



## Optimale Psychotherapie und gute Küche

### Mehr ist nicht gleich besser!

Die besten Ergebnisse erreicht man nicht durch möglichst viele Zutaten und langes kochen, sondern durch optimale Kombination einer begrenzten Zahl aufeinander abgestimmter Zutaten, die auf die Minute genau zubereitet werden

RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM  
© J. Margraf, 2014, Folie 3

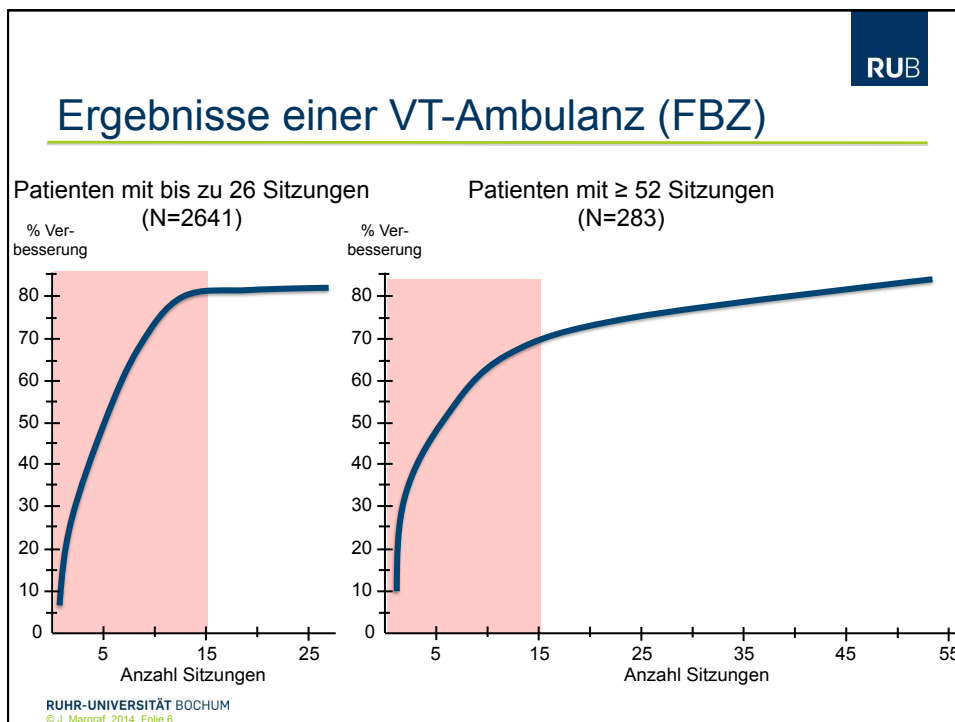
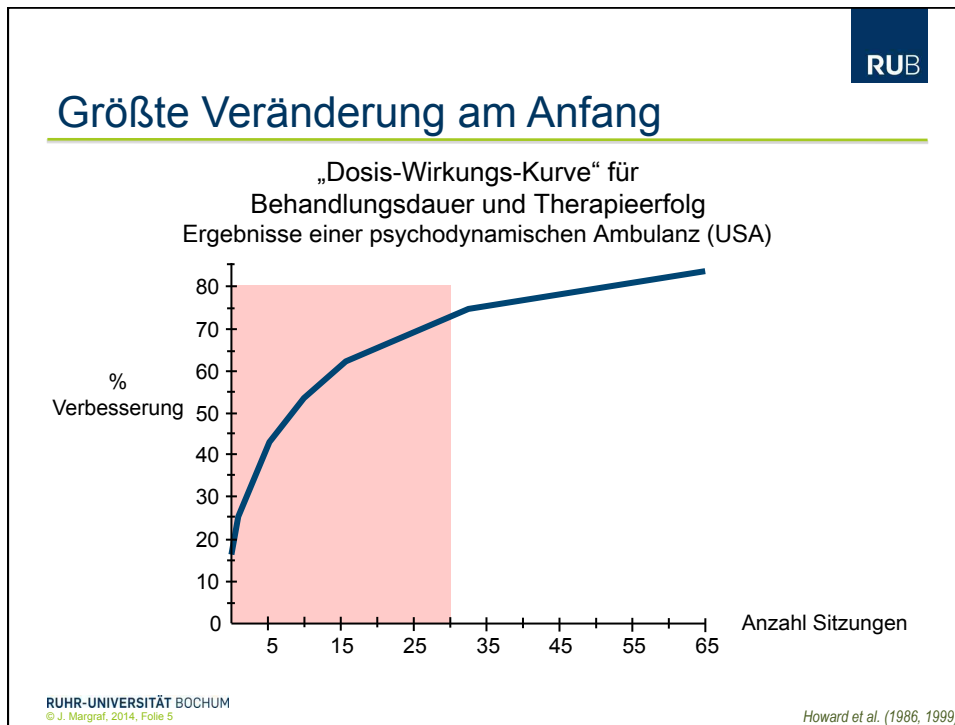
## Wo sind die Belege?



