Prof. Dr. Matthias Berking:

„Training emotionaler Kompetenzen“

Training emotionaler Kompetenzen

Ein transdiagnostischer Ansatz zur Förderung adaptiver Emotionsregulation

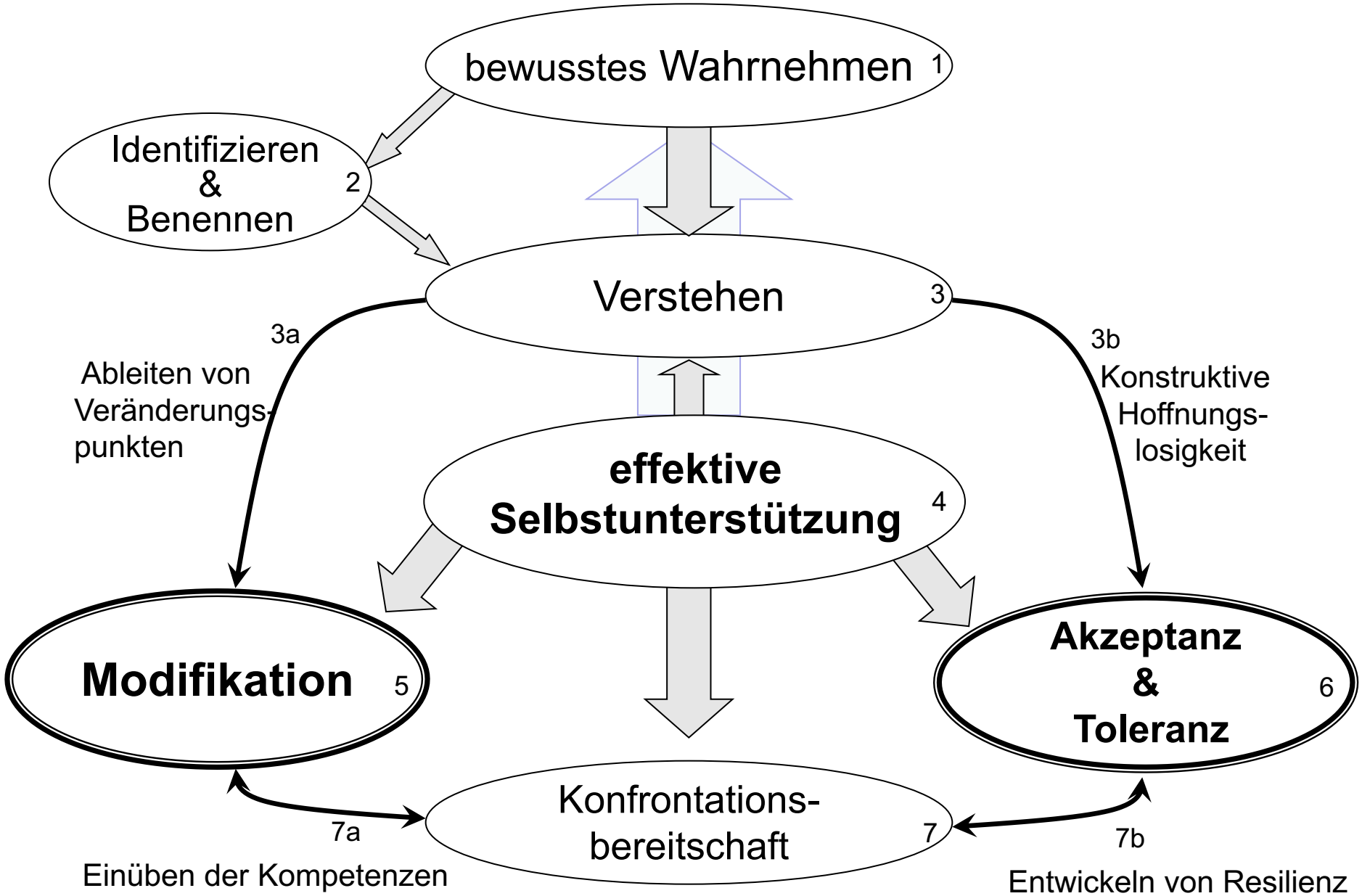
von

Prof. Dr. Matthias Berking

Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg

I. Was ist adaptive Emotionsregulation?

Adaptive Emotionsregulation



II. Evidenz für das Modell?

Beispielstudie 1: ER und Depressionsreduktion

Hypothese: ER sagt ΔDepression vorher

Stichprobe: 152 Patientinnen mit depressiver Störung

Alter: M=45.6 Jahre (18-71; SD=10.4)

Komorbidität: 59.6% mind. eine weiter Achse I Störung

34.9% mind. eine weitere Achse II Störung

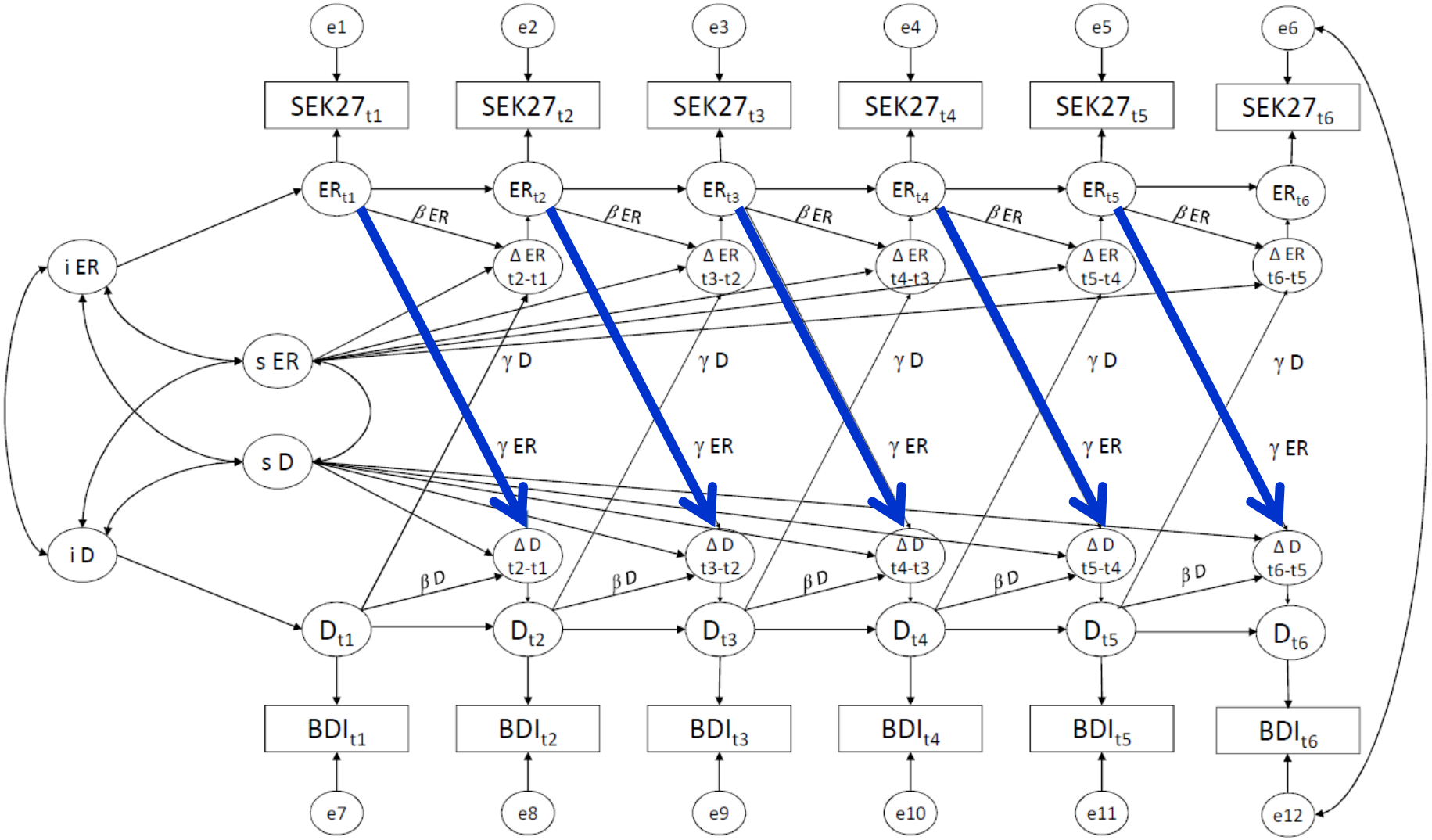
Therapie: stationär in psychosomatischer Klinik, durchschnittliche Aufenthaltsdauer 7.4 Wochen (SD=2.37; 2.86-22.3)

Instrumente: SEK-27, BDI (wöchentlich erfasst)

Statistik: Latent Different Score Analyses (LDS; McArdle, 2010)

Radkowsky, McARdle, Bockting & Berking (in press) *JCCP*

Beispielstudie 1: ER und Depressionsreduktion



Model Fit / Results:

χ^2 = 28.24 (df = 23, p = .n.s.); χ^2/df< 1.24, CFI = .99; RMSEA = .04

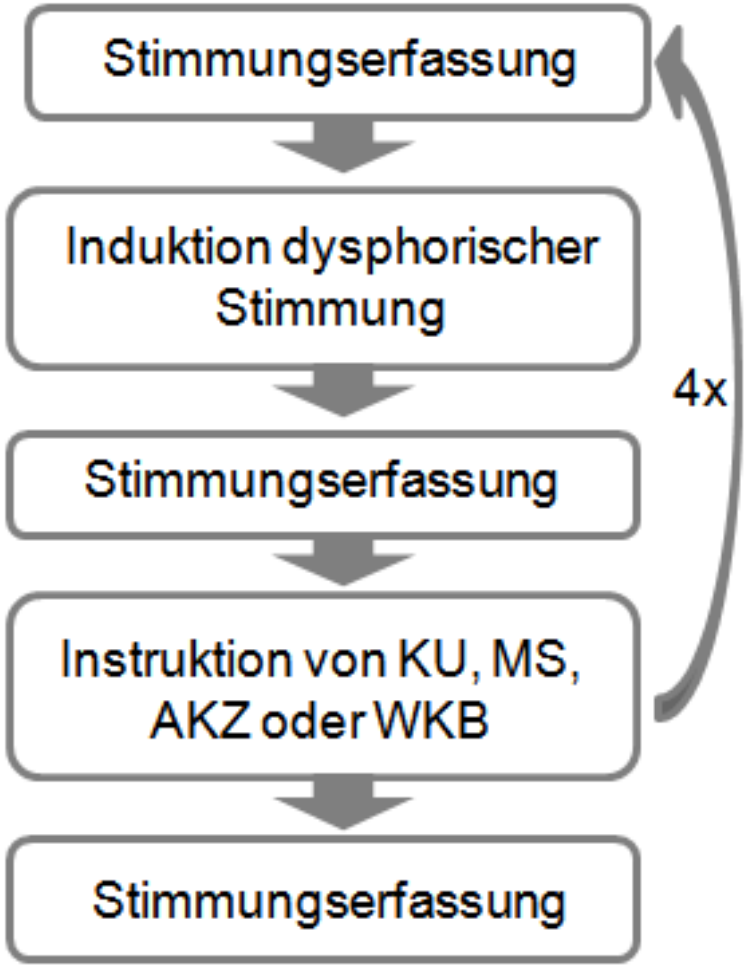
γ ER = -11.92**; γ *D* = -0.01 n.s.

Radkowsky, … & Berking (in press) *JCCP*

Beispielstudie 2: EMEX

Grundstruktur

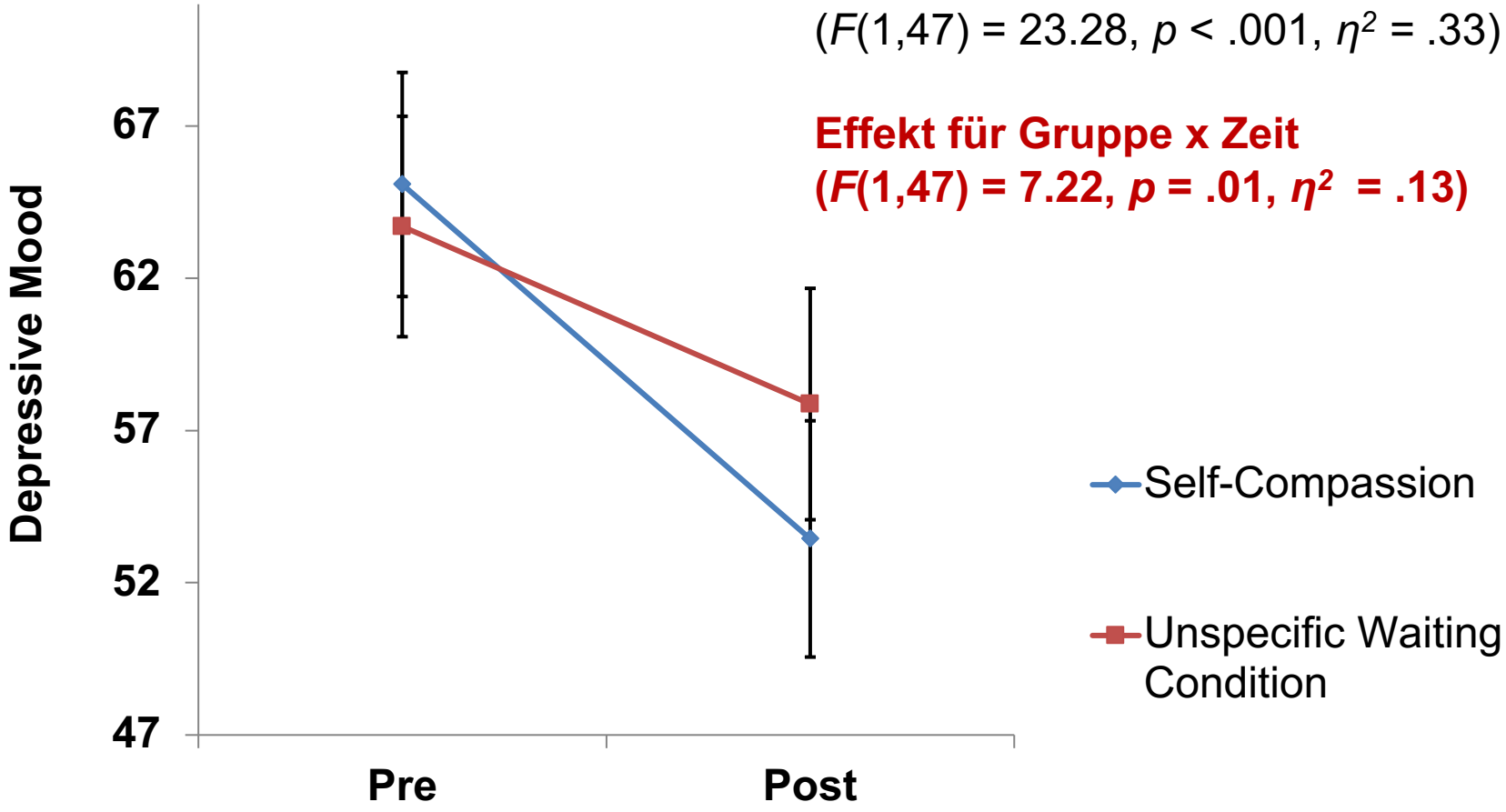
- Intra- und interindividueller Vergleich der Effektivität verschiedener ER-Strategien
- Wiederholte Induktion negativen Affektes
- Regulationsinstruktionen: kognitive Umstrukturierung vs. Akzeptanz vs. mitfühlender Selbstunterstützung vs. Spontanregulation
- AV: Reduktion dysphorischen Affektes
- Erfassung über: Selbstauskunft, Rating des Gesichtsausdrucks, Peripherphysiologie



Ergebnisse: Self-Compassion vs. WKB

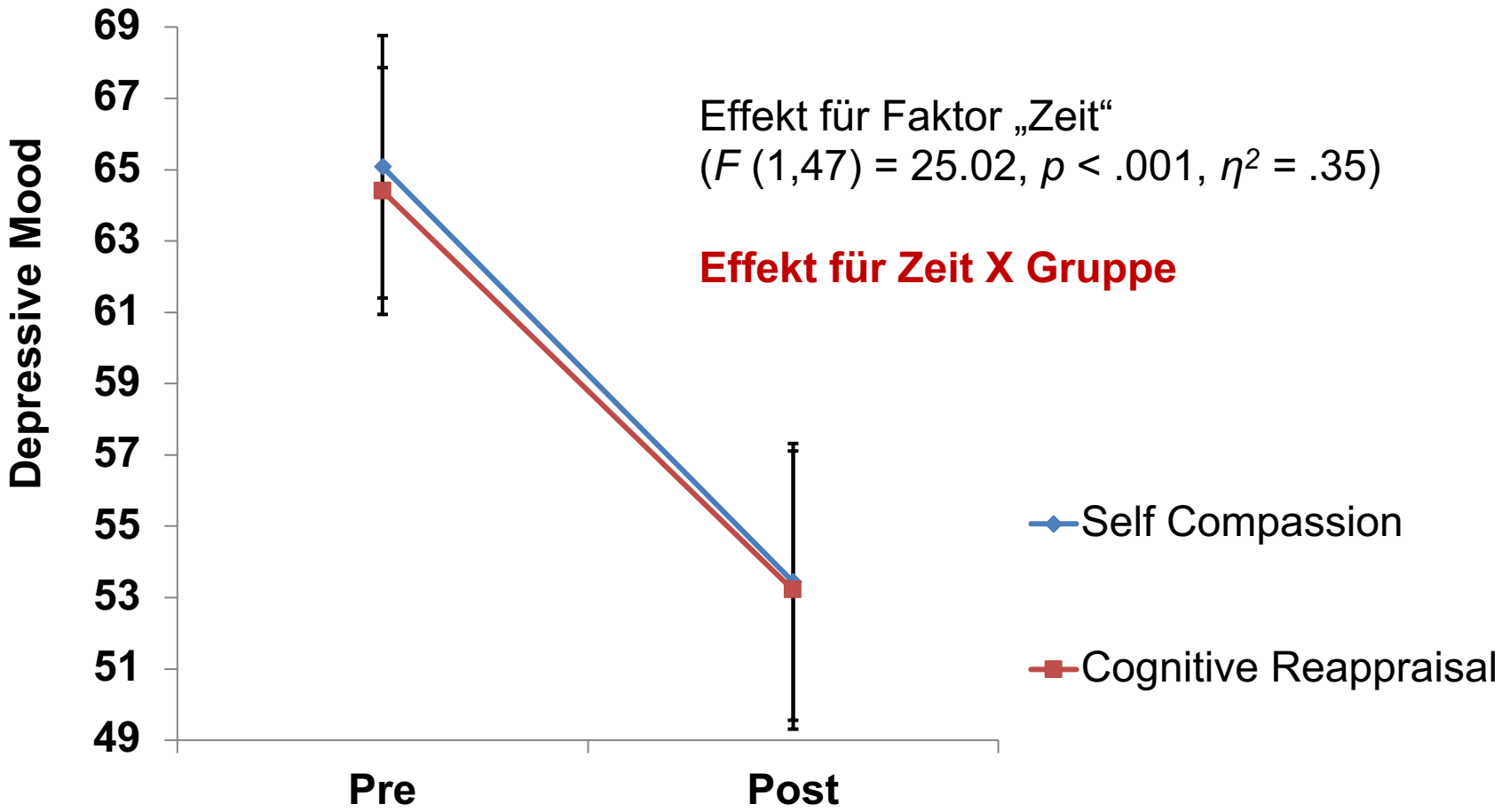
Effekt für Faktor „Zeit“
($F(1,47) = 23.28$, $p < .001$, $\eta^2 = .33$)

Effekt für Gruppe x Zeit
($F(1,47) = 7.22$, $p = .01$, $\eta^2 = .13$)



