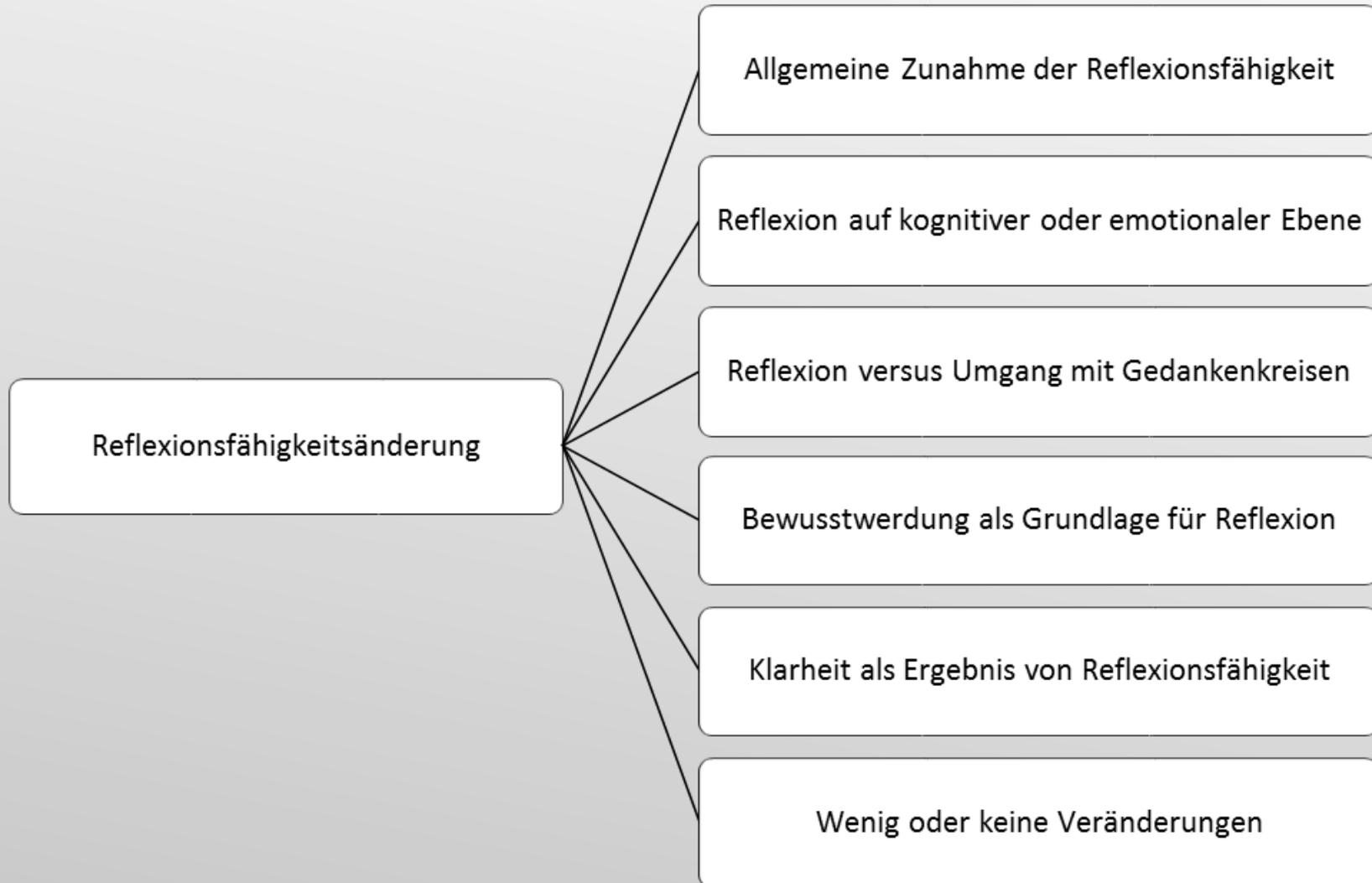


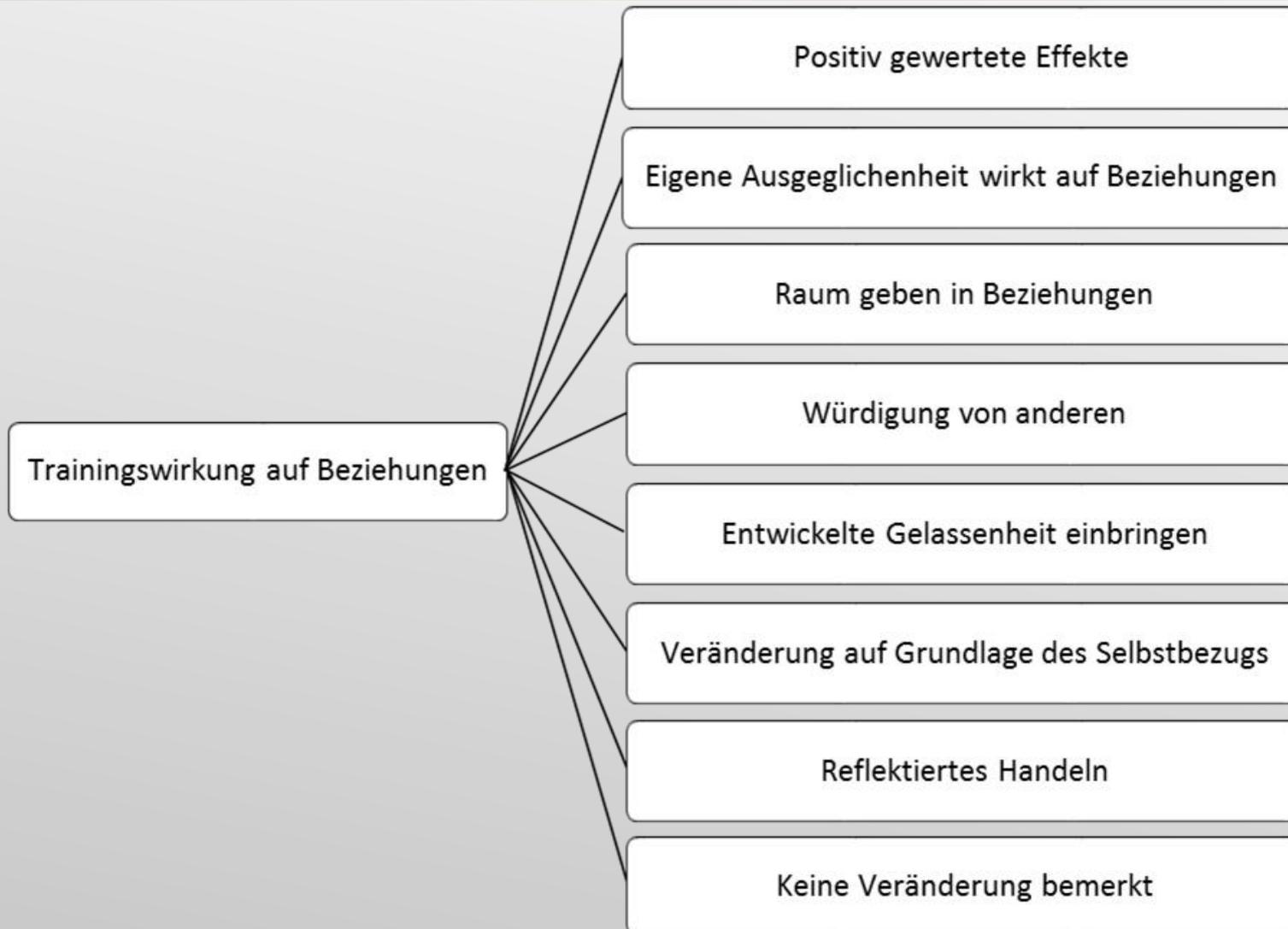
Veränderung des Umgangs mit den eigenen Emotionen (Attersee Anders, 2017, S. 183, Abb. 32)





Veränderung der Empathiefähigkeit (Attersee Anders, S. 154, Abb. 26)







Interpretation dieser Ergebnisse:

Kategorien zeigen

- Veränderung des Selbstbezugs
- Bezugs zu anderen
- Verbesserung der Empathiefähigkeit und
- Emotionsregulation

Implikationen:

- aufgrund der Zunahme stressbedingter Erkrankungen, könnten diese introspektiven Techniken für weitere Untersuchungen in diesem klinischen Spektrum oder präventiven Ansätzen genutzt werden
- die Entwicklung von Selbstreferenz, somit in zunehmend subtiler Weise der Beobachtung und Reflexion, hat Bedeutung für Psychotherapie und die psychotherapeutische Beziehung
- wenn sie vom Therapeuten/Therapeutin oder den Patienten benutzt werden somit auf klinische Arbeit und Psychotherapie
- wenn sie in der Psychotherapieausbildung im Sinne anwendungsorientierten Lernens genutzt werden auf die Entwicklung der Fähigkeit zur Introspektion



1. Vertiefung in aktuellem Forschungsprojekt
2. Datenauswertung vorhandener Daten (z.B. SVF, TICS, SF36, EKF)
3. Manualisierung der Techniken
4. Anwendung mit Psychotherapie-Ausbildungskandidaten
5. Anwendung in klinischen Kontexten, z.B. stressbedingte Erkrankungen (z.B. Prävention von Depression bei Medizinstudenten)
6. Forschung über Bedeutung von Selbstreferenz, Beobachtungs- und Reflexionsfähigkeit auf therapeutische Beziehung, Psychotherapie und Outcome



Attersee Anders, A. I. M. (2016). *Selbstreferenz Ein dynamisches Selbstreferenzmodell auf der Grundlage von graduellen kognitivem Training*. Wiesbaden: Springer Verlag.

Attersee Anders, A.I.M. (2017). *Introspektion als Wirkfaktor in der Psychotherapie Eine psychotherapiewissenschaftliche Modellbildung zu Effektstrukturen des Graduellen Kognitiven Trainings*. Wiesbaden: Springer Verlag.



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.