

## **BSVT-Intensivtraining (BIT) (Gerhard Zarbock, Stand 24.10.2023)**

Die **Biografisch-systemische Verhaltenstherapie (BSVT)** ist eine strategische und technische Variante der Verhaltenstherapie und lässt sich der sogenannten 3. Welle der VT zuordnen.

In diesem Sinne erweitert sie den klassischen Theoriefundus der respondenten und operanten Konditionierung und der kognitiven Theorien (Selbstinstruktion, ABC-Modell, Modell negativer automatischer Gedanken, Grundannahmen) als Basis von Diagnostik und Therapie um Überlegungen und Konzepte zur biografischen Entwicklung, zur Entwicklungs- und Gedächtnispsychologie, zur therapeutischen Beziehungsgestaltung, zur Emotionsregulation und zur Persönlichkeitsstruktur und Persönlichkeitsorganisation.

Zentrales Merkmal der BSVT ist die starke Gewichtung der **Biografie** in Diagnostik wie Therapiedurchführung. Hierbei ermöglichen es verschiedene Konzepte und Techniken das Wirken und die Auswirkungen der Biografie im Hier und Jetzt zu erkennen und zu bearbeiten. Weiterhin leitend ist der **Systemgedanke**: Beobachtbares wie introspektiv Wahrnehmbares ist regelhaft das Ergebnis eines Zusammenspiels von Elementen und Prozessen. Hinter einer beobachtbaren Aggression kann z.B. eine Angst und ein Wunsch nach Zuwendung stehen. Symptome können sowohl Ausdruck von Regulationsdefiziten sein als auch meist unbewusste Versuche darstellen, Ziele zu erreichen. Das Systemische wird in der BSVT in diesem Sinne verstanden.

Durch diese Erweiterung können wir das „Beste aus beiden Welten“ verbinden: Auf der Basis eines umfassenden Verständnisses des Patienten und seiner Biografie können wir therapeutische Ziele so wählen, dass sowohl konkrete Hilfestellungen und Anleitungen als auch ein vertieftes und Lebenskonflikte lösendes Bearbeiten der Biografie möglich werden. Bei beiden Vorgehensweisen spielt die Emotionsregulation eine zentrale Rolle.

Generell ist es Anliegen der BSVT den Therapieprozess so zu gestalten, dass jede BSVT-Therapeut\*in auch für sich selbst oder nahe Bezugspersonen ein solches therapeutisches Angebot gerne in Anspruch nehmen würde.

Der Trainingsprozess basiert auf der **Kompetenz-Trainings-Spirale (KTS)**, nach der verschiedene Wissens- und Kompetenzarten auch unterschiedlich vermittelt und trainiert werden können. Somit kann für jede zu erwerbende diagnostische oder therapeutische Kompetenz ein optimales Erfahrungs- und Lernangebot gestaltet werden. Durch Trainingsprozesse mit vielen Selbsterfahrungs- und Übungsangeboten können Kompetenzen und Grundhaltung durch positive Erfahrungen im Sinne eines „learning by doing“ erworben werden.

Das BIT richtet sie also an Menschen, die **Psychotherapie „nah an der eigenen Person“** erleben und erlernen möchten. Eine überdurchschnittliche Bereitschaft zur Selbstreflexion, eine psychosoziale Risikobereitschaft (Selbstexposition, Videofeedback, Video-Training) und Bereitschaft zum Zeitaufwand (Hausaufgaben, Lektüreguppen, Dyadische Praxis) wird vorausgesetzt. Nach unseren Erfahrungen wird aber der Aufwand dadurch belohnt, dass Lernen und Erleben dann leichter fallen kann, wenn die eigene Person involviert und eben auch immer mitgemeint ist. Therapieausbildung in der BSVT kann so auch als private und professionelle **Persönlichkeitsentwicklung** verstanden werden.

## Teilnehmerkreis und Kosten

**Universitäts-approbiierte PTs, noch ohne Weiterbildung:** Hier kann das BIT als Vorbereitung auf die Weiterbildung genutzt werden. Die Möglichkeit eigenen „Klienten“ in eigenen Räumen zu sehen, inkl. Videoaufnahmen, ist erforderlich. Bei der Klärung rechtlicher Rahmenbedingungen etc. wird unterstützt. Kosten im Rahmen eines evaluierten Modellprojektes: ca. 750 €.