Diedrich, … & Berking, 2014, BRAT

Ergebnisse: SC vs. Kognitive Umstrukt…

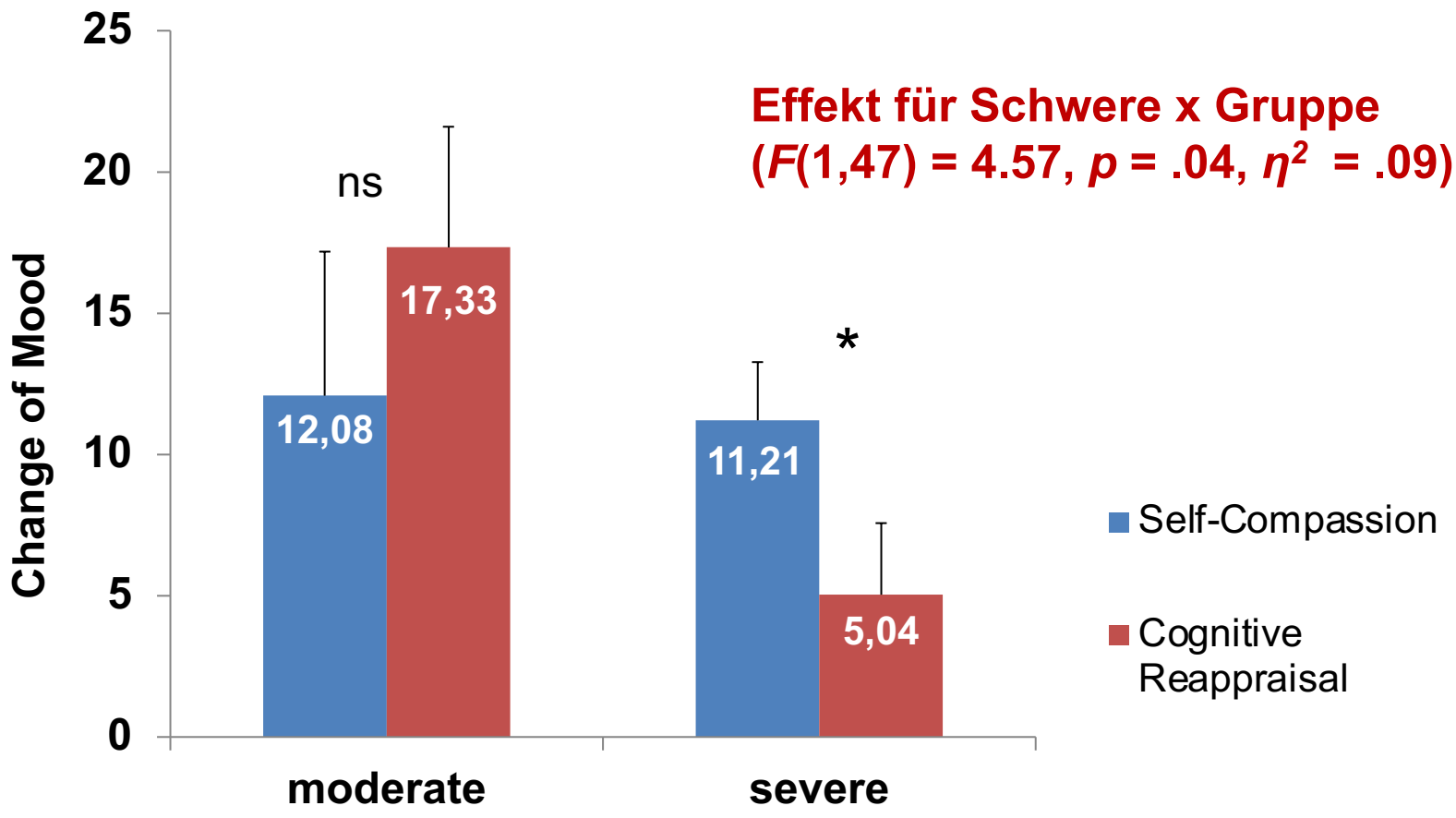


Effekt für Faktor „Zeit“
(F (1,47) = 25.02, p < .001, η^2 = .35)

Effekt für Zeit X Gruppe

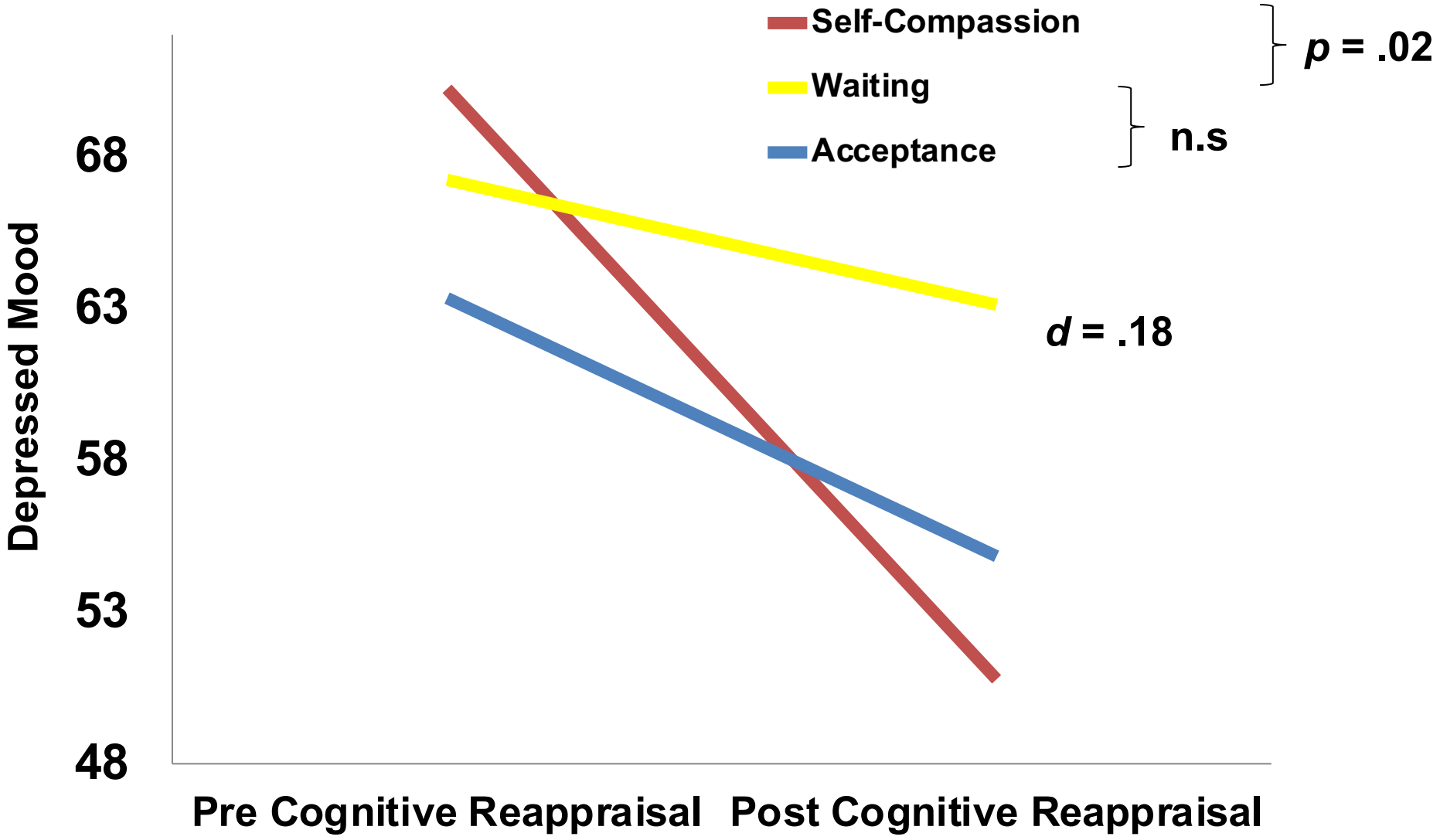
Diedrich, … & Berking, 2014, BRAT

Ergebnisse: SC vs. KU moderiert durch DS



Diedrich, … & Berking, 2014, BRAT

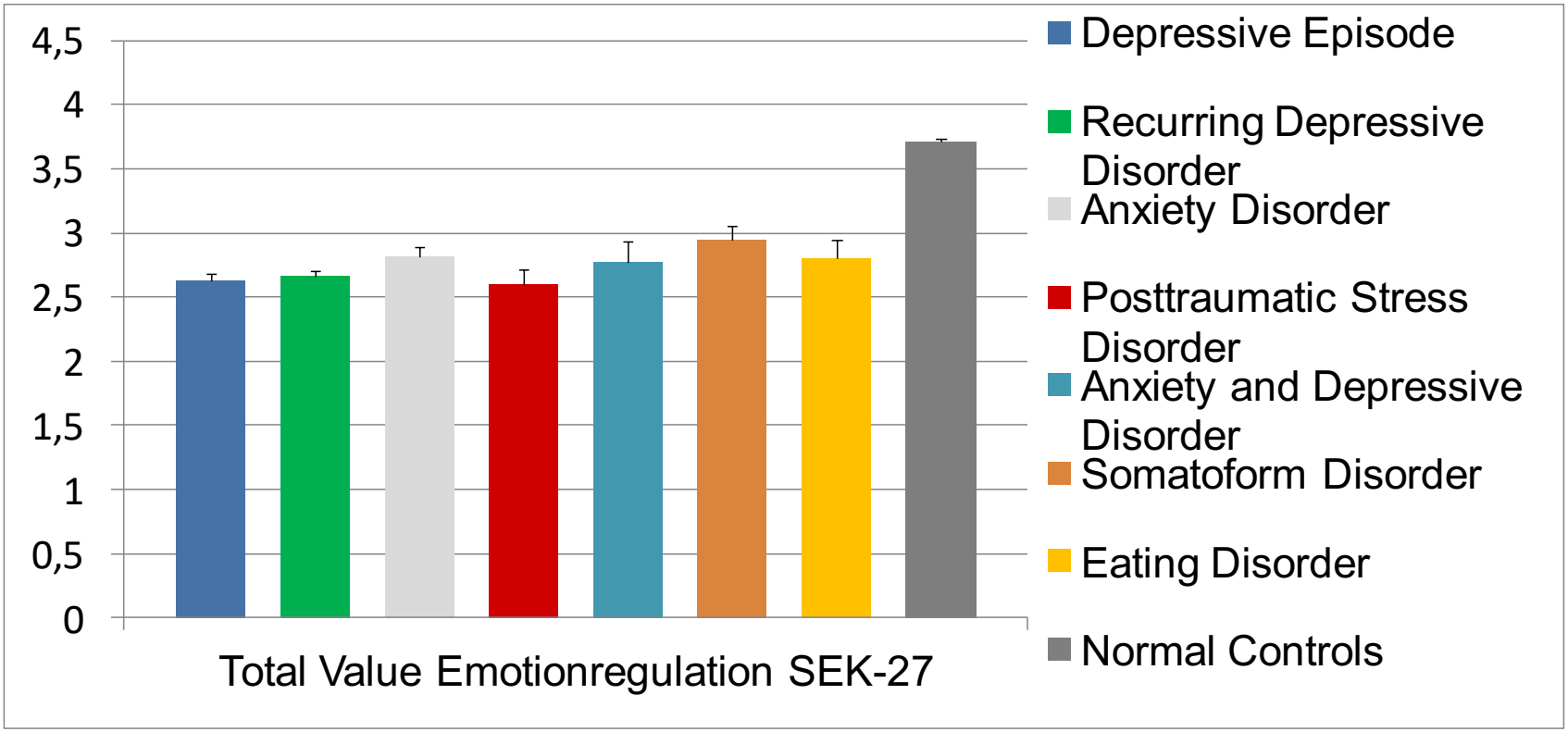
KU-Effekte nach verschiedenen Strategien



Diedrich, … & Berking, under rev., JCCP

Beispielstudie 3: Störungsvergleich (N=827)

SEK-27 Gesamtwert für verschiedene Störungen

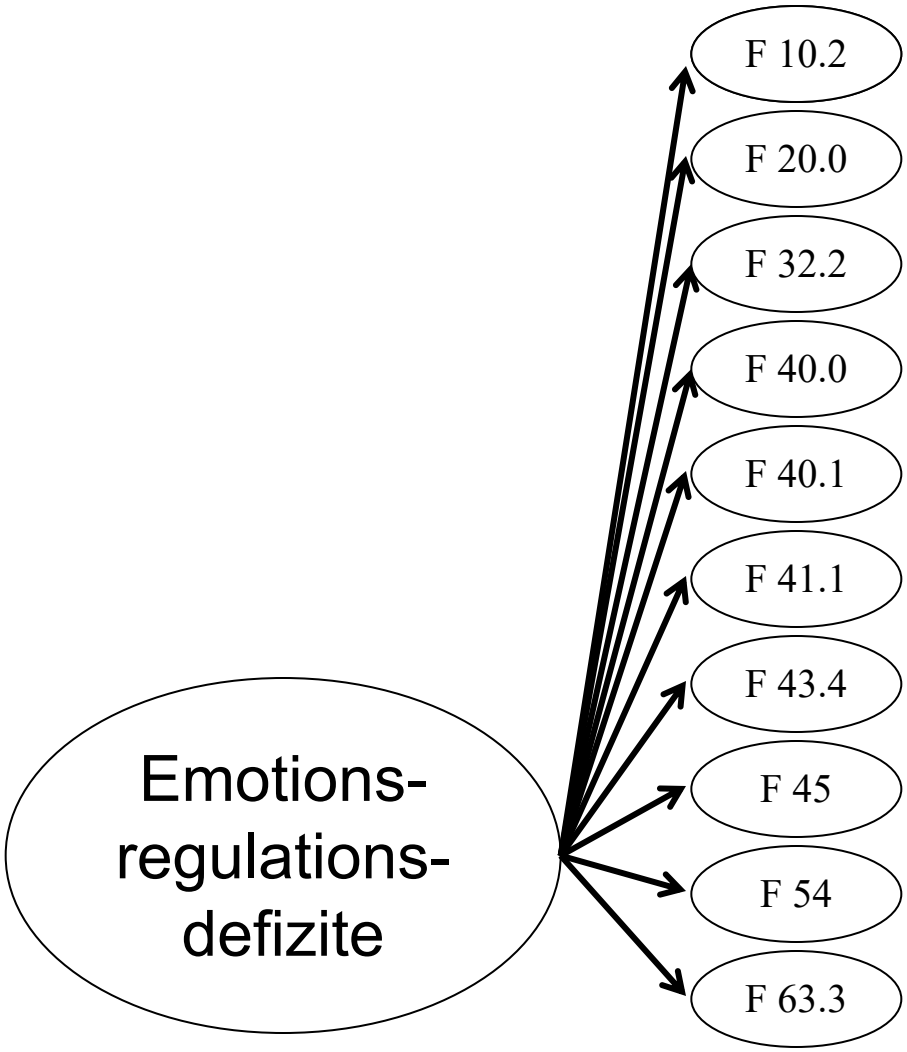


$F(6,827) = 1.71$, $p = 0.116$

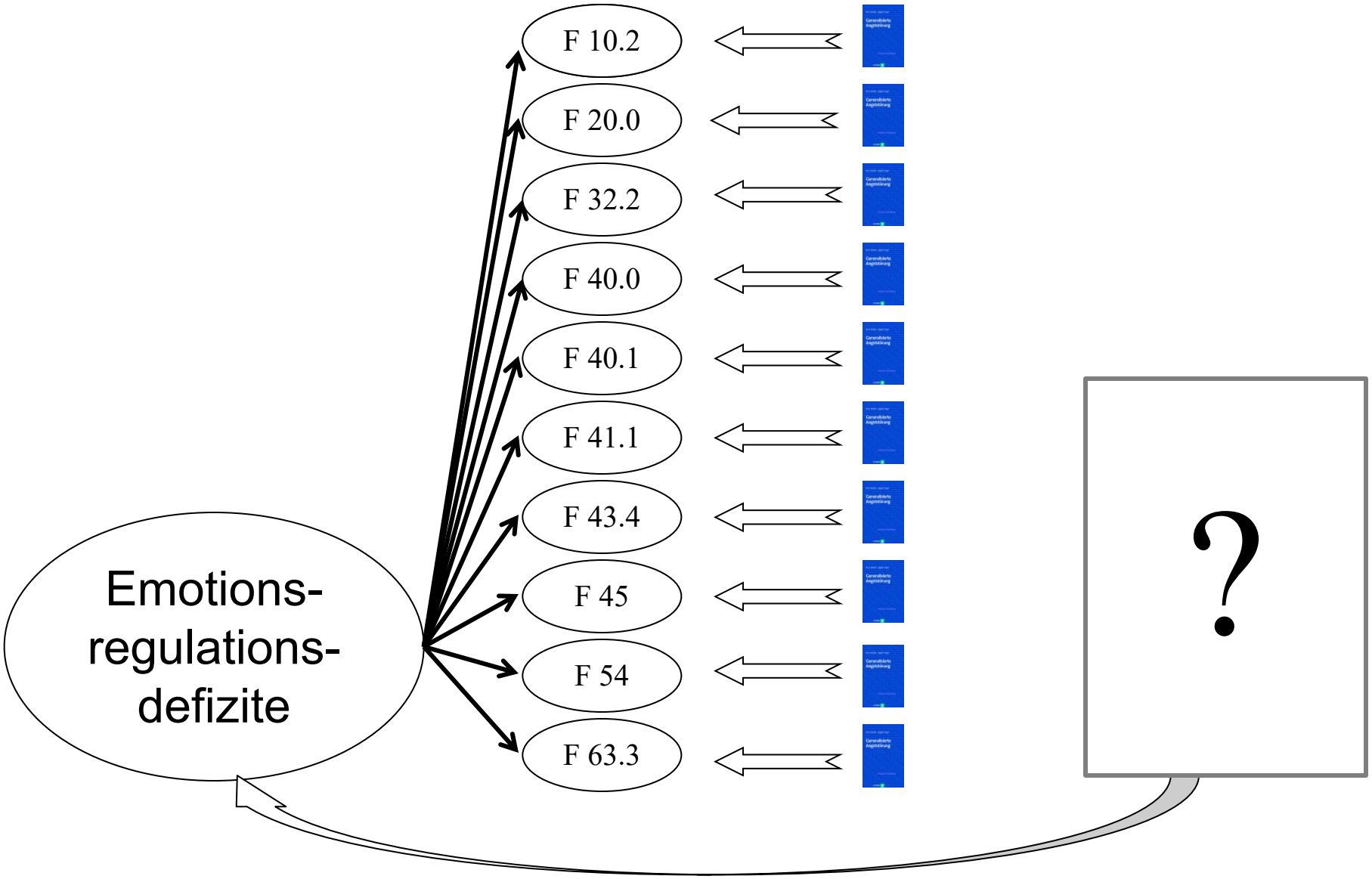
Berking et al. in prep.

III. Implikationen für die Praxis?

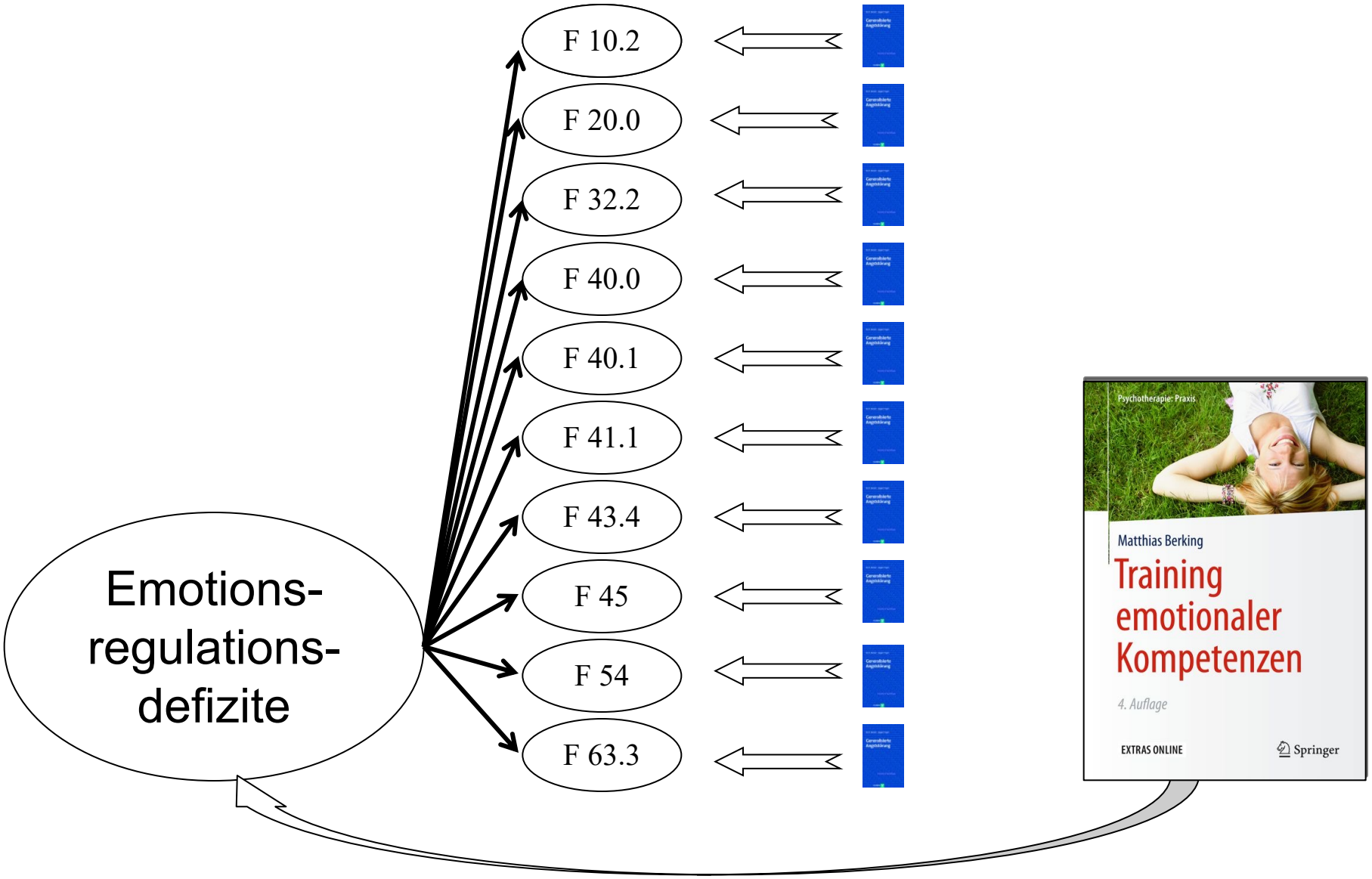
Störungsbezogene Indikation ergänzt um …



