

IDEEN ZUR KOGNITIVEN UMSTRUKTURIERUNG INNERER BILDER

Manfred Polewka

*Paracelsus Roswitha Klinik
Klinik für Verhaltensmedizin und
psychosomatische Rehabilitation
Bad Gandersheim*

ZUSAMMENFASSUNG: Kognitive Umstrukturierungen werden nicht nur primär auf "rationaler Ebene" sondern auch imaginativ-emotionszentriert unter Berücksichtigung von kreativen Medien erarbeitet. Kurz dargestellt wird ein Baustein der kognitiven Umstrukturierung innerer Bilder. Schwerpunkt ist dabei, die im kreativen Prozeß entstandenen Bewältigungsbilder einer belastenden Emotion und einer belastenden Körperempfindung dann auch in die automatischen Gedankenabläufe zu integrieren und schließlich einen Transfer in die Alltagsproblematik zu bewirken. Außerdem sollen die beeinträchtigend wirkenden Lebensregeln erarbeitet, verändert oder abgeschwächt werden. Die Kognitive Umstrukturierung erfolgt dann unter Berücksichtigung der vier Wirkfaktoren nach Grawe: Problemaktualisierung, Ressourcenaktivierung, Aktive Hilfe bei der Problembewältigung und Klärungsarbeit. Sie wird unter günstigen Kontextbedingungen von Teilnehmern sehr positiv beurteilt.

EINLEITUNG

In der KVT wird unter kognitiver Umstrukturierung leider vielfach immer noch nur die rein "rationale" verstanden und der Focus

Anschrift des Autors: Manfred Polewka, Heidkamp 13, 28790 Schwanewede.