„Sie wollen Beweise?  
Hier sind Ihre Beweise!“

- Kürze
- Komplexität
- Kombinationstherapien
- Langfristiger Erfolg
- Klinische Konsequenzen

RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM  
© J. Margraf, 2014, Folie 4



## Übertragbarkeit auf Routinepraxis („Effectiveness“)

RUB

- Chambless (2005):
  - 28 von 29 Studien zur Effectiveness empirisch validierter Therapien bei Angst- und Affektiven Störungen zeigen positive Ergebnisse
- Öst (2008):
  - Metaanalyse von KVT-Studien: vergleich akademischen Settings und klinischer Routinepraxis
- Stewart & Chambless (2009):
  - 59 „Effectiveness“-Studien zeigen konsistent positiven Ergebnissen

**Gute Übertragbarkeit auf die klinische Routinepraxis!**



RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM  
© J. Margraf, 2014, Folie 7

Chambless 2005; Öst, Nord J Psychiatry 2008; Stewart & Chambless, J Cons Clin Psychol 2009

## Übersicht

RUB



„Sie wollen Beweise?  
Hier sind Ihre Beweise!“

- Kürze
- Komplexität
- Kombinationstherapien
- Langfristiger Erfolg
- Klinische Konsequenzen

RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM  
© J. Margraf, 2014, Folie 8

## Psychologen und Psychotherapeuten

- Sind Menschen → Stärken und Schwächen menschlicher Informationsverarbeitung
  - Rasche Hypothesenbildung → Gefahr der „Bestätigungsdiagnostik“
  - Überbetonung individueller Erfahrung
  - Simple Heuristiken, z.B. „mehr = besser“



*“Most clinical psychologists select their methods like kids make choices in a candy store: They look around, maybe sample a bit, and choose what they like, whatever feels good to them.” (Walter Mischel)*

RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM  
© J. Margraf, 2014, Folie 9

Mischel, W. (2008). Connecting clinical practice to scientific progress. Psychological Science in the Public Interest, 9, 1-11.

## Komplexe Probleme = komplexe Therapien?

### Therapie bei Angst

- + Depression
- + Ehekrise
- + schwierige Kindheit
- + existenzielle Sinnkrise

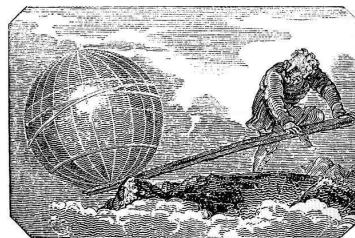
=

### Konfrontation

- + kognitive Therapie/Aktivierung
- + Partnertherapie
- + aufdeckende Gespräche
- + Logotherapie

### **Besser:**

Konkreter Hebel für Gesamtsystem durch Störungsdiagnostik und funktionale Analyse



RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM  
© J. Margraf, 2014, Folie 10