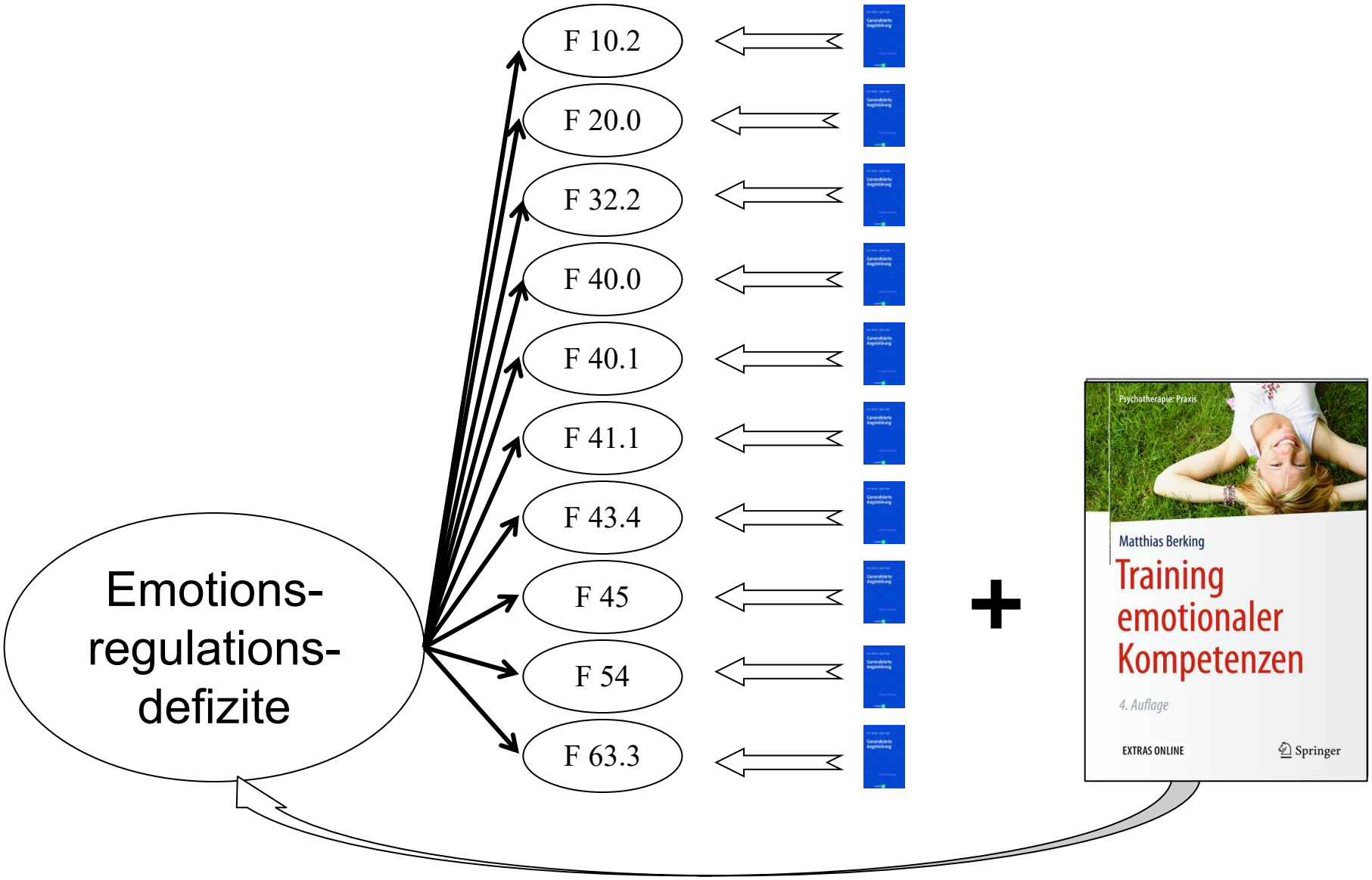
Störungsbezogene Indikation ergänzt um …



Störungsbezogene Indikation ergänzt um …



Störungsbezogene Indikation ergänzt um …

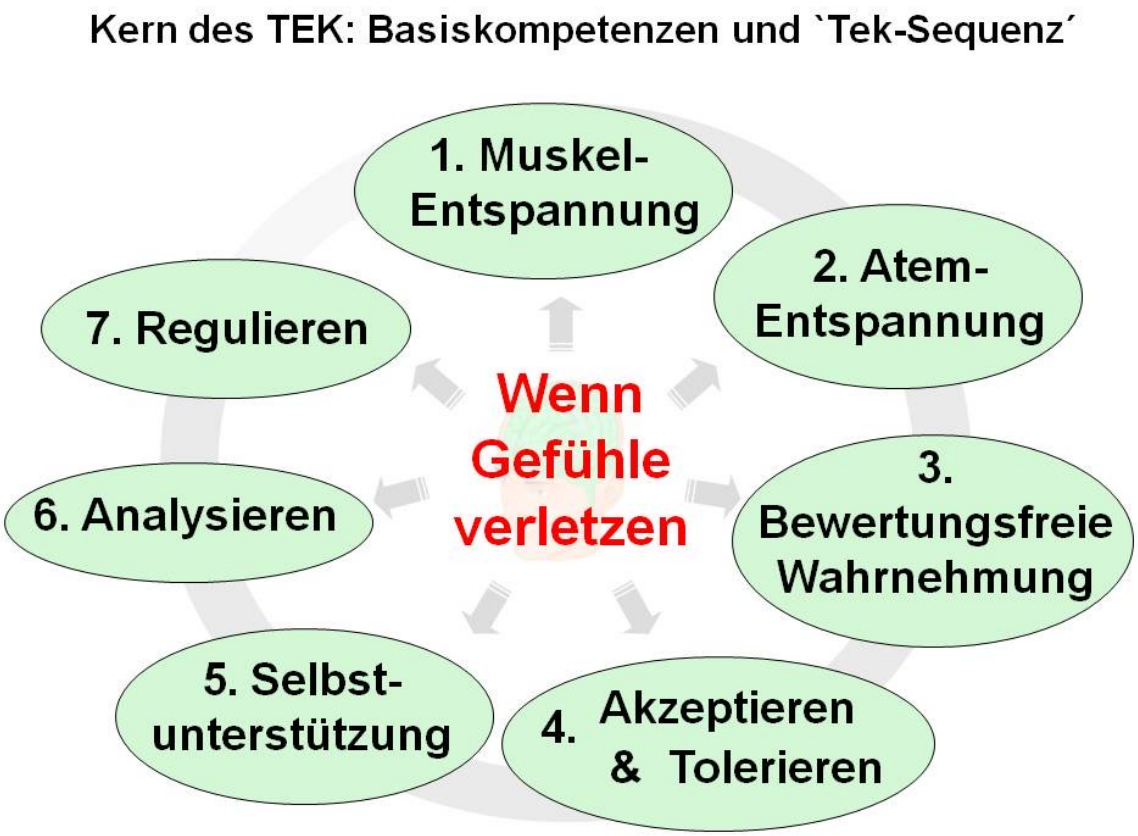


IV. Kern und Grundstruktur des TEK

Grundstruktur des TEK

Theorie:

1. Information
2. Orientierung
3. Motivation



Intensives Training: 3 x 15 Sek. + 1 x 20 Min. / Tag

Basic Skills and `TEK-Sequence´

1. Muskel-entspannung

Wenn Gefühle verletzen

©Berking 2007

© Berking 2007

Basic Skills and `TEK-Sequence´

1. Muskel-entspannung

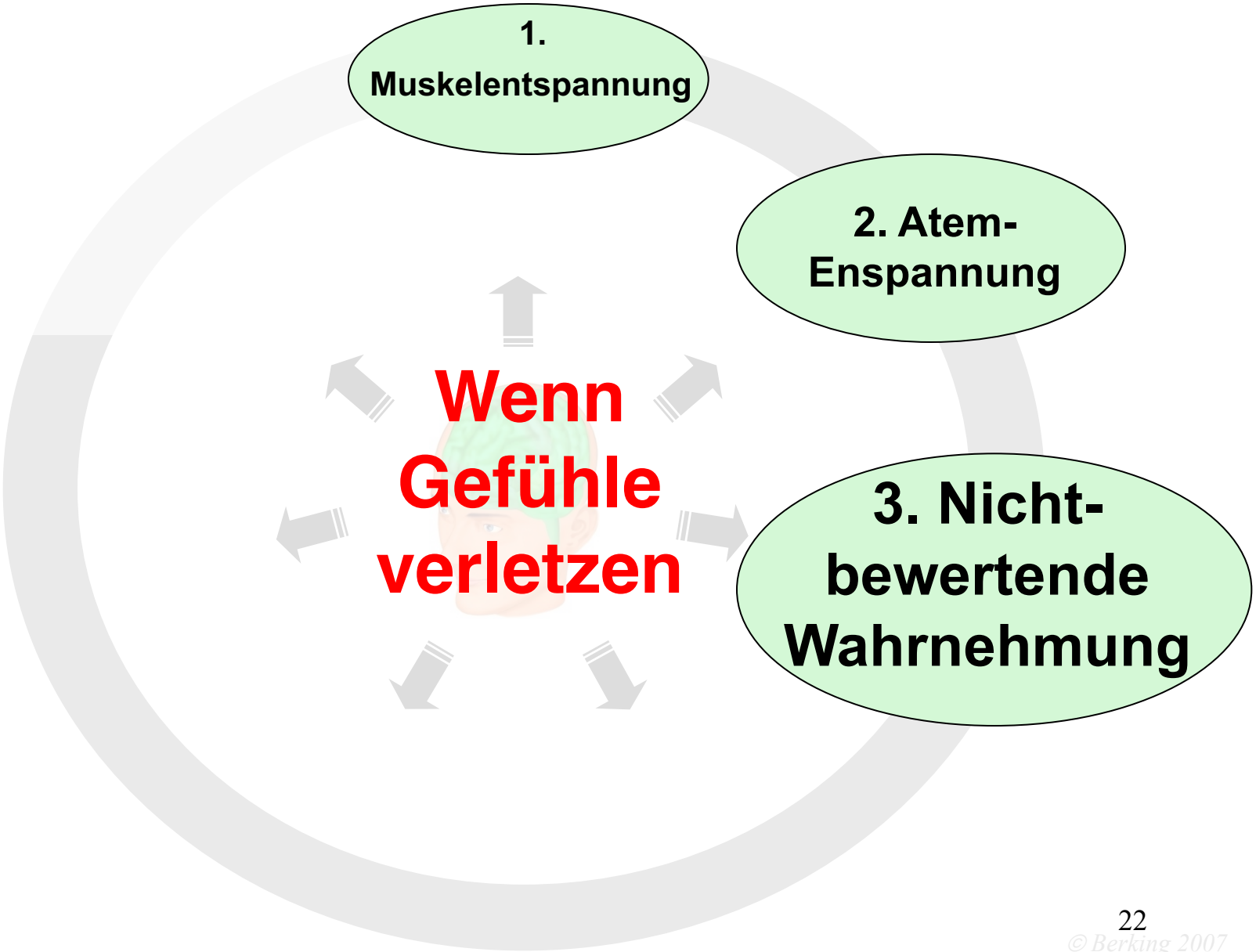
2. Atem-entspannung

Wenn Gefühle verletzen

©Berking 2007

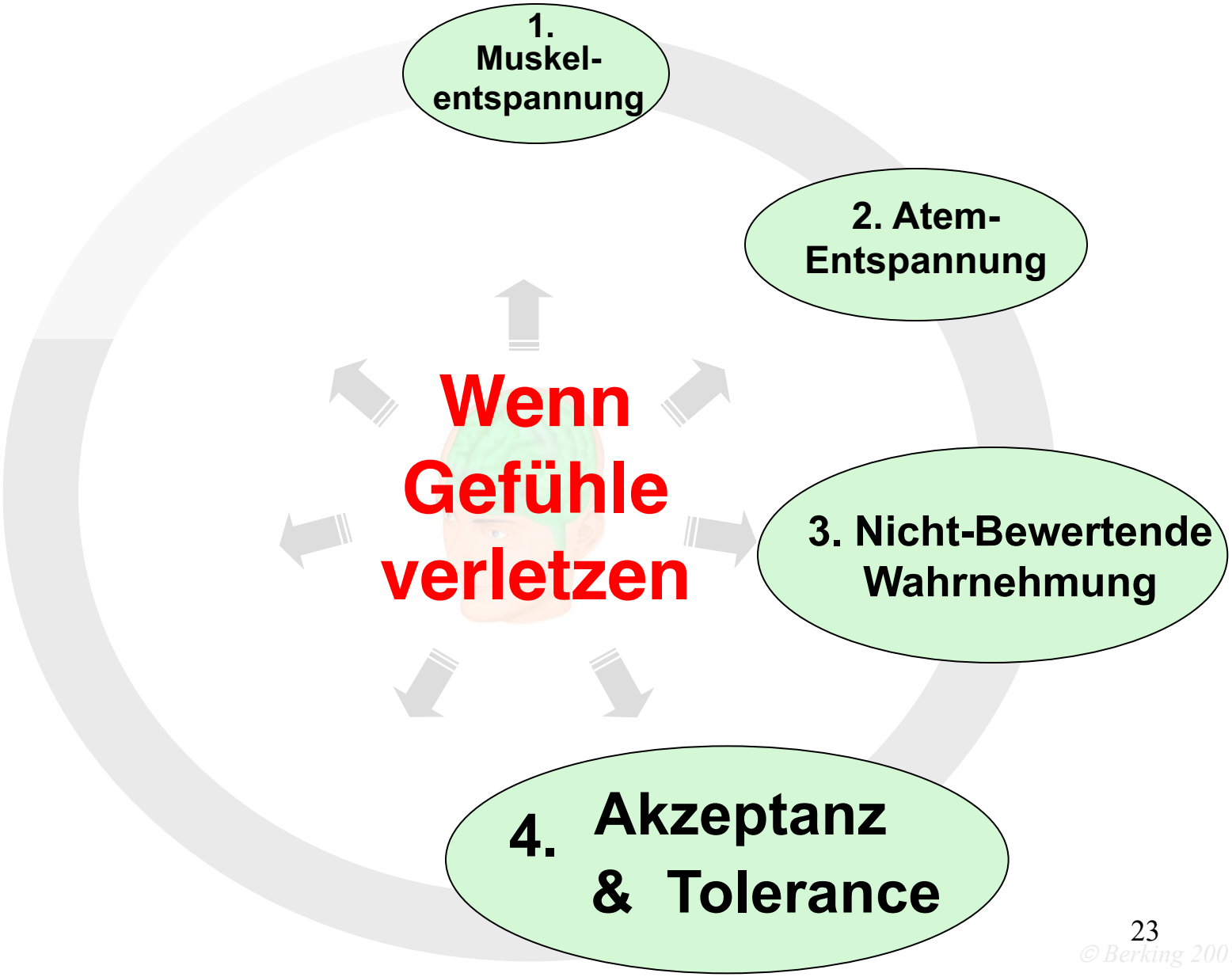
© Berking 2007

Basic Skills and `TEK-Sequence´



© Berking 2007

Basic Skills and `TEK-Sequence´



© Berking 2007

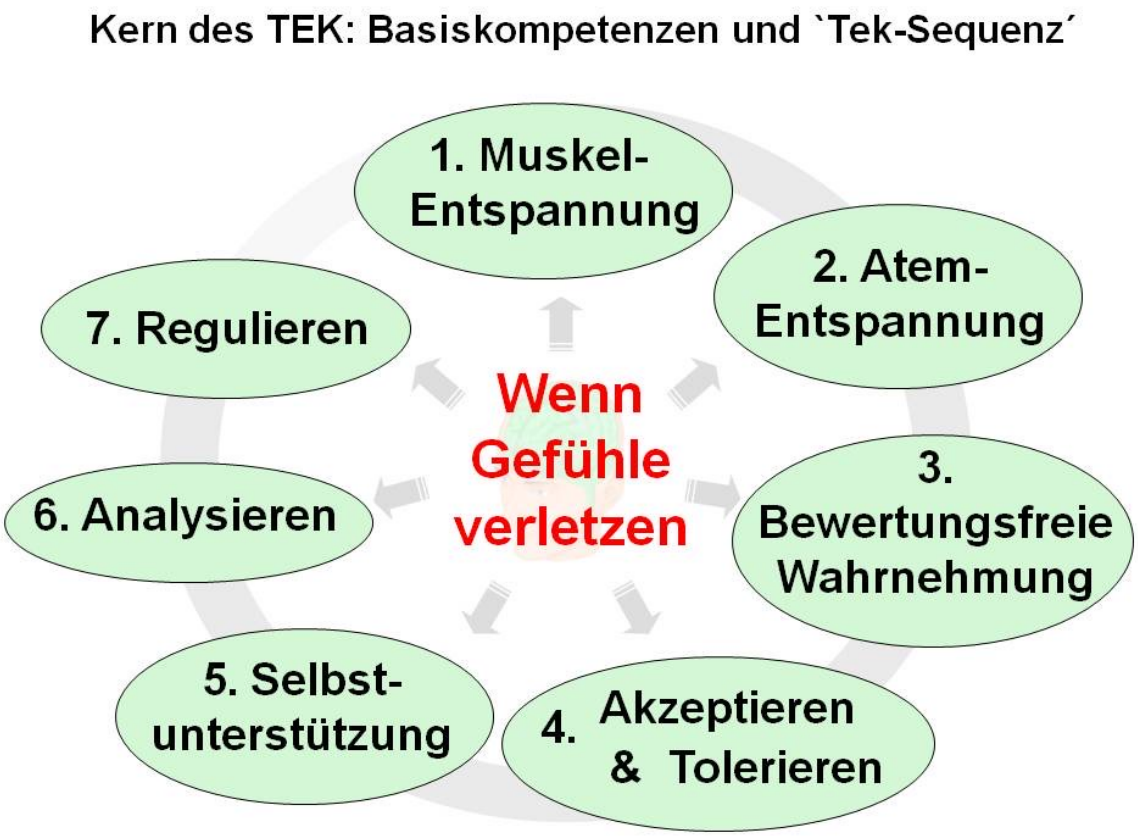
Basic Skills and `TEK-Sequence´

© Berking 2007

Grundstruktur des TEK

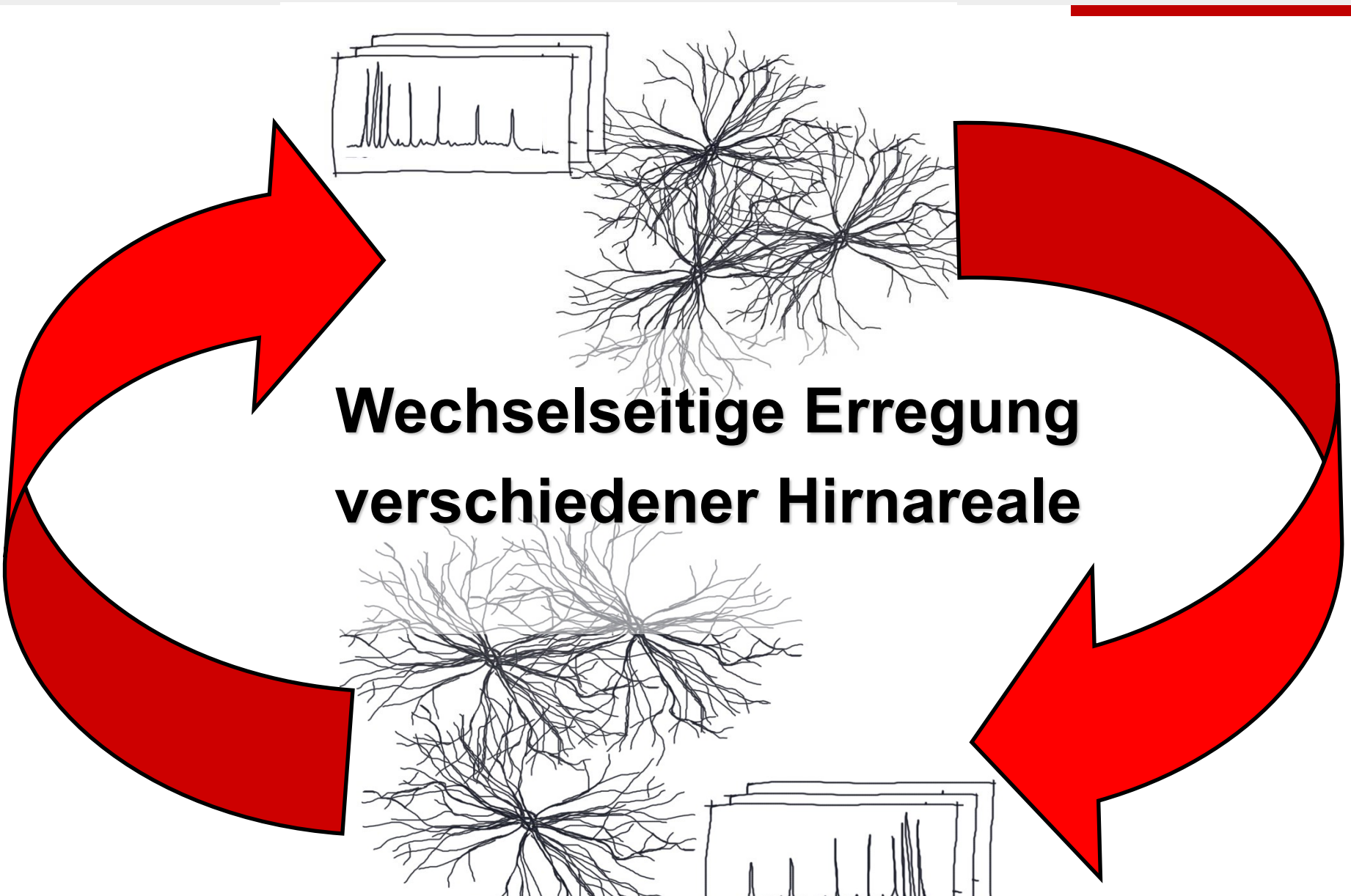
Theorie:

1. Information
2. Orientierung
3. Motivation



Intensives Training: 3 x 15 Sek. + 1 x 20 Min. / Tag

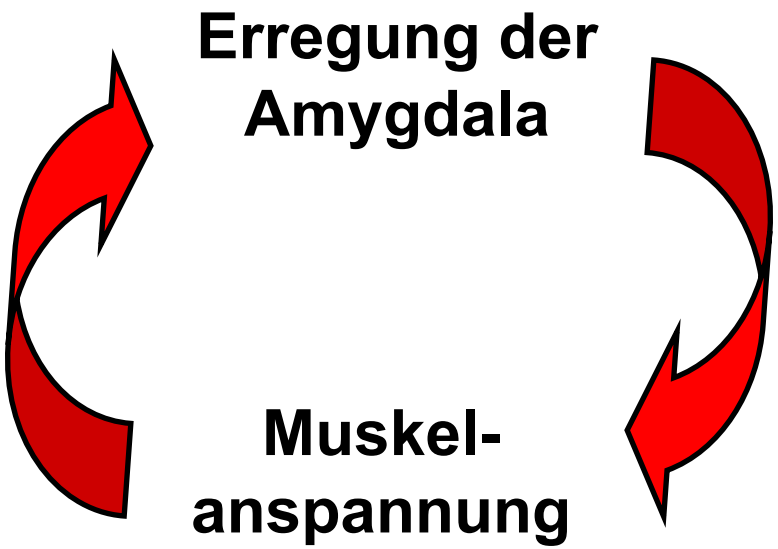
V. Beispiele für Psychoedukation im TEK

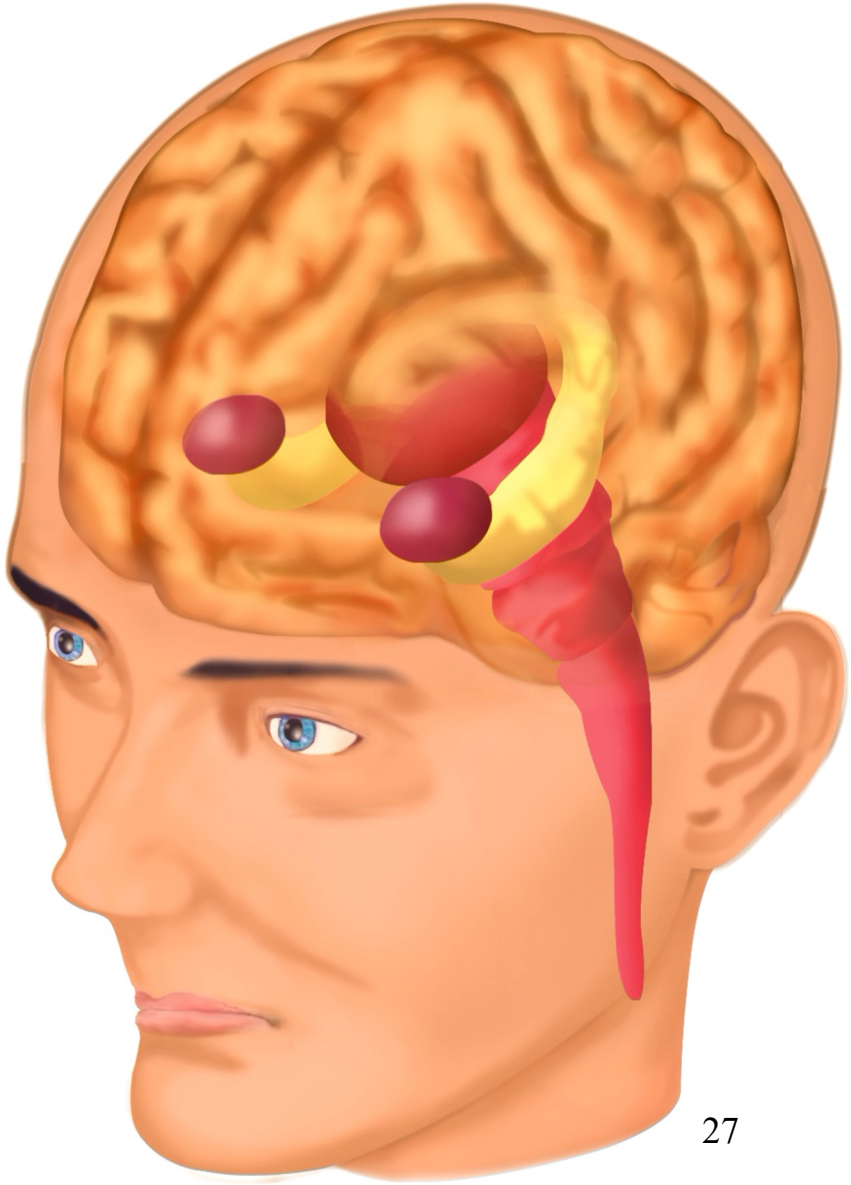


Ursachen anhaltenden Stresserlebens

TEK

Teufelskreis 1

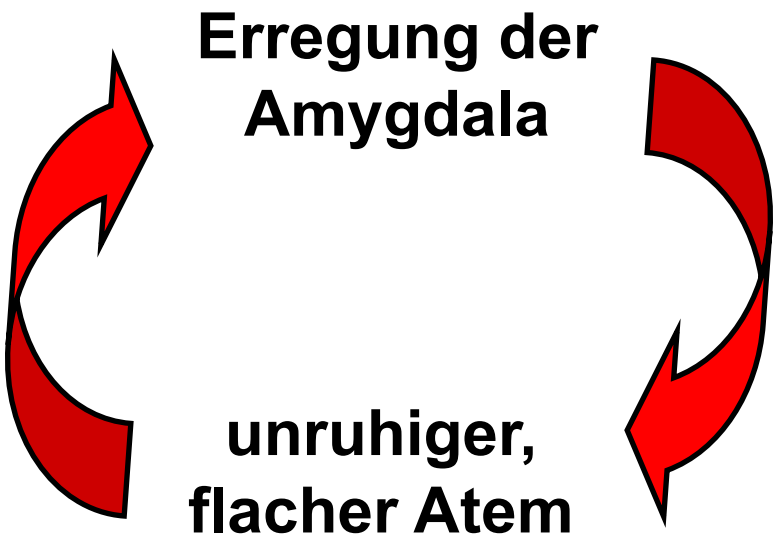


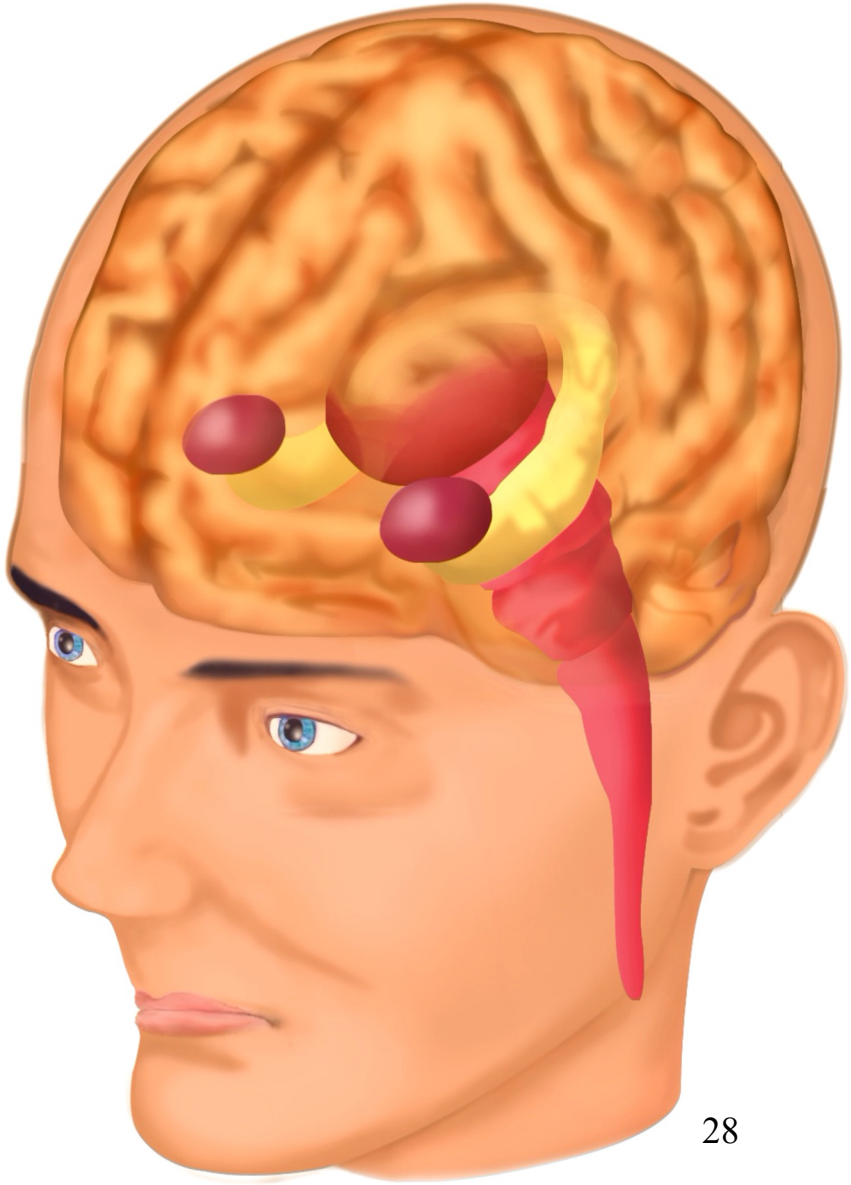


Ursachen anhaltenden Stresserlebens

TEK

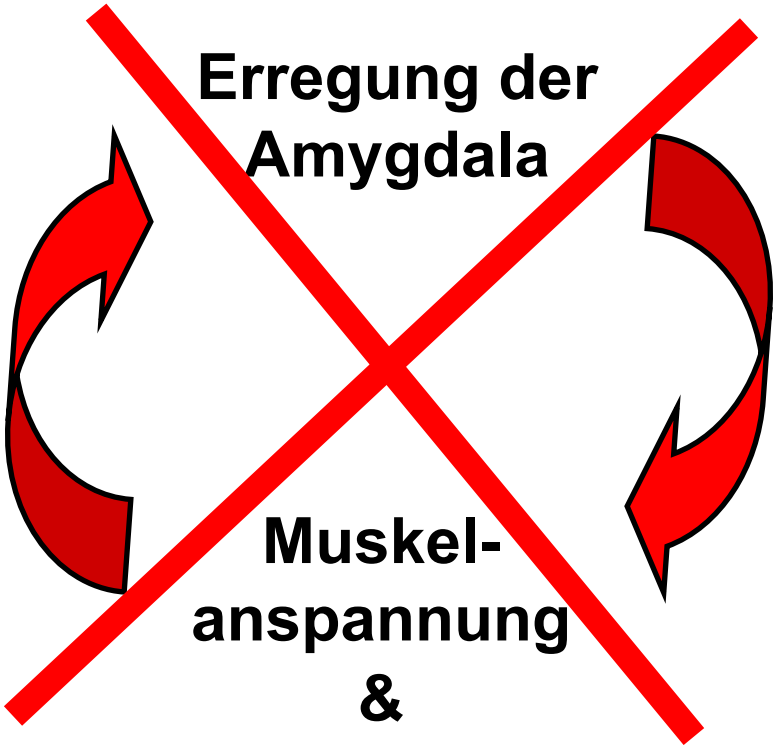
Teufelskreis 2

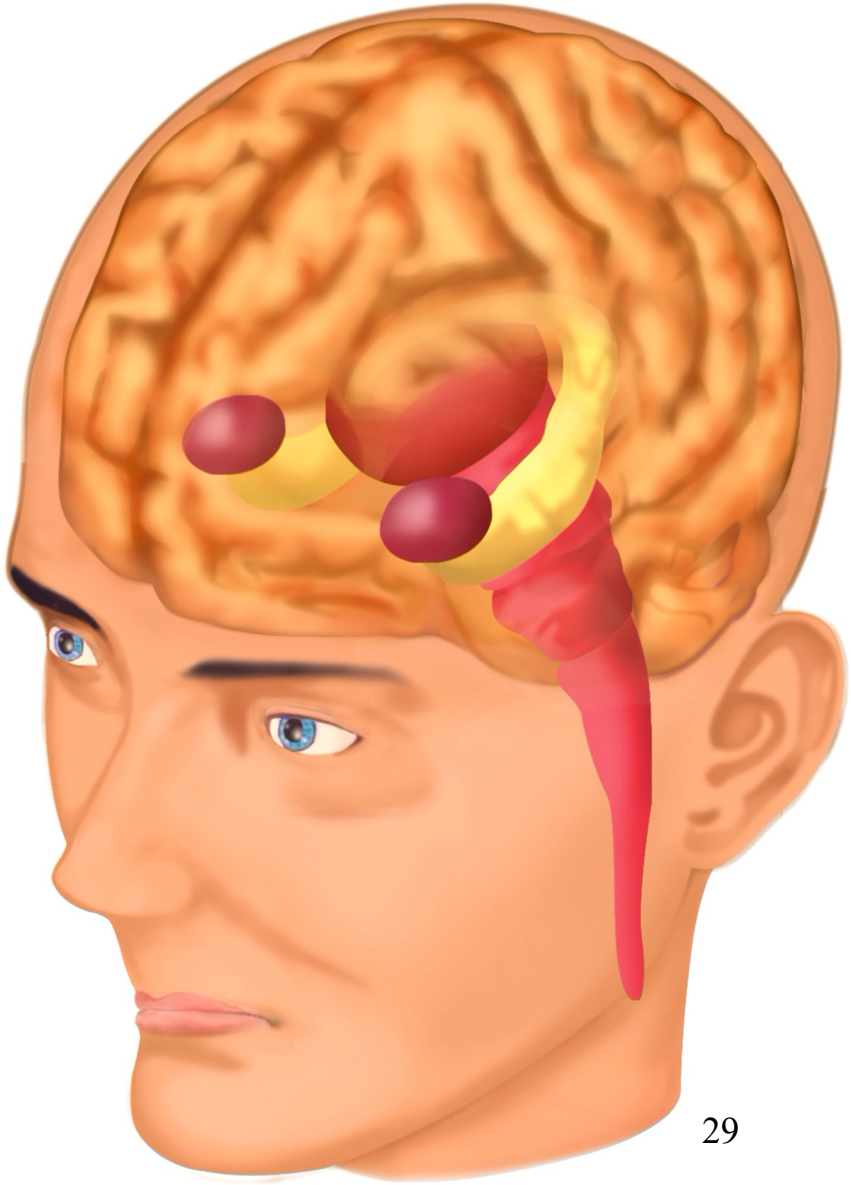




Die Therapie: *Durchbrechen der Teufelskreise durch den* ***Einsatz emotionaler Kompetenzen***

Teufelskreise 1 & 2

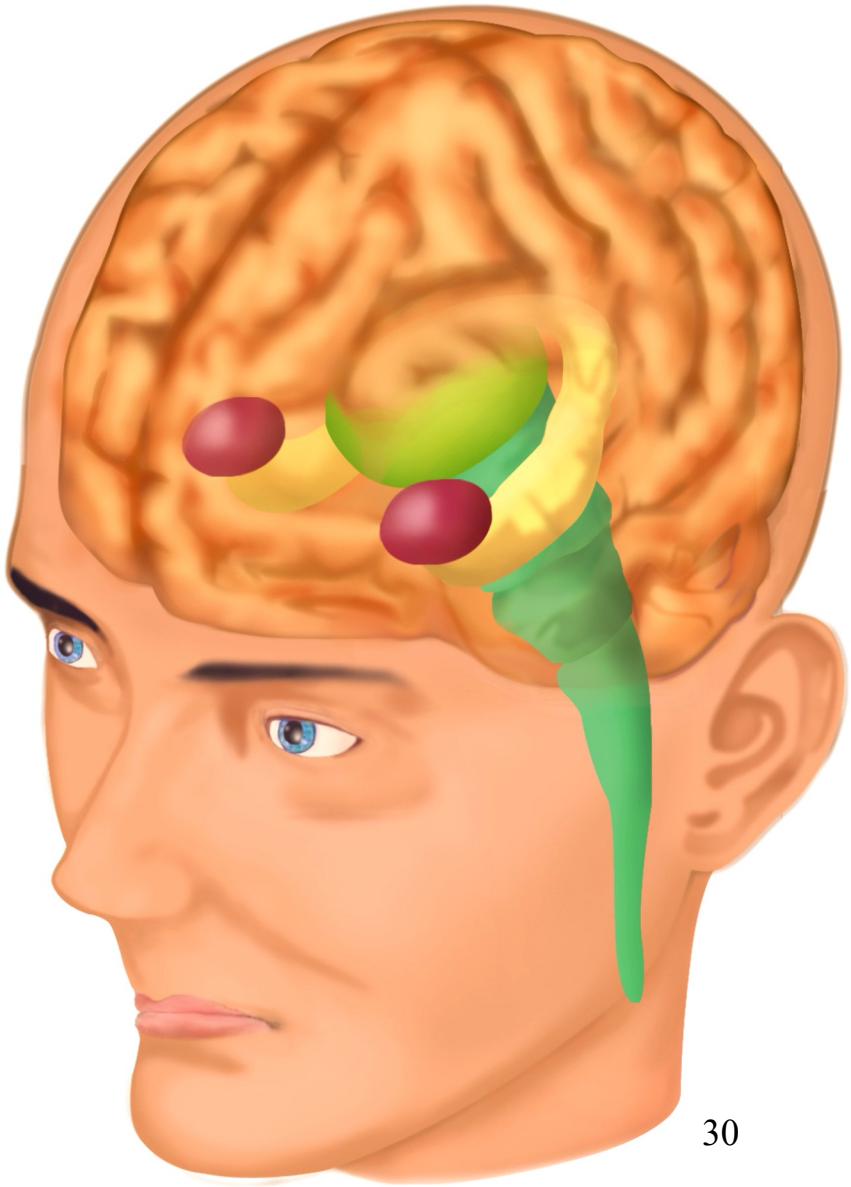




Die Therapie: Basiskompetenz 1

TEK

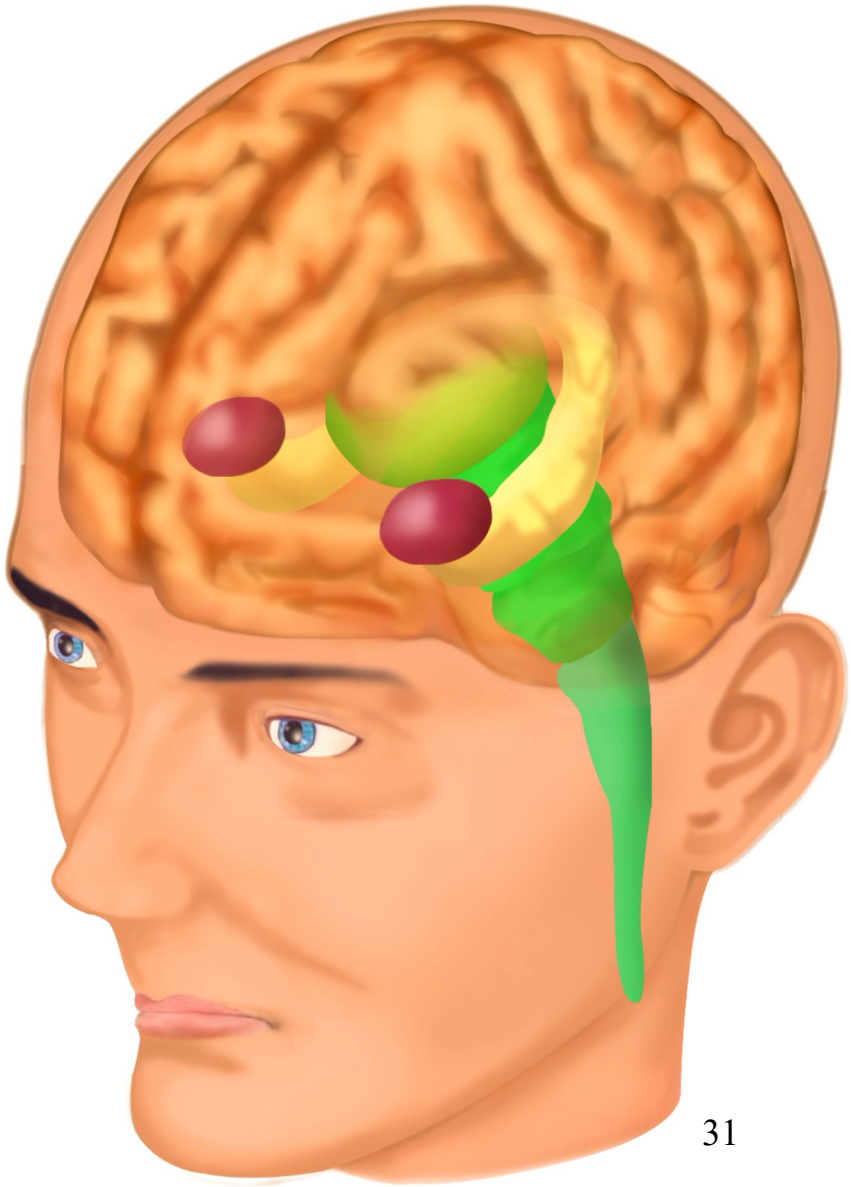
Muskel-Entspannung



Die Therapie: Basiskompetenz 2

TEK

Atem-Entspannung



Basiskompetenzen und `Tek-Sequenz´

<u>Beispiel 2:</u> Warum ist Training so wichtig?

