

KOGNITIVE VERHALTENSTHERAPIE & QI GONG

Rolf Winiarski

*Psychotherapeutische Praxis
Hamburg*

Abstract: Der Autor interpretiert Qi-Gong-Übungen kognitiv-lerntheoretisch und leitet hieraus Anleitungen ab, die im Kontext kognitiv-verhaltenstherapeutischer Settings die Variationsbreite von Expositions-, Implosions- und Relaxations-Übungen erweitern helfen. Er stellt eine wahrnehmungszentrierte Qi-Gong-Variante ohne traditionellen spekulativen Gehalt vor, ohne es reduktionistisch zur glanzlosen Technik werden zu lassen. Die Effizienznachweise der therapeutischen Basistechniken sowie des kognitiv-behavioralen Gesamtkonzeptes bleiben aufgrund einer nahtlosen Angleichung der qi-gong-spezifischen Übungen an die KVT-Therapieplanung unberührt. Dem Therapeuten/der Therapeutin wird jedoch mittels dieser Übungen eine größere Variabilität und motivationalere Ästhetik bei der Therapieplanung ermöglicht. Methoden der Induktion, der Exposition, der kognitiven Umstrukturierung und der Introspektion werden anhand praktischer Beispiele vorgestellt. Dabei werden differential-diagnostisch einige Zuordnungen von Übungen zu den Symptomgruppen Phobien, Depressionen und Psychosomatik diskutiert.

Anschrift des Verfassers: Dipl.-Psych. Dr. Rolf Winiarski, Wrangelstr. 106, 20 253 Hamburg
Tel.: +49(0)40-497840, e-mail: TaiChiGong@AOL.COM

© 2002 Dieter Schwartz