**Universitäts-approbiierte PTs, bereits in Weiterbildung:** Hier muss ihre Weiterbildungsberechtigte mich unter Einschaltung der PTK Hamburg als Supervisor und Dozent beauftragen. Eine Weiterbildung am IVAH ist auf Grund der ungeklärten Finanzierbarkeit (Deckungslücke von ca. 3000 € pro PTW und Monat!) zur Zeit noch nicht möglich. Kosten müssen in üblicher Höhe von ihrer Weiterbildungsstätte übernommen werden.

**PiAs des IVAH:** Kostenfreie Teilnahme möglich – aber es entsteht ein deutlicher Zeitmehraufwand. Nicht alle Leistungen können auch als Ausbildungsleistungen angerechnet werden.

**Weitere Personen: Nach Absprache.** Es können leider nur Personen aufgenommen werden, die bereits eine **Approbation** in einem Heilkundeberuf erworben haben oder aber in einer entsprechenden Ausbildung sind.

**Auswahlverfahren:** Persönliches Gespräch (ca. 50 – 90 Minuten) mit Vorstellung eines Trainingsvideos. Auf diesem Video sollten Sie in einem (ggf. rollengespielten) Interview mit einem (Modell-) Patienten zu sehen sein. Bei realen Patienten bitte an Entbindung von der Schweigepflicht, Datenschutz und zeitnahe Löschung der Aufnahme denken. Das Video wird im Sinne eines Mikrotrainings gemeinsam angeschaut und analysiert. Dauer ca. 30 Minuten. Nach dem Gespräch diskutieren wir gemeinsam, ob das BIT ihren Interessen und Bedürfnissen entspricht und ob die Angebote des BIT auch für Sie passend sind.

**Folgende Wissensgegenstände, Kompetenzen und Vorgehensweisen werden vermittelt bzw. angewandt und sollen auch im Trainingsprozess von Ihnen nachprüfbar erlernt werden:**

## BIT von a-z

Die List dient zur Vergegenwärtigung, als Gesprächs- und Trainingsgrundlage. Die Liste lebt nur durch Interlektion, vertieftes Lesen, Übung, Diskussion, teach back etc....

- a. Die Theorie der physischen und psychischen Grundbedürfnisse aufbauend auf dem Modell Klaus Grawes in Modifikation von Zarbock (2008) und Graaf, Loose und Zarbock (2024).
- b. Die Inkonsistenztheorie (Grawe) zur Erklärung der Symptomenese.
- c. Das Konzept der Emotionsregulation (basale und soziale, primäre und sekundäre Emotionen, prä- und postreflexive Emotionen)
- d. Das Konzept der Lebensbotschaften und Grundannahmen
- e. Das Konzept der biografischen Schlüssepisoden
- f. Das Konzept der Identitäts-Narration und der Narrationsarbeit
- g. Das Konzept der Persönlichkeitsstruktur als das, was Belastungen trägt und bewältigt: Psycho-physische Werkzeuge und Strukturen der Selbst-, Emotions- und interpersonellen Regulation. Die Emotionsregulation ist durch den sozialen