Moderne Untersuchungsmethoden 3

Gut ausgebildete Nervenzellen im Gehirn

TEK

Atrophie der Nervenzellen bei Nichtbenutzung

Gut ausgebildete Nervenzellen im Gehirn

Nervenzellen sind wie Muskeln

Gut ausgebildete Nervenzellen im Gehirn

TEK

Wenn man sie trainiert, werden sie stärker!

Gut ausgebildete Nervenzellen im Gehirn

TEK

Train your brain!

Problem:

A

?
?
?
?
Zu müde
Keine Lust
Keine Zeit

B

Hilfestellungen (je nach Wunsch):

1. Materialien und CDs mit Übungsanleitungen
2. Tägliche Übungsvorschläge aufs Handy
3. Tägliche emails
4. Unser Übungskalender
5. Übungskalender als Einlage für Time-Planer
6. Ganz neu: TEK-App

TEK-Handbuch TEK-audio-Training

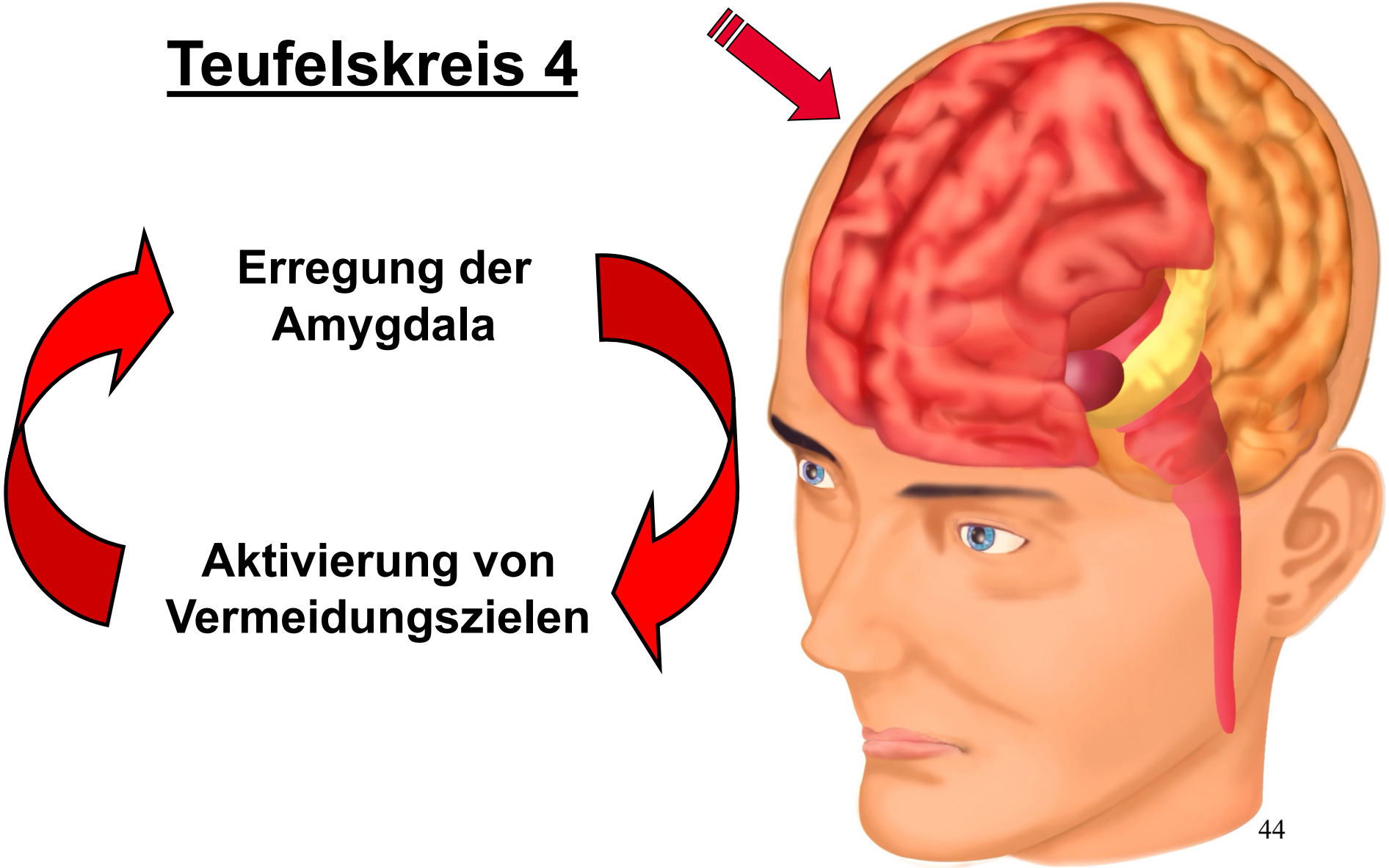
mobileTEK

<u>TEK-App:</u>

- Enthällt alle Audio-Übungen
- Und die Möglichkeit, sich dieTEK-Kurzübungen vorschlagen zu lassen

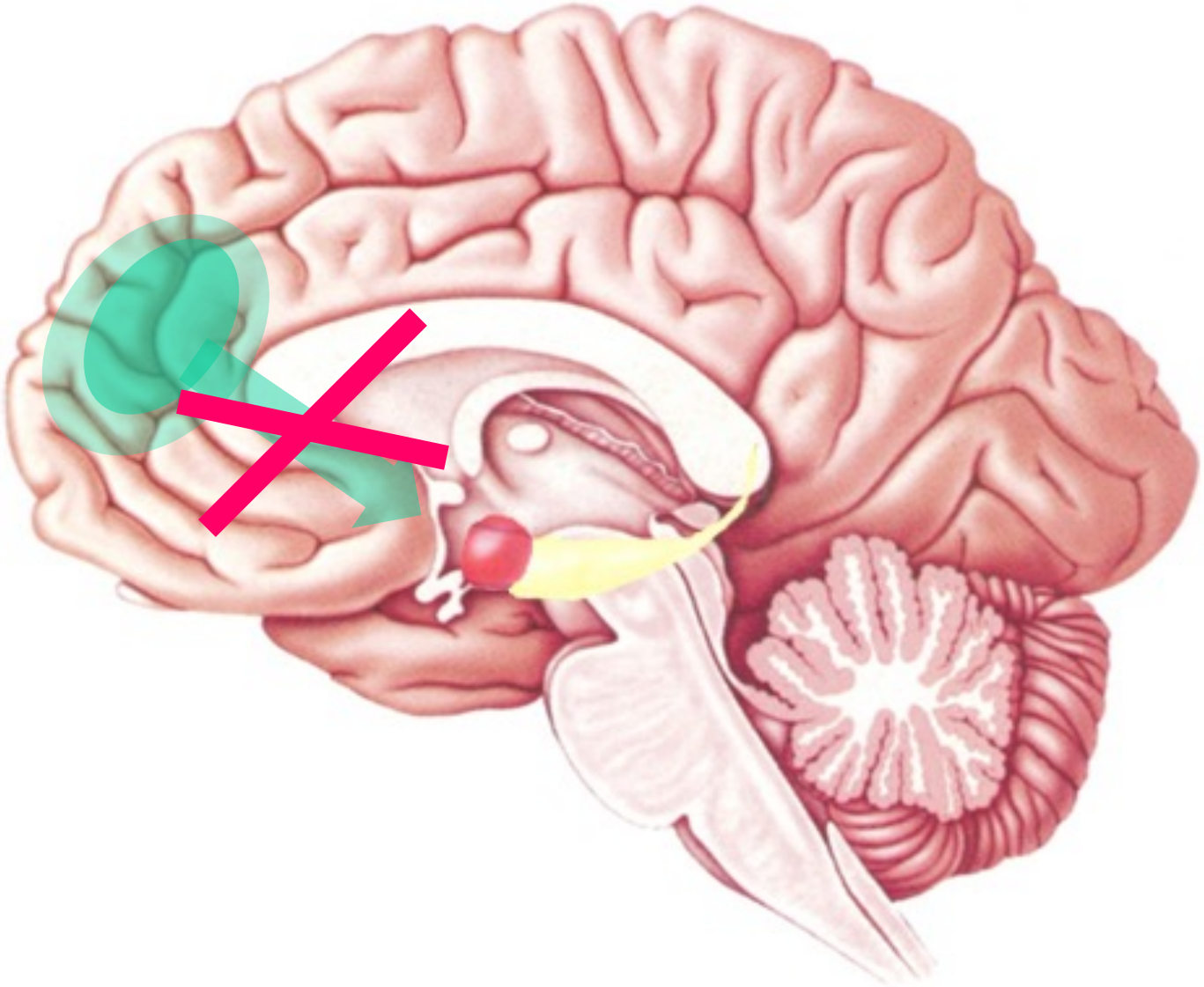
VI. Beispiele für Arbeit an einer BK

Teufelskreis 4



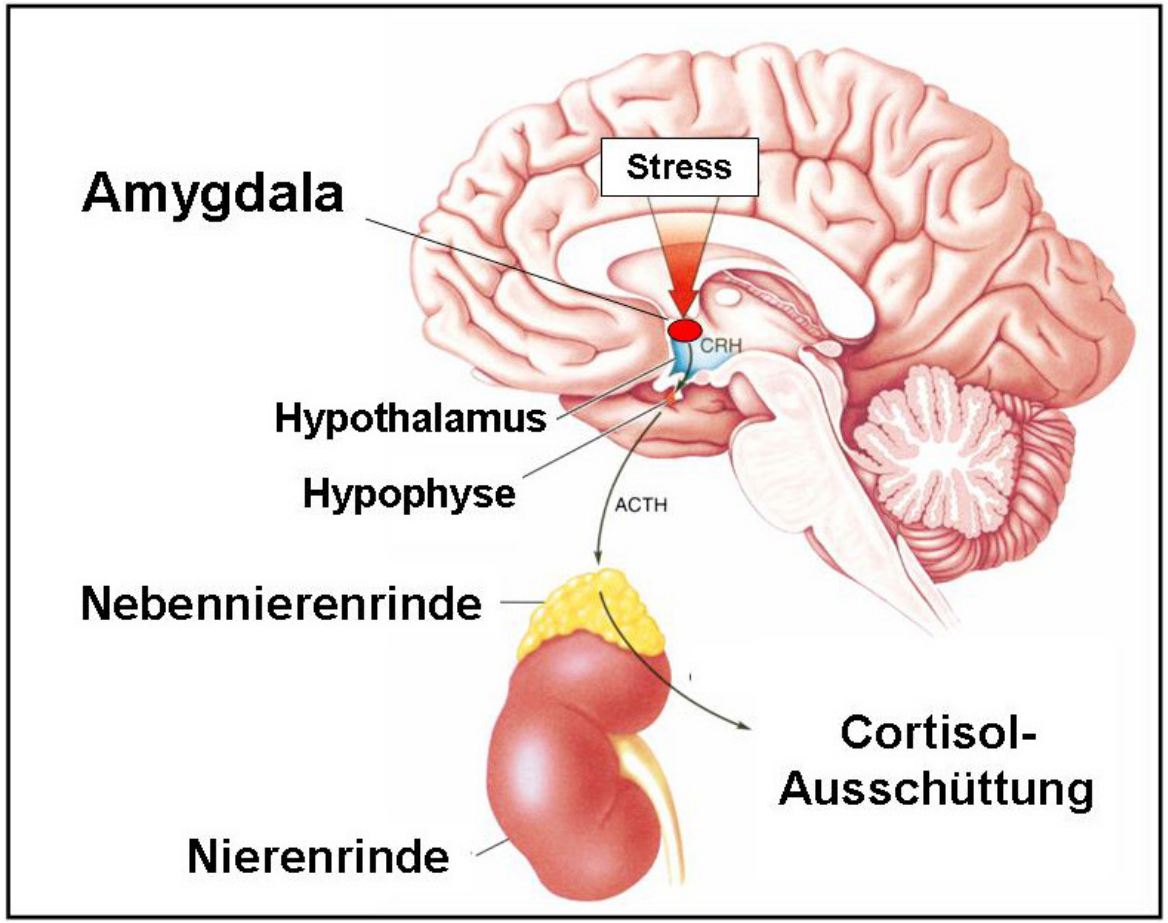
Kaum absteigende Bahnen von „Willens-arealen“ zur Amygdala