## Übersicht



„Sie wollen Beweise?  
Hier sind Ihre Beweise!“

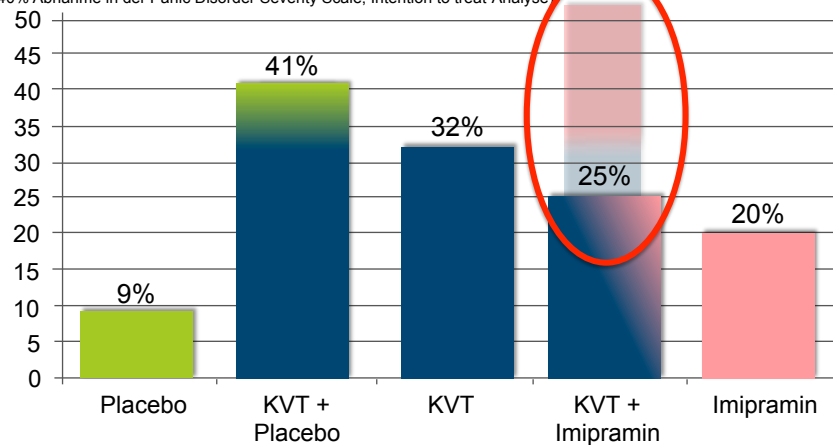
- Kürze
- Komplexität
- **Kombinationstherapien**
- Langfristiger Erfolg
- Klinische Konsequenzen

RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM  
© J. Margraf, 2014, Folie 11

## Klassische Kombinationstherapie: Weniger erfolgreich als angenommen

Das Beispiel Paniktherapie: Kein additiver Effekt

% Responders nach Absetzen der Medikamente  
(40% Abnahme in der Panic Disorder Severity Scale, Intention to treat-Analyse)



RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM  
© J. Margraf, 2014, Folie 12

Barlow DH, et al. JAMA. 2000;283:2529-2536; KVT = Kognitive Verhaltenstherapie

# Translationaler Paradigmenwechsel: Gezielte Augmentierung von Wirkmechanismen

RUB

EMBO reports | Vol 16 | No 3 | 2015

EMBO  
reports

Changing the future, not the past:  
a translational paradigm shift in  
treating anxiety

Jürgen Margraf & Armin Zlomuzica

- Weg von unspezifischer Anxiolyse und einfachen additiven Konzepten<sup>1</sup>
- Hin zu gezielter Beeinflussung der angenommenen Wirkmechanismen:
  - Konfrontationstherapie beruht auf Extinktionslernen<sup>1-4</sup>
  - Entwicklung *spezifischer* Augmentierungsstrategien geleitet durch Ergebnisse der Extinktionsforschung (Gedächtniskonsolidierung)<sup>1,2</sup>
  - Fokus auf Konsolidierung des Extinktionslernens<sup>1,2,4</sup>



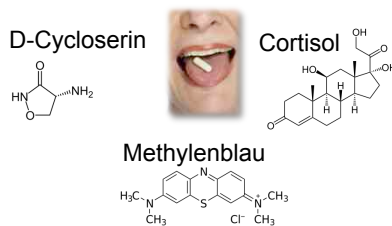
RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM  
© J. Margraf, 2014, Folie 13

<sup>1</sup>Margraf J, Zlomuzica A. *EMBO Reports* 2015; 16:259-260. <sup>2</sup>Myers KM, Davis M. *Mol Psychiatry*. 2007;12(2):120-50. <sup>3</sup>Anderson KC, Insel TR. *Biol Psychiatry*. 2006;60(4):319-21. <sup>4</sup>de Quervain D, Margraf J. *Eur J Pharmacology*. 2008;583, 365-37

# Effektive Augmentierungsstrategien für Konfrontationstherapien

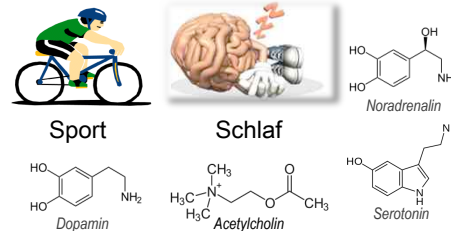
RUB

## Pharmakologisch



verbessern  
Extinktionslernen  
Gedächtniskonsolidierung

## Behavioral



verbessern  
Gedächtniskonsolidierung  
Selbstwirksamkeit  
körperliche Gesundheit  
positive Emotionen

RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM  
© J. Margraf, 2014, Folie 14