- Ausdrucks- und Signalcharakter der Emotionen der Mittler zwischen Selbst – und interpersoneller Regulation.
- h. Das Konzept der normativen und nicht-normativen Entwicklungsaufgaben
  - i. Das Konzept der adaptiven und maladaptiven Bewältigungsreaktionen und habituellen Bewältigungsstile
  - j. Das Konzept der Annäherungs- und Vermeidungsziele und der entsprechenden Regeln („erreiche.../ versuche... bzw. vermeide.../verhindere...“)
  - k. Die Möglichkeit prozessorientierter und Feedback adaptierter Therapieverlaufsgestaltung durch das Konzept der Außen- und Binnenszenen als Therapiematerial.
  - l. Reflektierte und multiple Beziehungsgestaltung: Abstinenz, Neutralität, komplementäre Beziehungsgestaltung, Beziehungstests (Übertragungstest und Täter-Opfer-Test), Containing, Halten, Einsatz der Beziehung für progressive Veränderung (relationship for change).
  - m. Die Formulierung von Therapiezielen am Symptom und am Hintergrund
  - n. Die Konzepte der empathischen Resonanz und der markierten Spiegelung als entwicklungspsychologisch basierte Form der VEE (Verbalisation emotionaler Erlebnisinhalte).
  - o. Das Konzept der Manifestations- und Regulationsebene als eine Variante einer vertikalen Verhaltensanalyse
  - p. Das Konzept einer der Struktur des Patienten angepassten „experiential confrontation“ zur Überwindung der habituellen „experiential avoidance“.
  - q. Therapieverlaufssteuerung durch differenzielle Therapeut\*inneangebote: Erstgespräch, Probatorik, Startphase, Arbeitsphase, Selbstregulationsphase, Beendigung, Trennung.
  - r. Kennen und Können der 31 Techniken „VT-verbal“, inklusive differenzieller Indikationsstellung und freiem Wechsel zwischen den Techniken.
  - s. Klassische VT-Techniken kennen, beherrschen und variabel einsetzen können: Exposition und Reaktionsverhinderung, inkompatible Reaktionen erarbeiten, DBT-Skills zur Spannungsregulation, Tagesstrukturierung, Selbstinstruktion, ABCDE-Modell, SORKC-Analyse, vorausschauendes Tagebuch, Aktivitäten-Stimmungsprotokoll, kurz vs langfristige Konsequenzen, Krisenintervention.
  - t. Achtsamkeit vermitteln (konzentrieren als Rückführung der Aufmerksamkeit auf den initialen Stimulus, beobachten, benennen, nicht-bewerten, nicht-reagieren).
  - u. Entspannung zur Selbstregulation: Atem zählen, Lippenbremse, Quadrat-Atmung, stilles Sitzen, Body Scan.
  - v. Der Unterscheidung von Lage- (Prinzip Empathie und Containing) und Handlungsorientierung (Prinzip Training und Coaching) im Therapieprozessgeschehen mit entsprechender differenzieller Steuerung zwischen umfassender, gleichabständiger Abstinenz und Containen einerseits und Anleitung, quasi elterlicher Fürsorge, Provokation und Begrenzung andererseits.
  - w. Eine kurze, aber aussagekräftige prä-, Quartals-, post- und prä-post (Effektstärken-) Psychometrie inkl. Wirkungsbeurteilung der Therapie mit Stärken-Schwächenanalyse am Therapieende.
  - x. Obligatorischen Videoauszeichnungen von Therapiesitzungen für die Supervision
  - y. Das sog. Mikro-Training (nur 1 Videoband in einer SV-Stunde!) als Form des individualisierten Erwerbs therapeutischer Kompetenzen.
  - z. Die Formulierung klarer Therapieziele am Anfang der Therapie mit verlaufsmäßiger konsensueller Bewertung von Patient\*in und Therapeut\*in und Zielerreichungsreflexion am Therapieende.

Oben benannte Konzepte und Überlegungen werden erarbeitet und sollten vertieft verstanden werden. Verstehen bedeutet auch, die Konzepte eigenständig referieren („Teach back - Seminar“) und die einzelnen Konzepte miteinander „vernetzen“ zu können.

## **Angebote**

Angeleitetes **Eigenstudium** und **Reflexionsgruppe** : ca. 50 Stunden

**Impulsvorträge**: 10 Stunden

**Dyadische oder triadische Praxis** (Rollenspielübungen): mind. 20 Stunden

**Seminar Teach back**: 10 Stunden

**Eigene Fallbehandlung** nach BSVT: mind. 50 Stunden (anrechenbar)

**Mikro-Trainings-SV**, Einzel-Setting : mind. 10 Stunden (anrechenbar als SV)

**Gruppen-SV**: mind. 6 Doppel-Stunden (anrechenbar)

**Fallvorstellungsgruppe** mit 1 eigenen Fallvorstellung: 3 Stunden pro Teilnehmer\*in (anrechenbar als Theorie)

**Dyadische Selbsterfahrung**, Im Peer-Tandem Anwendung der Methodik mit gegenseitiger Exploration und Intervention: 20 Stunden

**Einzelselbsterfahrung**, Eigentherapie: empfohlen

**Abschlussarbeit** (schriftlich, ca. 10 Seiten) über ein Thema aus dem Curriculum oder über eine eigene Fallbehandlung. Vorstellung der Arbeit als Vortrag in der BIT-Großgruppe.

Beantwortung eines **BSVT-Fragenkatalogs** mit schriftlichem Rückmeldungskommentar.

**Ca. 200 Unterrichts- und Selbstleistungsstunden.**

Wenn gewünscht: **BIT-Zertifikat mit Auflistung der Trainingsleistungen**

**Literatur**: Wird als pdf zugänglich gemacht.

**Kontakt bei Fragen und/oder Interesse: [gerhard.zarbock@ivah.de](mailto:gerhard.zarbock@ivah.de)**