

und passt – und tu mehr davon!“ ein ähnliches Wirkprinzip.

Fazit: Das Buch ist empfehlenswert! Natürlich ist die PPT kein „Allheilmittel“ und wird von den Autoren auch nicht als ein solches präsentiert. Der Ansatz scheint aber nicht nur für Nutznießende von Psycho-

therapie eine bereichernde Ergänzung zu sein, sondern auch für Psychotherapeut*innen, die der Gefahr von Verbitterung entrinnen möchten und sich die Freude und gute Laune beim Arbeiten beibehalten möchten.

Anna Kamphausen, Dresden

Nils Spitzer

Übertriebene Verantwortlichkeit und psychische Störungen: Behandlungsleitfaden für Psychotherapie und Beratung

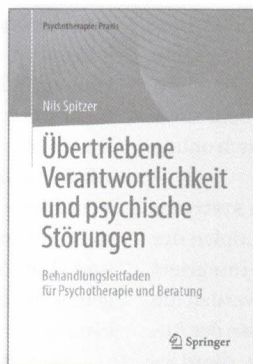
Berlin: Springer, 2023, 211 Seiten

ISBN: 978-3-662-67015-6, 34,99 Euro,

E-Book ISBN: 978-3-662-67016-3, 26,99 Euro

Verantwortung für sein eigenes Leben zu übernehmen und Schaden von anderen Menschen abzuwenden ist prinzipiell etwas Positives und Wünschenswertes. Nils Spitzer beschäftigt sich in seinem Buch aber vor allem mit der „dunklen Kehrseite“ der Verantwortungsübernahme. „Der Begriff übertriebene Verantwortlichkeit beschreibt das Phänomen, das manche Menschen die dispositionelle Neigung haben, sich auf ausufernde und belastende Weise in der Verantwortung zu sehen“ (S. VI).

Der Autor arbeitet fünf Überzeugungen heraus, die zu einer problematischen übersteigerten Verantwortlichkeit führen: (1.) Die Person fordert von sich, sie müsse stets verantwortungsbewusst handeln und andere vor Schaden bewahren. (2.) Sie glaubt, Einfluss auf viele Angelegenheiten zu haben. (3.) Sie hält Unterlassungen für genauso schlimm wie aktive Handlungen. (4.) Sie glaubt, es habe stets schlimme Folgen, einen Fehler zu machen oder moralische Regeln zu übertreten. (5.) Sie stellt an sich die Forderung, die Konsequenzen ihrer Handlungen komplett zu durchdenken.



Im Extremfall führen diese übersteigerten Ansprüche an sich selbst zu zwanghaftem Kontrollieren, Ängsten, Schuldgefühlen und ausgedehntem Grübeln. Spitzer referiert die Ergebnisse von empirischen Untersuchungen, die zeigen, dass übertriebene Verantwortlichkeit ein bedeutsamer transdiagnostischer Faktor ist, der bei der Entstehung und Aufrechterhaltung verschiedener psychischen Störungen (z. B. Zwängen, Depressionen, generalisierten und sozialen Ängsten) eine wichtige Rolle spielen kann.

Nach einem umfangreichen theoretischen Teil, in dem Spitzer auch auf die gesellschaftlichen Hintergründe des Verantwortungskonzepts eingeht, beschreibt er das therapeutische Vorgehen, das zum Ziel hat, Wege zu einem ausgewogenen Verantwortungsgefühl aufzuzeigen und dadurch die psychischen Belastungen deutlich zu vermindern. Er betont besonders die Bedeutung einer ausführlichen Exploration der individuellen Problematik. Auf dieser Grundlage können dann passende Interventionen ausgewählt werden, um unrealis-

tische und übertriebene Einschätzungen und Bewertungen in Frage zu stellen und hilfreiche Alternativgedanken zu entwickeln. Durch Gesprächssequenzen erläutert der Autor sehr anschaulich das therapeutische Vorgehen, das eine Neubewertung kritischer Situationen fördert, und er empfiehlt Beobachtungs- und Verhaltensaufgaben, um erarbeitete Einsichten zu vertiefen.

Je nach Interesse kann man sich nur mit den therapeutisch relevanten Kapiteln von Spitzers Buch beschäftigen oder sich umfassend mit positiven und problematischen Aspekten von verantwortlichem Handeln in einer komplexen, vielfältig vernetzten Welt auseinandersetzen.

Christof T. Eschenröder, Bremen



Christof T. Eschenröder

Streifzüge durch die Geschichte der Verhaltenstherapie

2019, 248 Seiten, Hardcover, EUR 18,80
(ermäßigt für DGVT-Mitglieder: EUR 14,80)
ISBN 978-3-87159-228-7

Das Buch gibt einen Überblick über die historische Entwicklung der VT: Die theoretischen und praktischen Vorläufer der VT, die lerntheoretische VT, die kognitive VT und die Verfahren der „dritten Welle“ werden beschrieben.



INTERAKTIVE FORTBILDUNG

Online
Video anschauen / Fachartikel lesen
und wertvolle Fortbildungspunkte bei bestandener Lernerfolgskontrolle erhalten

Aktuelle Beiträge:

- ICD-11**
Alexander Hartig
- Psychotherapie mit hochbegabten Erwachsenen**
Christina Heil

www.dgvt-fortbildung.de/interaktive-fortbildungen

Informationen und Anmeldung
Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie e.V. | Fort- und Weiterbildung
Postfach 13 43 | 72003 Tübingen | Tel: 07071-94 34-34 | E-Mail: fortbildung@dgvt.de
www.dgvt-fortbildung.de

DGVT FW
DGVT Fort- und Weiterbildung