De Quervain & Margraf, *European Journal of Pharmacology*, 2008; De Quervain et al., *PNAS*, 2011; DeBoer et al., *Expert Rev Neurother*, 2012; Kleim et al., *Psychological Medicine*, 2013; Rodrigues et al., *PLOS One*, 2014

## Selbstwirksamkeit und Extinktion: Experimentelle Manipulation



---



**frontiers**  
in Behavioral Neuroscience

ORIGINAL RESEARCH  
published: 16 October 2015  
doi: 10.3389/fnbeh.2015.00270



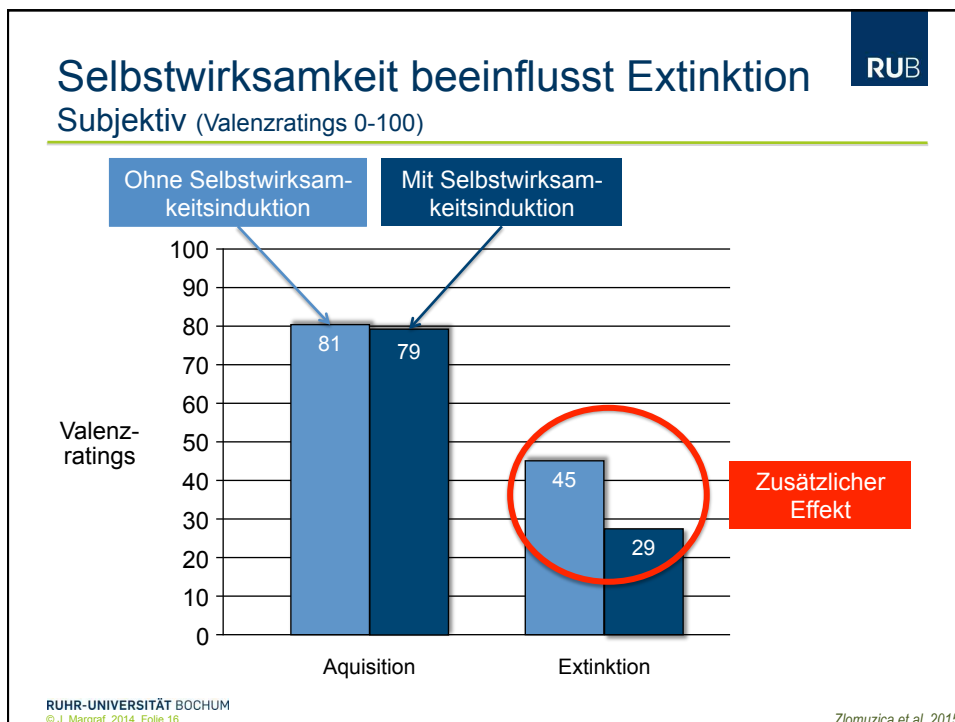
### Increased perceived self-efficacy facilitates the extinction of fear in healthy participants

*Armin Zlomuzica\*, Friederike Preusser, Silvia Schneider and Jürgen Margraf*

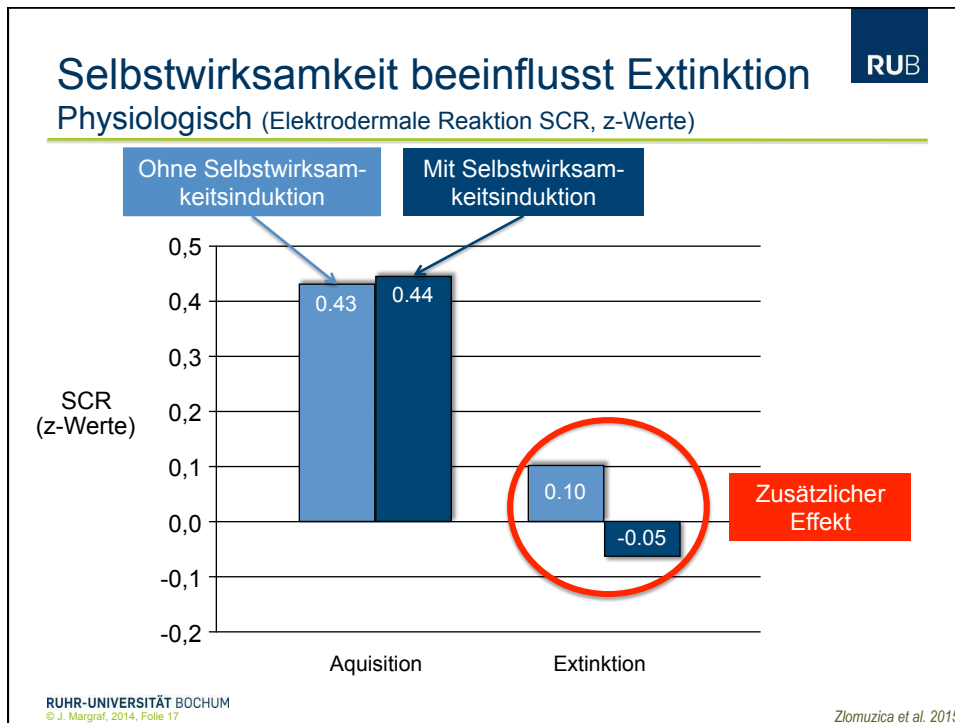
*Mental Health Research and Treatment Center, Ruhr-University Bochum, Bochum, Germany*