TEK

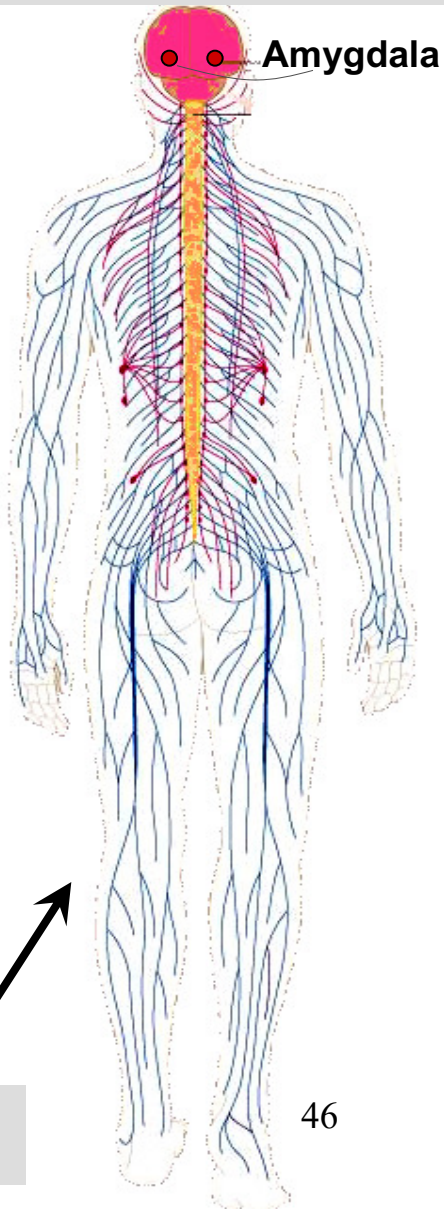


Aktivierung der Amygdala → Massive Veränderungen im Körper und im Gehirn

1. Stresshormone



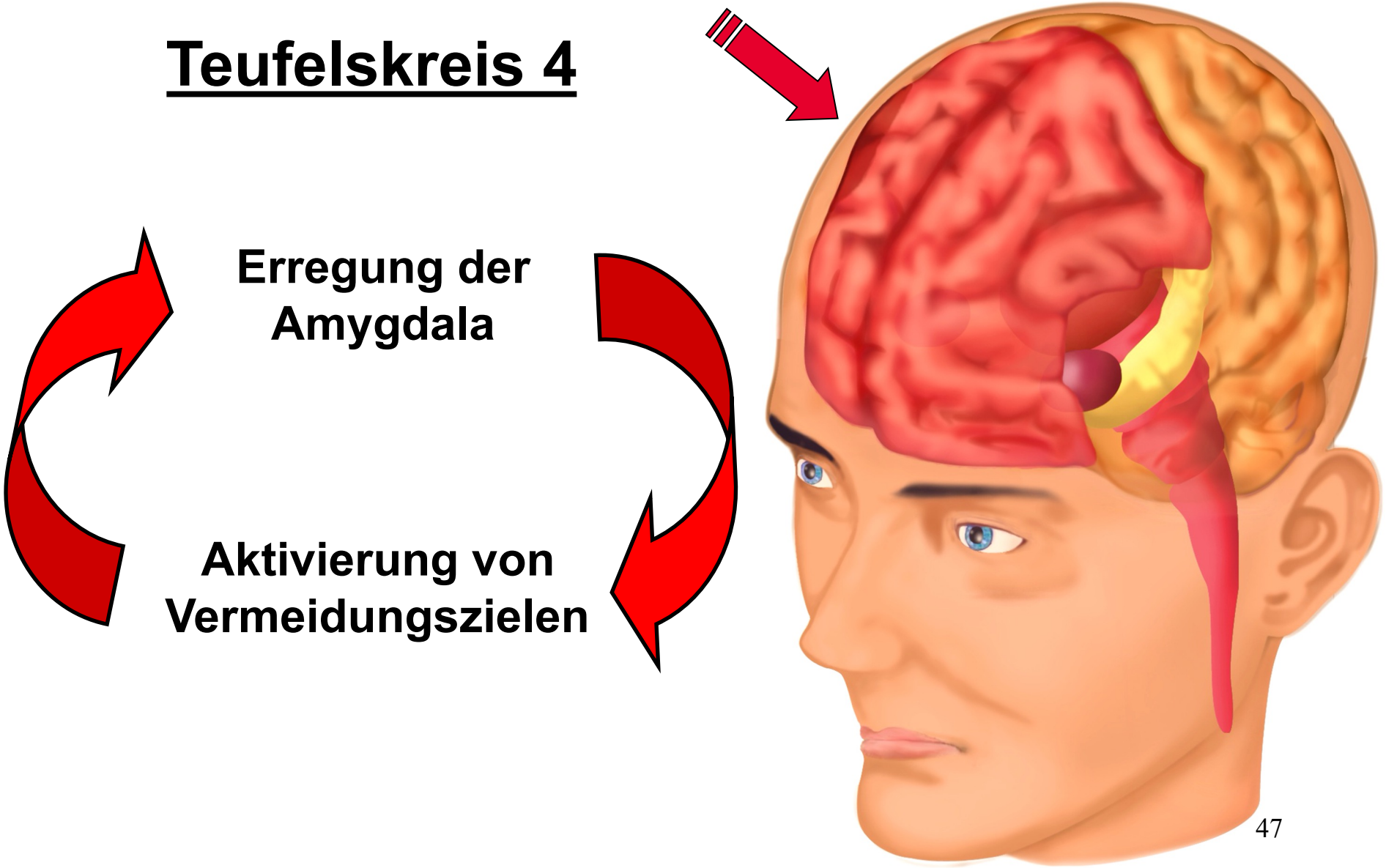
2. Neurotransmitter



3. Peripheres Nervensystem

Ursachen anhaltenden Stresserlebens

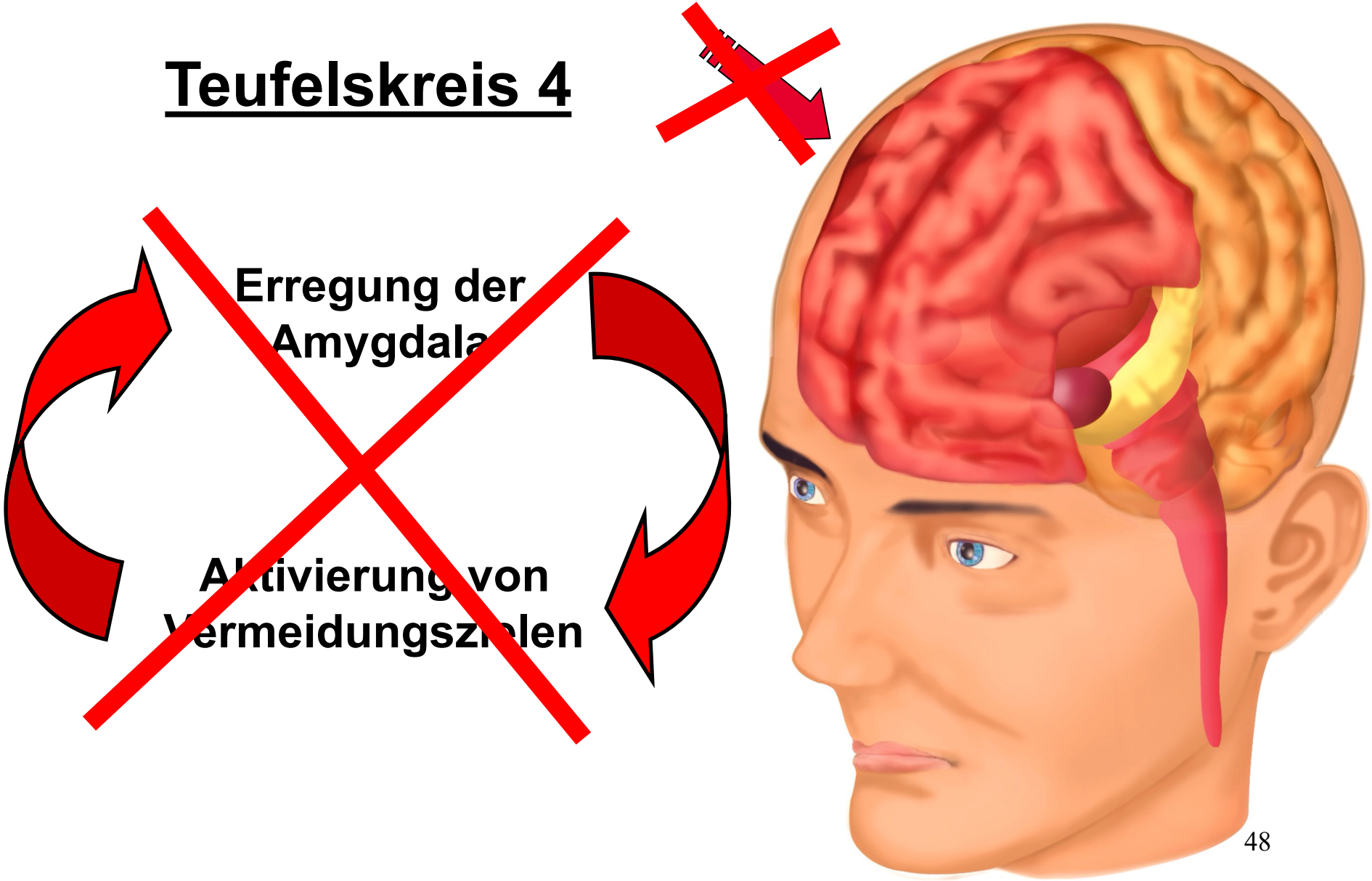
Teufelskreis 4



Ursachen anhaltenden Stresserlebens

TEK

Teufelskreis 4



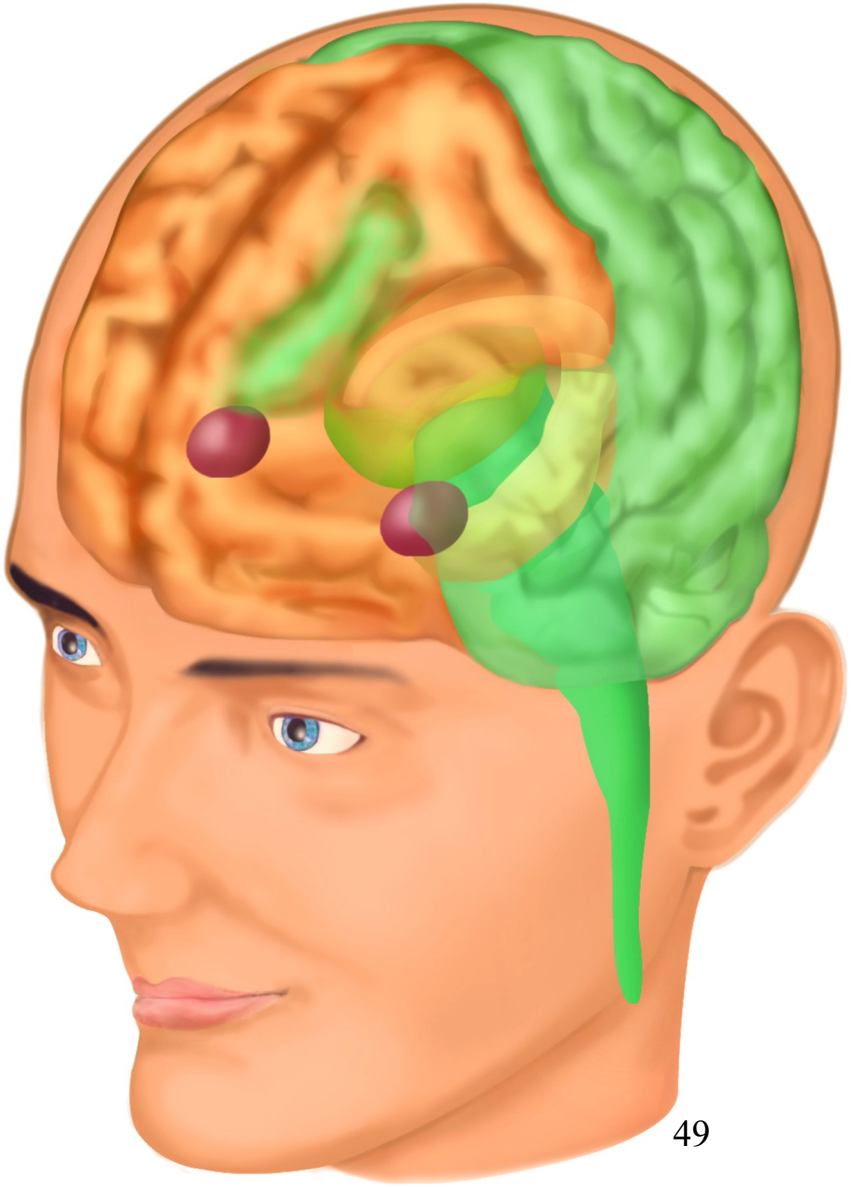
Die Therapie: Basiskompetenz 4

TEK

Akzeptieren

&

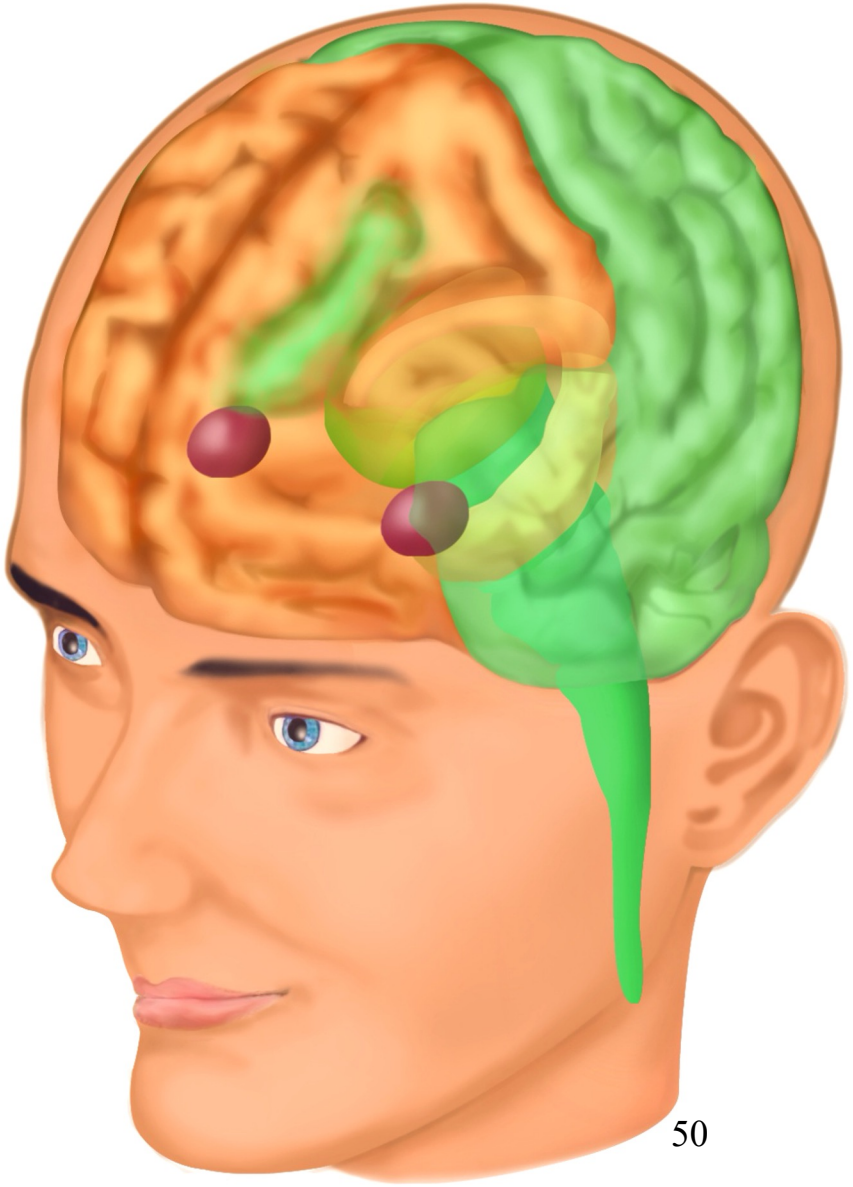
Tolerieren



Die Therapie: Basiskompetenz 4

TEK

Man muss zuerst bei seinen Gefühlen ankommen, bevor man sie verändern kann

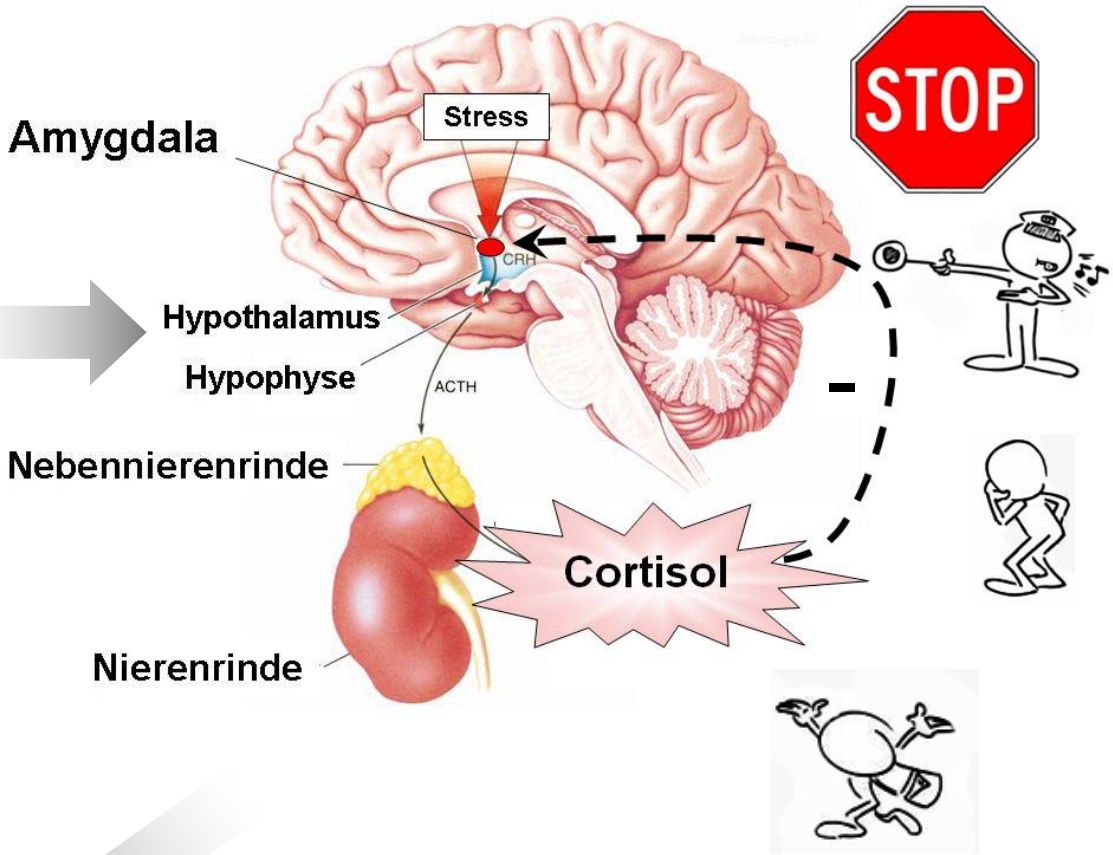


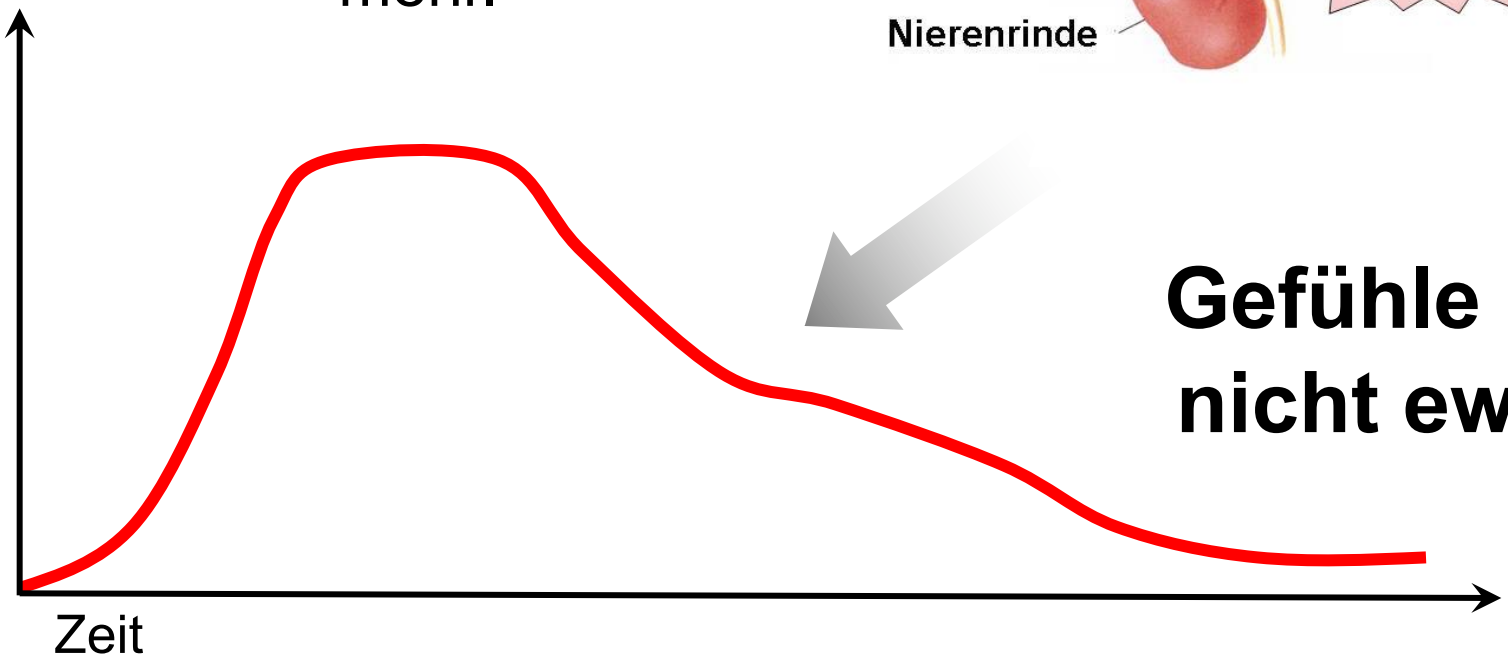
Akzeptanz ist Veränderung!!!

TEK

Gefühle sollen Information geben, sie sind wichtige Signale.

Ein Signal, das immer an ist, hat keinen Informationsgehalt mehr.





Gefühle halten nicht ewig an!

Akzeptieren – Was heißt das?

Akzeptieren von Emotionen …

- heißt nicht, dass ich die Emotion toll finden muss.
- heißt nicht, dass ich immer alles akzeptiere.
- heißt nicht, dass ich die Situation akzeptiere, die die Emotion ausgelöst hat.
- heißt nicht, dass ich aufgebe und mich nicht mehr dafür einsetze, dass es mir besser geht.

Sondern: Akzeptieren meiner Emotionen ….

- heißt, dass ich negative Emotionen (zumindest für die Zeit, in der ich sie nicht verändern kann) eine „bedingte Erlaubnis“ gebe, da zu sein, weil ich weiß, dass der Kampf gegen die Emotion diese nur stärker macht.
- hilft mir, die Ruhe ins System zu bringen, mit der ich Emotionen dann effektiv verändern kann.
- ist deswegen oft der erste Schritt zur Veränderung eines Gefühls.

Paradox aber oft wahr: **Akzeptieren ist Verändern!!!**

5 Schritte zur Förderung von Akzeptanz und Toleranz

TEK

1. Akzeptanz als Ziel setzen

Zunächst einmal ist es wichtig, sich das **Ziel zu setzen, die eigenen aktuellen Reaktionen und Gefühle möglichst gelassen akzeptieren und soweit notwendig auch tolerieren zu können.** Z.B.: *„Selbst wenn es mir zurzeit noch schwer fällt, will ich mich bemühen, meine aktuellen Gefühle akzeptieren und aushalten zu können …“*

2. Ziel durch Begründung stärken

Dann geht es darum, dieses **Ziel stark zu machen**. Dies kann man erreichen, indem man sich bewusst macht, warum es gut ist, die eigenen Gefühle akzeptieren und aushalten zu können: *„Ich will mich bemühen, meine Gefühle zu akzeptieren und wenn nötig auch auszuhalten, da ich nicht blind auf meine Gefühle reagieren will, sondern mir in Ruhe überlegen möchte, was ich wirklich tun will ...“ Oder: „Die Gefühle sind nun einmal da, und ich kann sie nicht sofort abschalten. Deswegen muss ich sie zumindest für eine bestimmte Zeit akzeptieren und aushalten ...“ Oder: „Wenn ich gegen diese Gefühle ankämpfe, werden sie nur stärker ...“*

3. Gefühle als Verbündete sehen

Außerordentlich hilfreich für die Akzeptanz ist es, eine **positive Einstellung gegenüber seinen aktuellen Gefühlen** zu aktivieren: *„Diese Gefühle haben ihren Sinn. Sie zeigen mir an, dass ... Sie helfen mir dabei, dass ... Sie gehören zu mir, und ich habe ein Recht, sie zu haben ... Diese Gefühle sind eine Herausforderung ...“*

4. Eigene Belastbarkeit bewusst machen

Dafür ist es hilfreich, sich in Erinnerung zu rufen, was man in der Vergangenheit schon alles an negativen Gefühlen aushalten konnte: *„Ich habe in meinem Leben schon häufiger bewiesen, dass ich auch unangenehme Gefühle aushalten kann. Dann werde ich das diesmal auch schaffen.“*

5. Vergänglichkeit von Gefühlen bewusst machen

Schließlich ist es wichtig, sich klar zu machen, dass negative Gefühle nicht ewig dauern, sondern sich von alleine ändern – auch dann, wenn man sie nicht aktiv zu beeinflussen versucht: **„Gefühle sind vergänglich…“**

Mein persönlicher Akzeptanz- und Toleranz-Fahrplan

TEK

Schritt 1: Akzeptanz als Ziel setzen

Wie formulieren Sie den Vorsatz, dass Sie sich jetzt um die Akzeptanz und um das Aushalten der eigenen Gefühle bemühen wollen?

Schritt 2: Ziel durch Begründung stärken

Warum ist es so wichtig, die eigenen Gefühle bei Bedarf auch akzeptieren und aushalten zu können?

Schritt 3: Gefühle als Verbündete sehen

Welche Sichtweise von negativen Gefühlen kann Ihnen beim Akzeptieren helfen?

Schritt 4: Die eigene Belastbarkeit bewusst machen

Was spricht dafür, dass Sie Stress und negative Gefühle bei Bedarf auch eine ganze Weile aushalten können?

Schritt 5: Die Vergänglichkeit von Gefühlen bewusst machen

Wie lange hält ein einzelnes, konkretes Gefühl bei Ihnen maximal an?