Self-efficacy has been proposed as an important element of a successful cognitive behavioral treatment (CBT). Positive changes in perceived self-efficacy have been linked to an improved adaptive emotional and behavioral responding in the context of anxiety-provoking situations. Furthermore, a positive influence of increased self-efficacy on cognitive functions has been confirmed. The present study examined the effect of verbal persuasion on perceived self-efficacy and fear extinction. Healthy participants were

RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM  
© J. Margraf, 2014, Folie 15







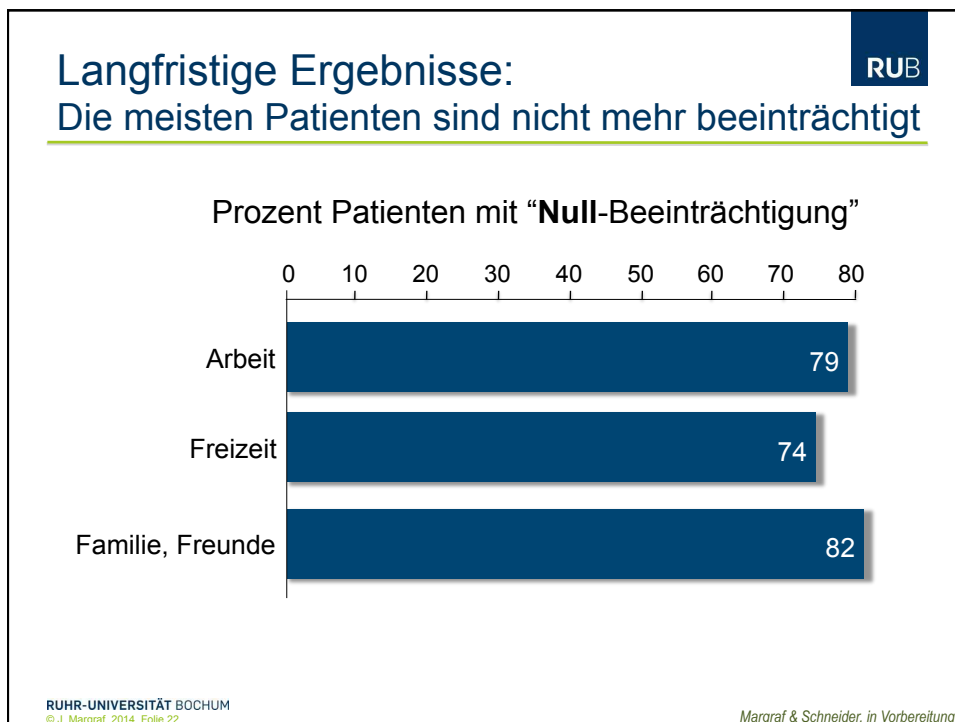
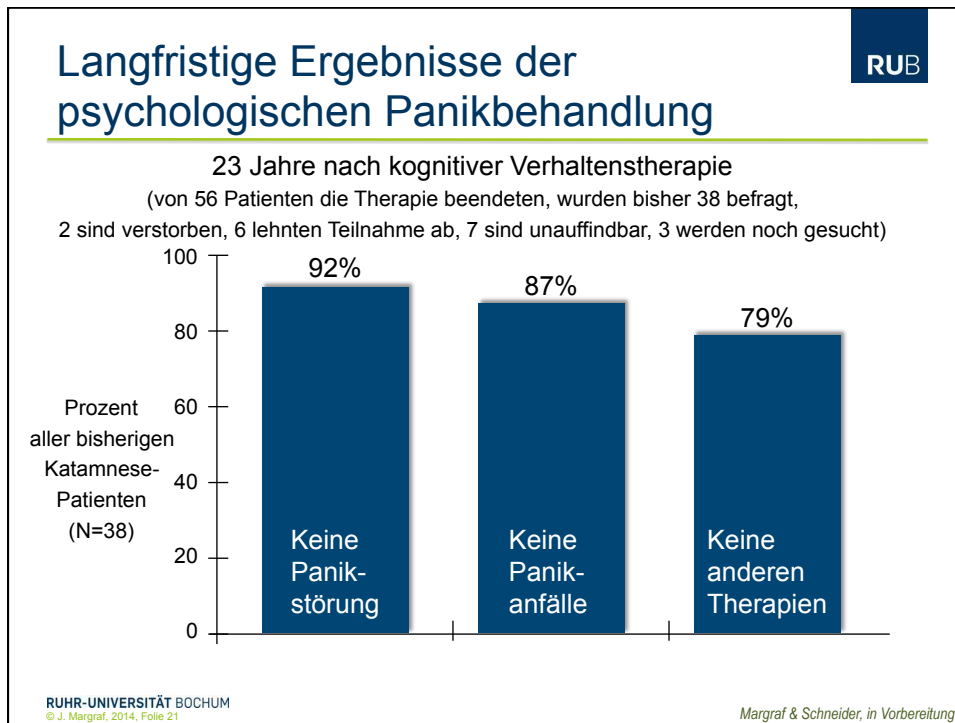
## Übersicht

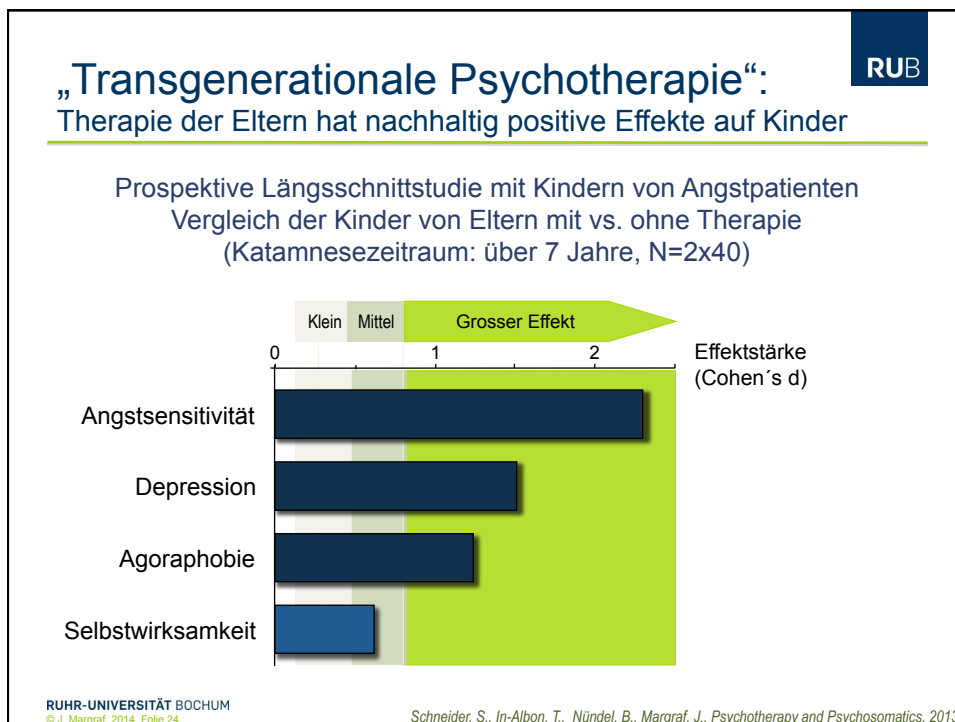
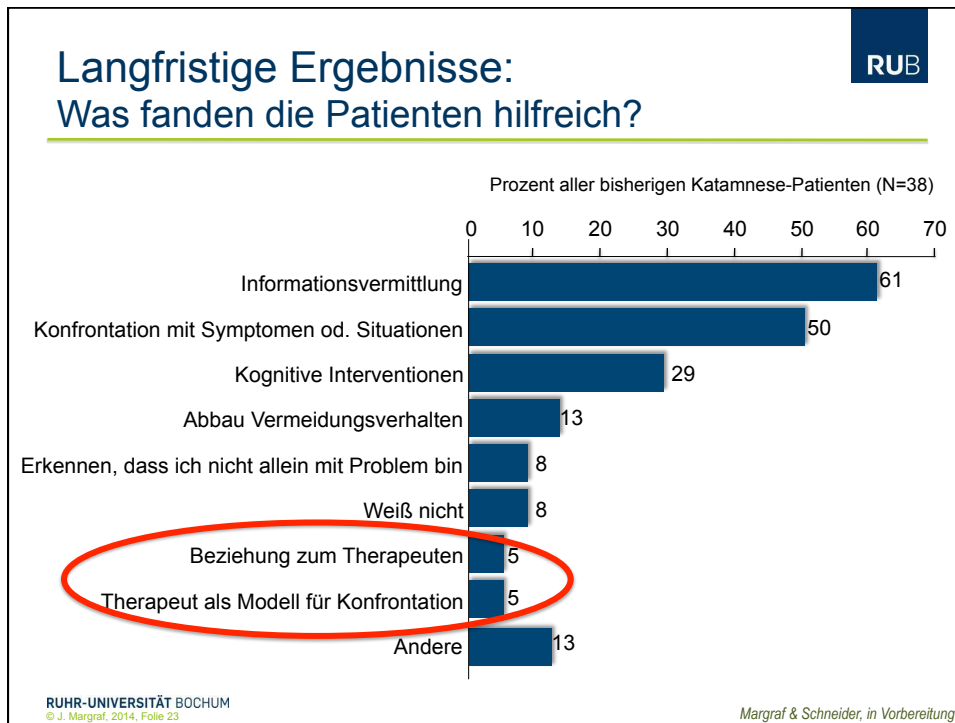
„Sie wollen Beweise?  
Hier sind Ihre Beweise!“