Verdichten Sie abschließend diese Überlegungen in Ihrem **persönlichen „Akzeptanz- & Toleranzsatz“**, den Sie sich immer sagen können, wenn es darum geht, Ihre emotionalen Reaktionen zu akzeptieren und zu tolerieren:

Basiskompetenzen und `Tek-Sequenz´

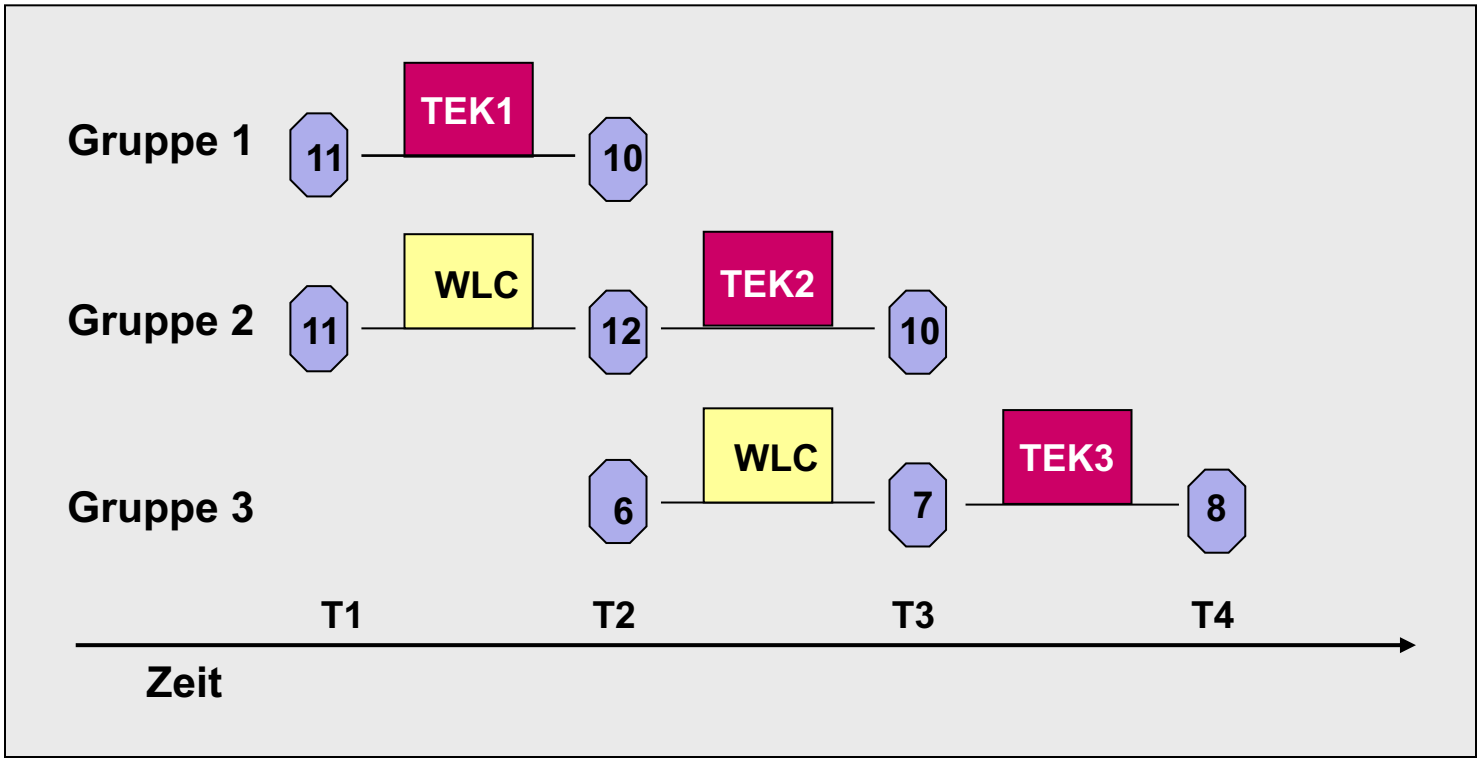
VII. Lassen sich emotionale Kompetenzen mit dem TEK stärken?

Beispielstudie: Effekte des TEK-Trainings bei Polizisten

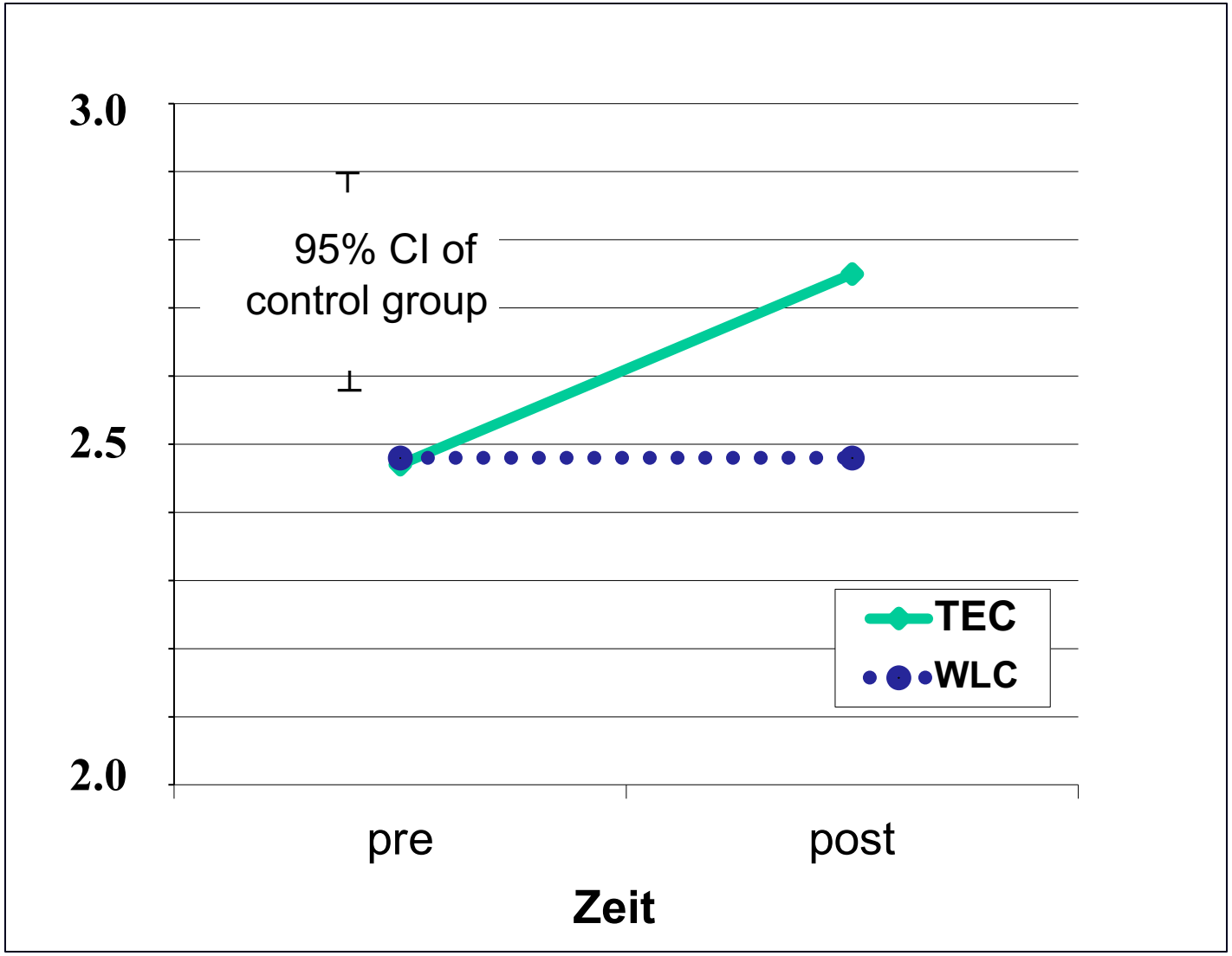
Stichprobe: 31 Polizisten der Kantonspolizei Zürich
31 matched controls

AV: SEK-27

Design:



Effekte des TEK-Trainings bei Polizisten

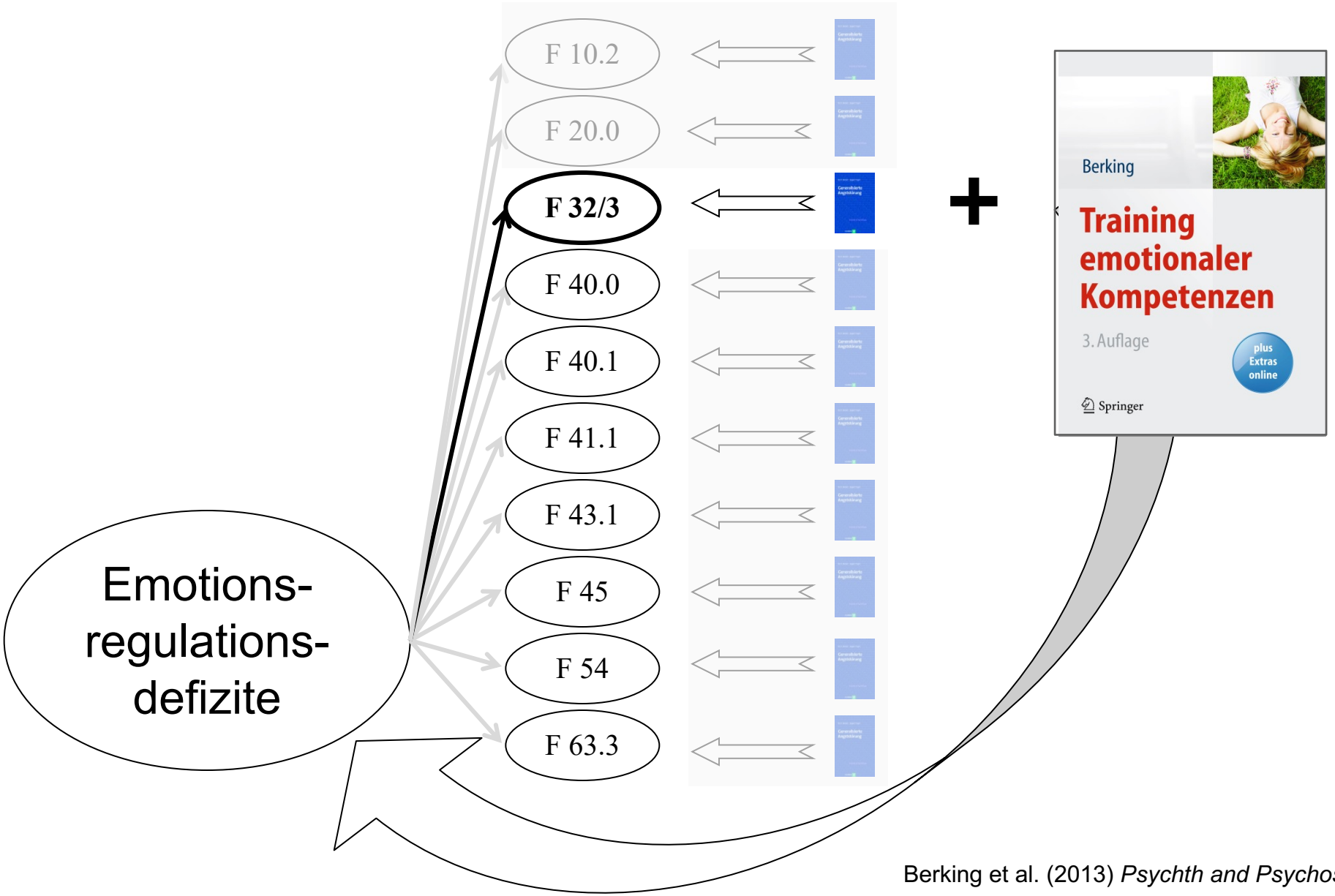


Note. Y-Achse= SEK_{TOTAL}

Berking, Wupperman, & Meier (2010) *Behavior Therapy*

VIII. Lässt sich mit dem TEK die Effektivität etablierter Verfahren erhöhen?

Beispielstudie: TEK als adjuvantes Verfahren



Berking et al. (2013) *Psychth and Psychosom*

Methode:

Stichprobe: 509 Patientinnen mit depressiver Episode (F32) oder rezidivierender depressiver Episode (F33)

Alter: M= 46.59 Jahre (20-70; SD=8.87)

Geschlecht: 410 (81%) Frauen, 99 (19%) Männer

Suizidalität: 35 (5.7%) mit früherem, 3 (0.5%) mit akt. Suizidversuch

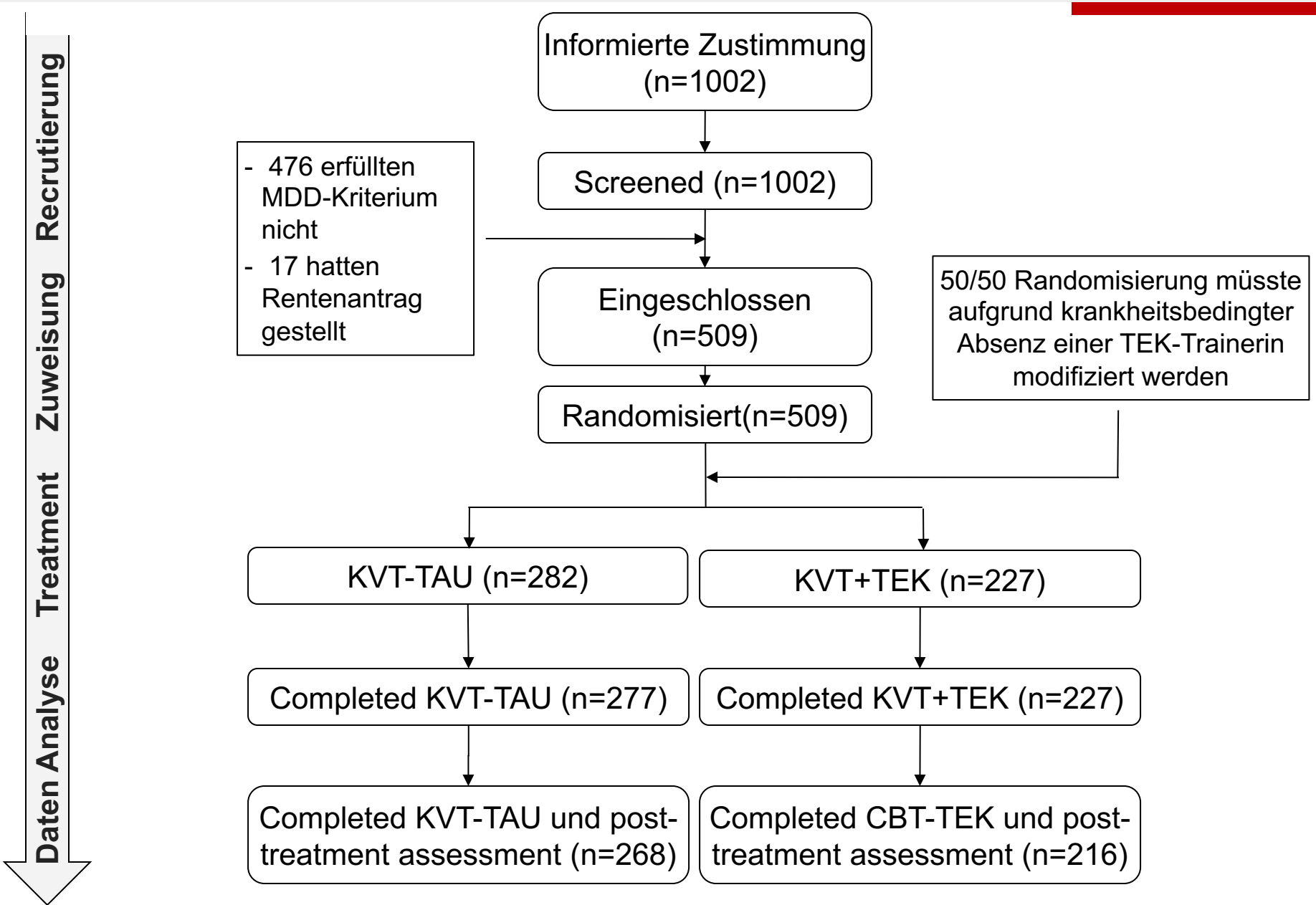
Komorbidität: 49.8% min. eine andere F-Diagnose;13.6% > 3 F-Diagnosen

Therapie: 46.04 Tage KVT im (21-77; SD= 8.13)