- Kürze
- Komplexität
- Kombinationstherapien
- **Langfristiger Erfolg**
- Klinische Konsequenzen

RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM  
© J. Margraf, 2014, Folie 19







## Übersicht



„Sie wollen Beweise?  
Hier sind Ihre Beweise!“

- Kürze
- Komplexität
- Kombinationstherapien
- Langfristiger Erfolg
- Klinische Konsequenzen

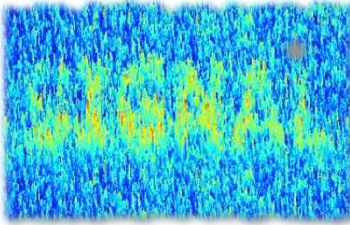



RUB

## Fokus

---

- Therapie fokussieren
  - Betont die relevanten Punkte
  - Schafft besseres Signal-Rauschen-Verhältnis bei Inhalten
  - Erleichtert Selbstwirksamkeit
  - Befähigt Patienten zur Bewältigung ihrer Herausforderungen






RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM  
© J. Margraf, 2014, Folie 27

RUB

## Rational

---

- Klares Rational und geleitetes Entdecken
  - Einfache und eindeutige Botschaften
  - Verborgene Meta-Botschaften vermeiden (z.B. bei graduiertem Vorgehen oder Kombinationen mit anderen Interventionen)
  - Geleitetes Entdecken beugt Reaktanz vor ("Widerstand")

Konsistent bleiben!

RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM  
© J. Margraf, 2014, Folie 28

## Häufiger als man denkt: Therapeuten ändern ihre Absichten

RUB

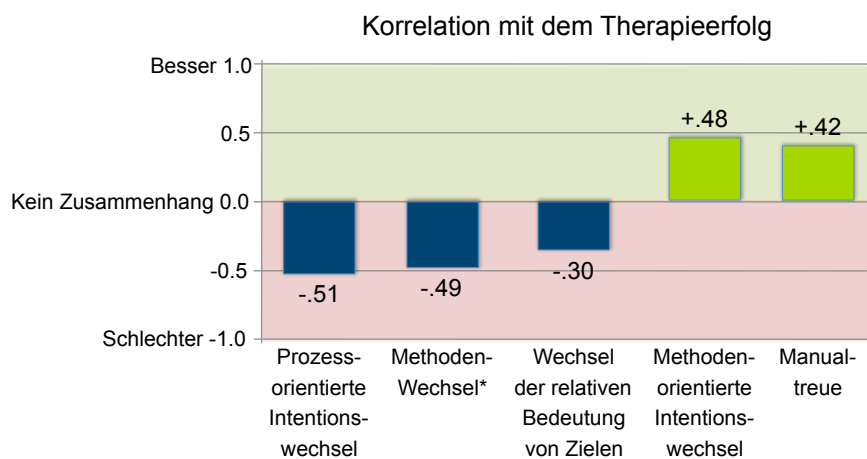
- Therapeutische Handlungsabsichten entstehen oft erst während der Sitzung (52%)
- Auch Therapieziele entstehen z.T. erst im Therapieverlauf (30%)
- Intentionen, Ziele und Methoden wechseln häufig
  - Intentionen alle 2 Minuten, Methoden 1.4 mal pro Sitzung
  - Wechsel betreffen v.a. Prozess + Beziehung (55%) oder Therapeut selber (26%), seltener Methode (19%)
- Deutlicher negativer Zusammenhang mit Therapieerfolg!

RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM  
© J. Margraf, 2014, Folie 29

D. Schulte: *Therapeutische Entscheidungen*. Göttingen: Hogrefe 1991  
Schulte-Bahrenberg & Schulte (1993). *Psychotherapy Research*, 3, 153-165.  
Schulte & Eifert (2002). *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9, 312-328.

## Wechsel und Therapieerfolg: Konsequenz ist besser als Flexibilität

RUB



\*: gilt nicht für Konfrontationsverfahren

RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM  
© J. Margraf, 2014, Folie 30

Schulte & Eifert (2002). *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9, 312-328.

## Selbstwirksamkeit und Eigensteuerung

- Selbstwirksamkeit



- Hilfe zur Selbsthilfe



“Schwimmen lehren – selber schwimmen”


## Heilen oder Helfen?






**RUB**

## „Framing“



- Selbstwirksamkeit statt Fremdwirkung
- Bewältigung lernen statt geheilt werden
- Lernen und Entwicklung
- Gesundheit statt Krankheit
- Hilfe zur Selbsthilfe



RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM  
© J. Margraf, 2014, Folie 33

**RUB**

## Schlauer Handeln als man denken kann: Sich selbst überlisten

### Prozedurale Hilfsmittel



RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM  
© J. Margraf, 2014, Folie 34

## Schlußfolgerung 1

- Langfristiger Erfolg und kurze, fokussierte Behandlung
- Kein Zufall, **Effekt:**

*Patienten profitieren von einer optimalen, nicht-therapeutischen Intervention*



## Schlußfolgerung 2

Langfristig erfolgreiche Behandlungen...

- Sind eher kurz
- Sind gut strukturiert
- Haben ein klares Rationale
- Gehen aktuelle Probleme an
- Ermöglichen korrektive Erfahrungen
- Schaffen optimale Lernerfahrungen
- Befähigen Patienten zur Selbsthilfe



RUB

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



Fragen? Ideen?  
Kommentare?

  
Alexander von Humboldt  
Stiftung/Foundation

FORSCHUNGS UND  
BEHANDLUNGSZENTRUM FÜR  
PSYCHISCHE GESUNDHEIT