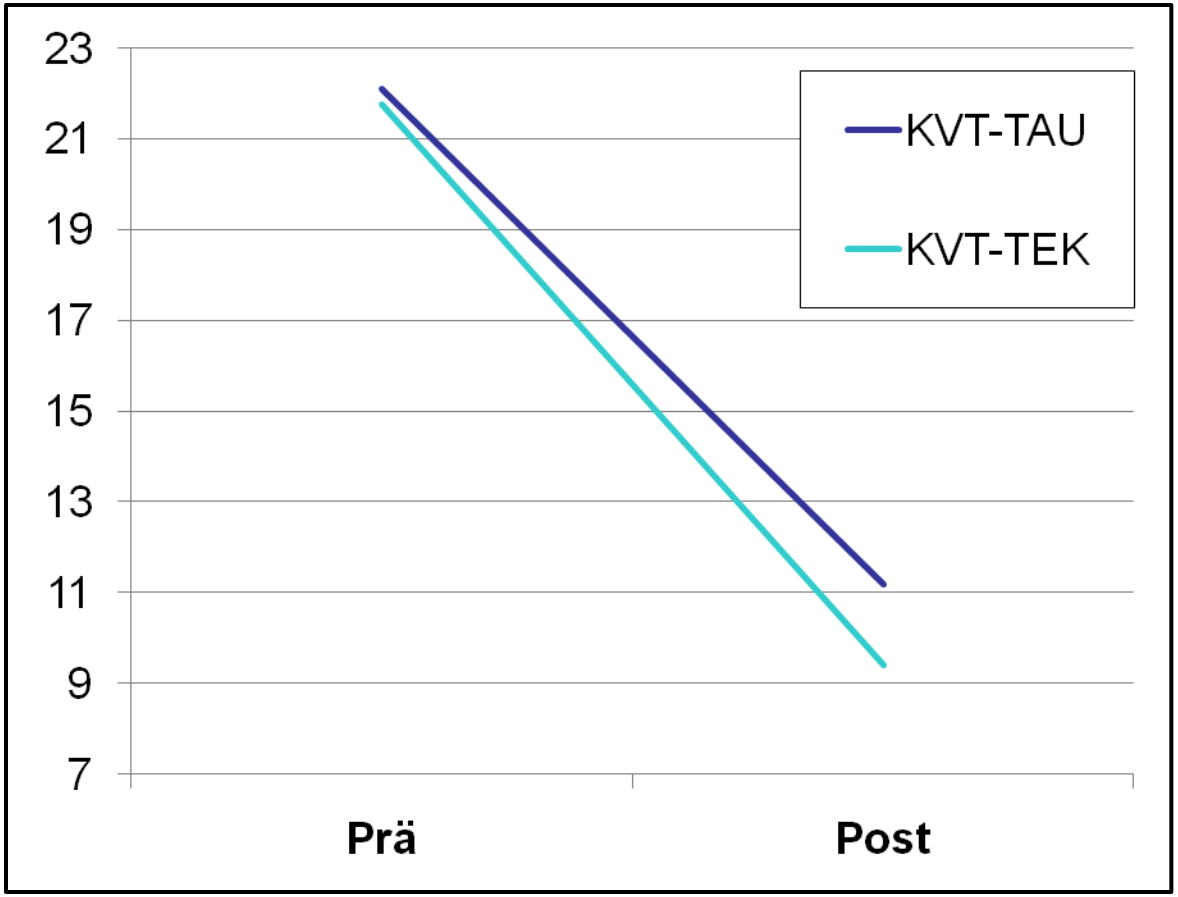
Maße: SEK, BDI-II

Berking et al. (2013) *Psychth and Psychosom*

Methode: Design/Patient-Flow



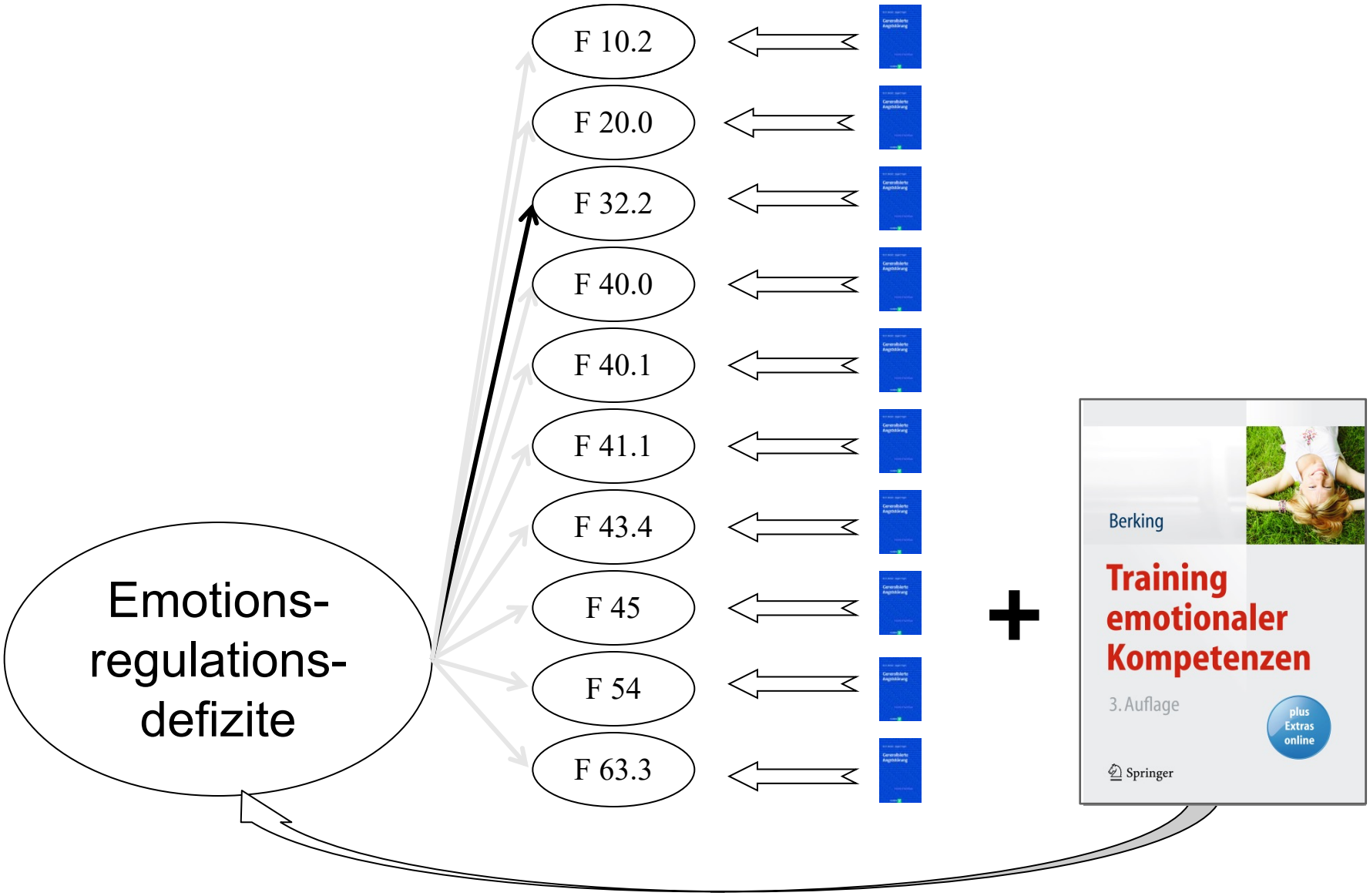
Ergebnisse: BDI



β=1.74, SE=0.88, df=418.21, t=1.98*, 95%CI=0.29-3.19, d=0.16

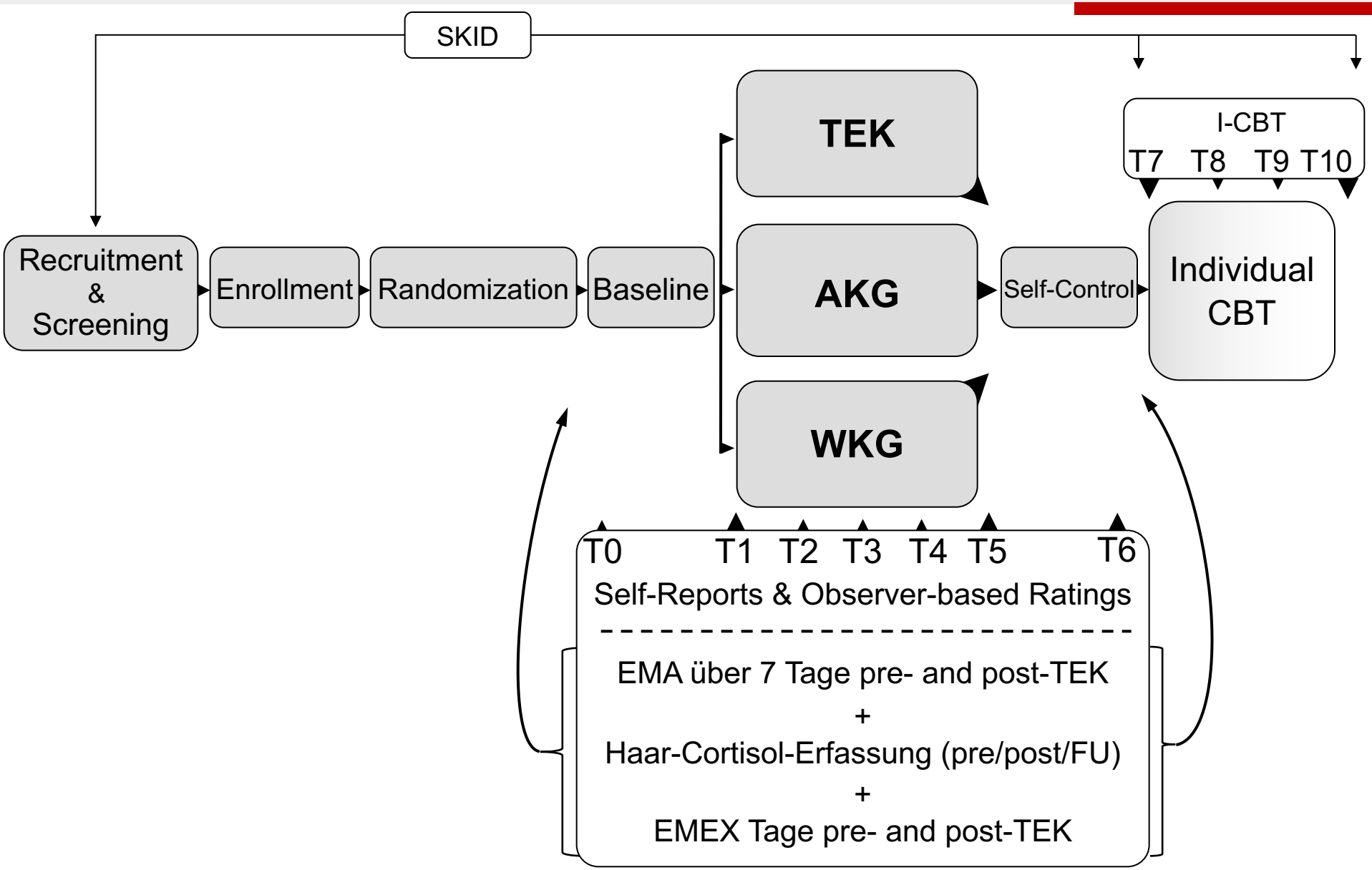
Berking et al. (2013) *Psychth and Psychosom*

Zusammenfassung



IX. Wirkt TEK als Stand-Alone Intervention?

Beispielstudie: TEK Stand Alone



Ehret, … Berking (2014)

Methode:

Stichprobe: N=217 PatientInnen mit depressiver Episode (F32) oder rezidivierender depressiver Episode (F33)

Alter: M= 38.85 Jahre (18-69; SD=12.72)

Geschlecht: 140 (64%) Frauen, 78 (36%) Männer

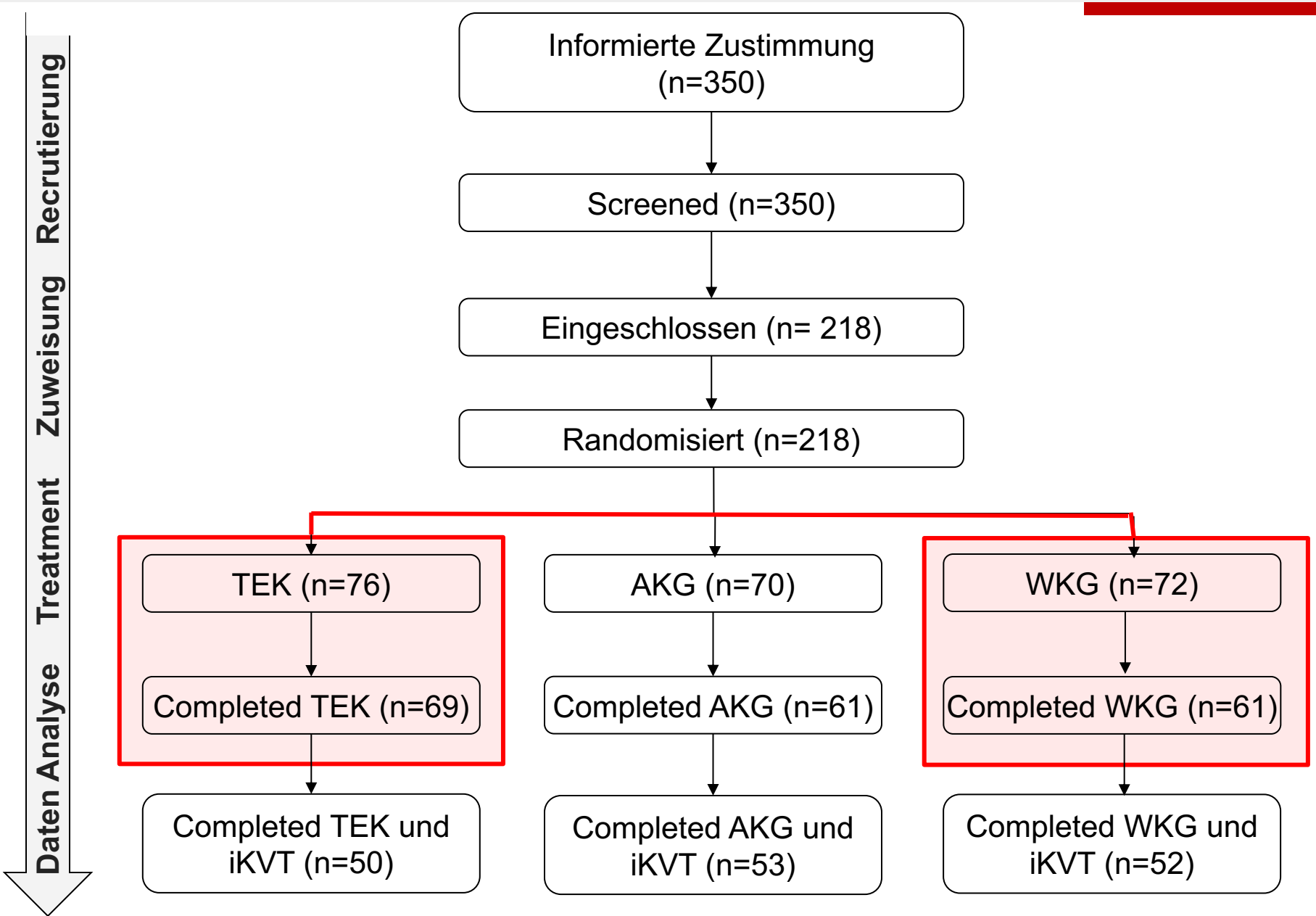
Komorbidität: 49.8% min. eine andere F-Diagnose;13.6% > 3 F-Diagnosen

Therapie:
- Gruppenphase: TEK vs. WKG vs. AKG
- Einzelphase: KVT

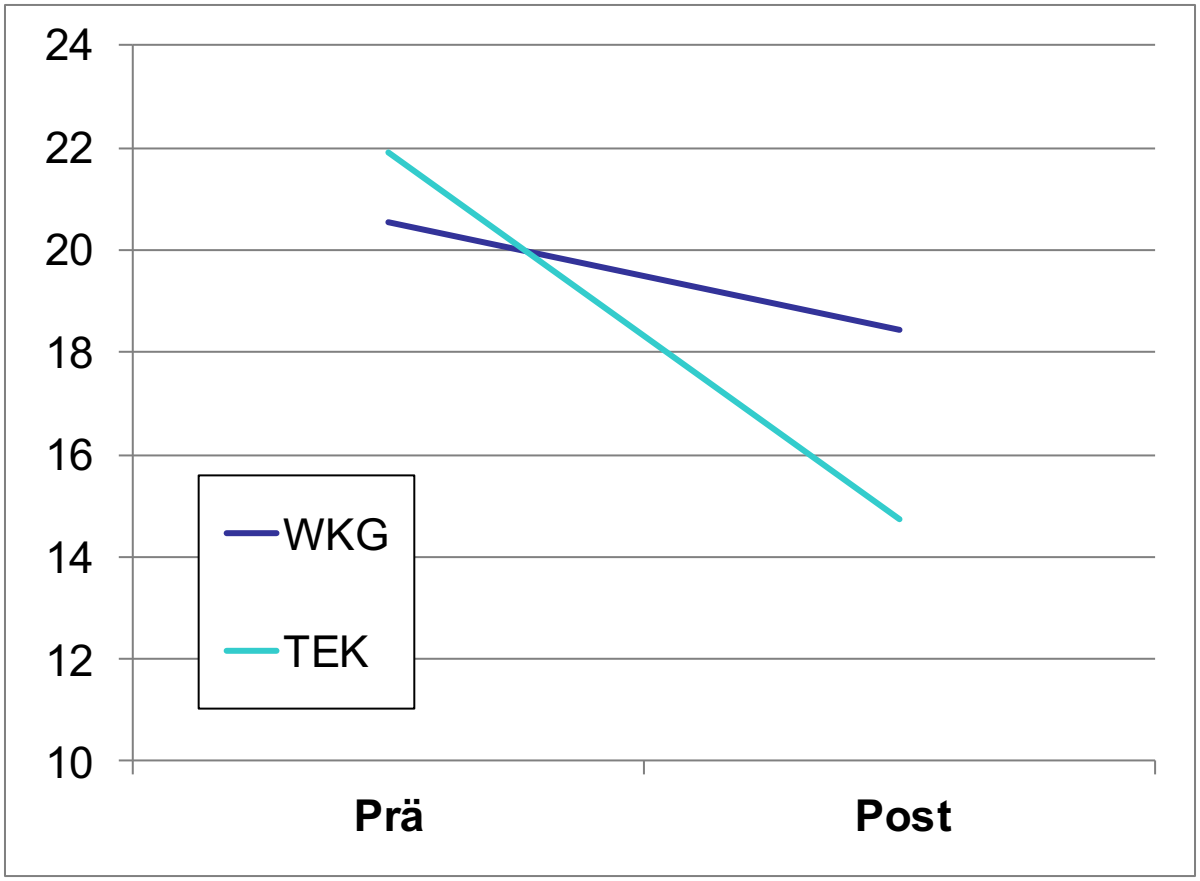
Outcome: HRSD + BDI; SEK-27

Berking et al. (2019)

Methode: Patient-Flow



Ergebnisse: HRSD TEK vs. WKG



β=5.10, SE=1.49, df=112.57, t=3.43**, 95%CI=2.15 – 8.05, d=0.57

Berking et al. (2019) PlosS one

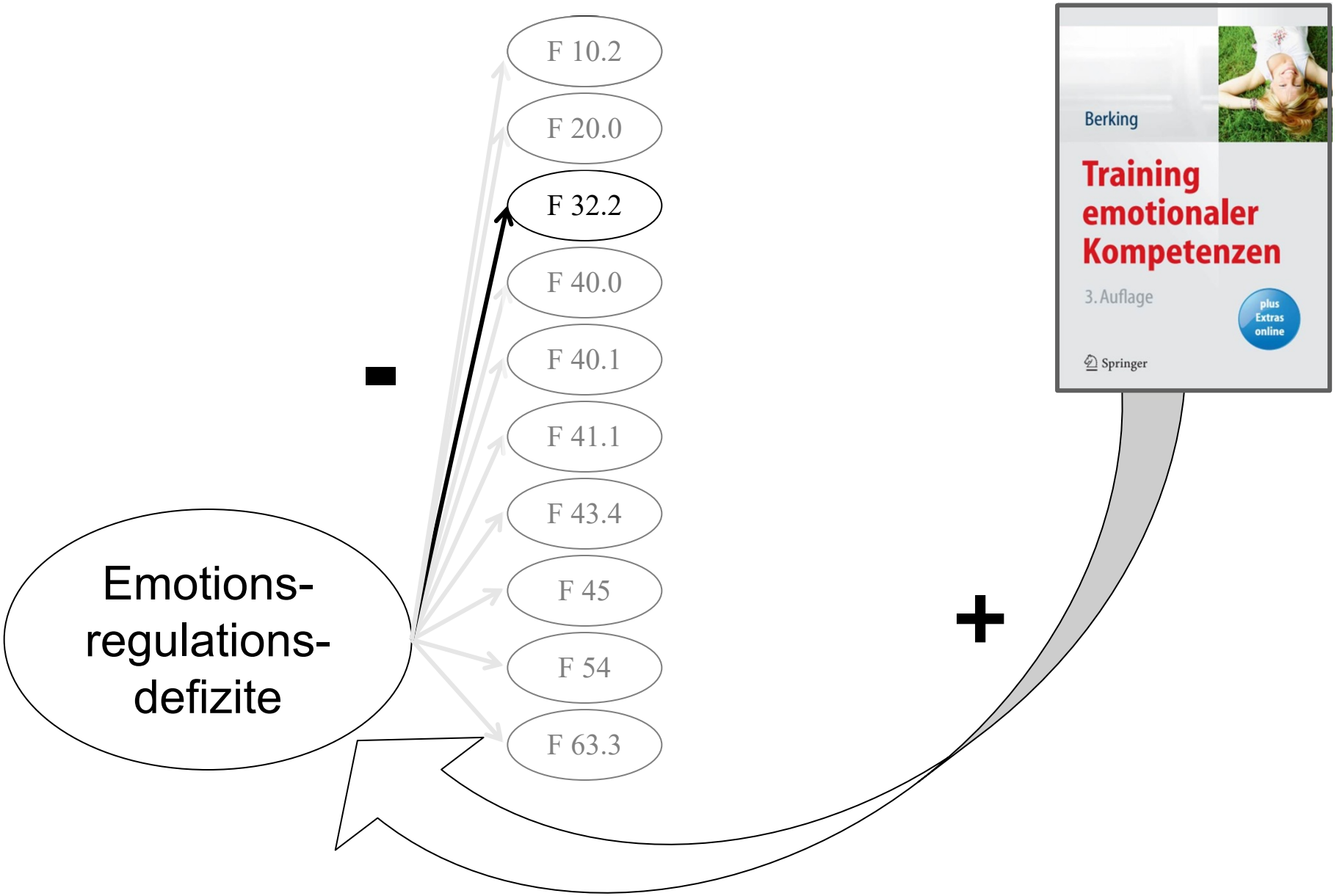
Ergebnisse: Emotionsregulation TEK vs. WKG

	TEK				WKG				HLM	
	Prä		Post		Prä		Post			
Skalen	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	β	d
Aufmerksamkeit	1.92	1.02	2.29	0.98	1.96	0.95	1.94	0.97	-0.09*	0.48
Körperempfind.	2.01	0.97	2.41	0.95	2.08	1.00	2.10	0.99	-0.10*	0.49
Klarheit	2.25	0.99	2.44	0.95	2.28	0.97	2.17	0.91	-0.07*	0.37
Verstehen	2.01	0.92	2.44	0.88	2.08	0.90	2.04	0.85	-0.09*	0.44
Akzeptanz	1.58	0.78	2.26	0.86	1.34	0.77	1.64	0.84	-0.10**	0.56
Toleranz	1.35	0.77	2.01	0.88	1.12	0.85	1.43	0.77	-0.10*	0.50
Selbstunterst.	1.46	1.00	2.11	0.84	1.22	0.75	1.25	0.80	-0.16**	0,78
Konfrontations.	1.82	1.03	2.39	0.85	1.54	1.02	1.84	0.94	-0.07*	0.34
Regulation	0.98	0.72	1.71	0.82	0.99	0.62	1.15	0.68	-0.12**	0.84
SEK_{Total}	1.71	0.66	2.23	0.71	1.63	0.62	1.74	0.64	-0.10**	0.72

(ER mediiert den Einfluss der Therapie auf die Depressionsschwere)

Berking et al. (2019) PlosS one

Zusammenfassung & Ausblick



FRIEDRICH-ALEXANDER
UNIVERSITÄT
ERLANGEN-NÜRNBERG

Herzlichen Dank

für Ihre Aufmerksamkeit !!!

FRIEDRICH-ALEXANDER
UNIVERSITÄT
ERLANGEN-NÜRNBERG

Fragen

Kommentare

Diskussionspunkte

HypnoSalon
Frauke Niehues | Manfred Prior

Informationen
&
Anmeldung
zum TEK-Trainer Kurs:

www.tekonline.info

© Frauke Niehues

HypnoSalon
Frauke Niehues | Manfred Prior

Der Hypnosalon ist Teil des MethodenSchatzes

Hier finden Sie weitere Vorträge, PDF`s und Audiofiles renommierter Therapeuten, Coaches und Berater zum kostenlosen Download.

www.frauke-niehues.net → Methodenschatz

© Frauke Niehues

Neu im MethodenSchatz:

HypnoSalon
Frauke Niehues | Manfred Prior

Training emotionaler Kompetenzen:

Matthias Berking: **Akzeptanz und Toleranz von Gefühlen**

Hypnotherapie:

Gunther Schmidt: **Ausführliches Skript „Demokratische Hypnotherapie“**

Ressourcen finden und stärken

Matthias Berking: **Dankbarkeitsübung**

Cornelie Schweizer: **Perlenübung (Video)**

Sebastian Mauritz
und Frauke Niehues: **Interview zum Thema:**
Potentiale entfalten – aus Krisen wachsen
(Resilienzkongress 2022)

© Frauke Niehues

Zukünftige HypnoSalons:

HypnoSalon
Frauke Niehues | Manfred Prior

01.06.22	**Manfred Prior**	Hypnotherapie ohne Tranceinduktion
06.07.22	**Frauke Niehues**	Impacttechniken
07.09.22	**Boris Pigorsch**	Aussöhnung mit dem inneren Kritiker
05.10.22	**Wolfram Dorrmann**	Suizidalität
02.11.22	**Frauke Niehues**	Selbstwert
07.12.22	**Dirk Eilert + Gast**	Weihnachtsüberraschung
01.02.23	**Bernhard Trenkle**	Die chinesische Truhe
05.04.23	**Dorothea Thomassen**	Thema wird noch bekannt gegeben
03.05.23	**Jörg Matthes**	Politisches Framing
04.10.23	**Silvia Zanotta**	Scham, die verdeckte Emotion
07.02.24	**Gunther Schmidt**	Thema wird noch bekannt gegeben

© Frauke Niehues

HypnoSalon
Frauke Niehues | Manfred Prior

01.06.22	**Manfred Prior**	Hypnotherapie ohne Tranceinduktion

Anmeldung ab sofort unter:

www.meg-frankfurt.de/hypnosalon

© Frauke Niehues