

THERAPIE-KOMPETENZEN

Hanke • Herrmann

Therapeutische Selbstreflexion



E-Book inside auf
[psychotherapie.tools](https://www.psychotherapie.tools)



BELTZ

Dr. Theresa Hanke
Universitätsklinikum Ulm
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie III
Leimgrubenweg 12–14, 89075 Ulm

Dr. Kristin Herrmann
Julius-Maximilians-Universität
Lehrstuhl für Psychologie I
Klinische Psychologie und Psychotherapie
Marcusstr. 9–11, 97070 Würzburg

Herausgeber:innen der Reihe »Therapie-Kompetenzen«

Prof. Dr. Moritz Petzold, Medical School Berlin
Prof. Dr. Anne Beck, Health and Medical University Potsdam

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Die Beltz Verlagsgruppe behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

Dieses Buch ist erhältlich als:
ISBN 978-3-621-29358-7 Print
ISBN 978-3-621-29359-4 E-Book (PDF)

1. Auflage 2026

© 2026 Programm Beltz Psychotherapie & Psychologie
Beltz Verlagsgruppe GmbH & Co. KG
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
service@beltz.de
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Andrea Glomb, Daniela Waßmer
Umschlagbild: getty images: Designer
Herstellung: Uta Euler
Satz: WMTP Wendt-Media Text-Processing GmbH, Birkenau
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza
Beltz Grafische Betriebe ist ein Unternehmen mit finanziellem Klimabeitrag (ID 15985-2104-1001).
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln finden Sie unter: www.beltz.de

Inhalt

Verzeichnis der Übungen	6
Vorwort	7
Kompetenzen erwerben für eine effektive Psychotherapie	9
1 Einführung: Kompetenzorientierung und zielgerichtetes Üben der Selbstreflexionsfertigkeit	11
2 Zentrale Kompetenzen in der Selbstreflexion	13
3 Hinweise zur Durchführung der Übungen	19
4 Selbstbeobachtung und Selbstreflexion in der therapeutischen Beziehung	21
4.1 Abgleich Selbst- und Fremdwahrnehmung	22
4.2 Bewusstsein für das eigene Auftreten	23
5 Persönlichkeit der Therapeut:innen	46
5.1 Eigene Ansprüche an mich als Therapeut:in	48
5.2 Persönliche Anteile	49
6 Selbstfürsorge und innere Haltung	68
6.1 Werte	69
6.2 Selbstwert	70
6.3 Abgrenzung	72
7 Resilienz, Vulnerabilitäten und Prophylaxe	97
7.1 Ressourcen	98
7.2 Vulnerabilitäten und Stressoren	100
7.3 Burn-out-Prophylaxe	101
Literatur	138
Über die Herausgeber:innen der Reihe »Therapie-Kompetenzen«	141

Verzeichnis der Übungen

Selbstbeobachtung und Selbstreflexion in der therapeutischen Beziehung	21
Übung 1 Achtsames Armhalten	27
Übung 2 Der Stuhl der Begegnung	28
Übung 3 Erste Augenblicke im Patientenkontakt	31
Übung 4 Wirkung auf andere	33
Übung 5 Gesprächsdynamiken (Kleingruppe)	35
Übung 6 Gesprächsdynamiken (Einzelarbeit)	39
Übung 7 Therapeutische Grundhaltung: ein Experiment	41
Übung 8 Offene Reflexionsfragen: Wahrnehmung	44
 Persönlichkeit der Therapeut:innen	46
Übung 9 Achtsames Atemzählen	53
Übung 10 Luftballonübung	54
Übung 11 Achtsames Zahlentauschen	58
Übung 12 Gedanken als Papierboote	59
Übung 13 Bus der Persönlichkeit	60
Übung 14 Offene Reflexionsfragen: therapeutische Persönlichkeit	66
 Selbstfürsorge und innere Haltung	68
Übung 15 Der innere Schatzraum	76
Übung 16 WERTvolles	78
Übung 17 Spinnennetz der Werte	81
Übung 18 Rede zum 80. Geburtstag	82
Übung 19 Farben und Formen im Raum	84
Übung 20 Selbstwertgarten	85
Übung 21 Selbstwert und Bedürfnisse	88
Übung 22 Das Abgrenzungsritual	93
Übung 23 Offene Reflexionsfragen: Selbstfürsorge	95
 Resilienz, Vulnerabilitäten und Prophylaxe	97
Übung 24 Ein Glas Wasser	105
Übung 25 Der perfekte Moment	107
Übung 26 Ressourcenbaum	111
Übung 27 Sehen Sie die Blumen?	112
Übung 28 Achtsames Atmen	114
Übung 29 Persönliche Vulnerabilitäten, Stressoren und Einflussfaktoren	116
Übung 30 Achtsamkeit: inneres Panorama	119
Übung 31 Arbeitsstress-Check	120
Übung 32 Burn-out-Risiken erkennen	125
Übung 33 Energiebilanz	128
Übung 34 Energiebilanz im Alltag	134
Übung 35 Angenehme Aktivitäten	136
Übung 36 Offene Reflexionsfragen: Resilienz	137

Vorwort

Während der Vorbereitung auf das im Masterstudium Klinische Psychologie und Psychotherapie integrierte Seminar *Selbstreflexion* wurde uns deutlich, wie wenig konkretes Übungsmaterial es bislang für einen Bereich gibt, der im therapeutischen Arbeiten eine zentrale Rolle spielt: die Selbstreflexion von Psychotherapeut:innen. Obwohl sie als grundlegende Kompetenz gilt, bleibt sie in Ausbildung, Lehre und Praxis häufig abstrakt oder implizit. Aus dieser einfachen, aber bedeutsamen Beobachtung entstand dieses Buch.

Je intensiver wir uns mit dem Thema Selbstreflexion auseinandergesetzt haben, desto klarer wurde uns, dass diese weit mehr ist als ein begleitender Prozess oder »nice to have«. Selbstreflexion bildet das Fundament professioneller therapeutischer Haltung. Sie beeinflusst, wie wir Beziehungen gestalten, mit eigenen Grenzen umgehen, emotionale Reaktionen einordnen und Verantwortung für unser Handeln übernehmen. Gleichzeitig ist sie eng mit der eigenen mentalen Gesundheit verknüpft: Wer sich selbst wahrnehmen, verstehen und hinterfragen kann, schafft wichtige Voraussetzungen für langfristige berufliche Zufriedenheit und persönliche Stabilität.

Aus dieser Erkenntnis heraus wuchs der Wunsch, Selbstreflexion nicht nur als theoretisches Konzept zu behandeln, sondern sie erlebbar, greifbar und zugänglich zu machen. Dabei war uns von Beginn an wichtig, einen anderen Weg einzuschlagen als den des klassischen Lernens. Selbstreflexion lässt sich nicht auswendig lernen, nicht abhaken und nicht prüfen. Sie entfaltet ihr Potenzial dort, wo Neugier, Offenheit und persönliche Relevanz entstehen dürfen. Deshalb verfolgen wir in diesem Buch einen spielerischen, einladenden Ansatz, der Raum für eigenes Erleben lässt und den individuellen beruflichen und persönlichen Nutzen in den Vordergrund stellt.

Dieses Buch versteht sich als Einladung. Eine Einladung, innezuhalten und sich selbst mit Freundlichkeit, Ehrlichkeit und Interesse zu begegnen. Eine Einladung, eigene Muster, Werte, Stärken und blinde Flecken zu erkunden; nicht mit dem Anspruch auf Perfektion, sondern mit dem Ziel von Entwicklung. Wir sind überzeugt, dass Selbstreflexion dann am nachhaltigsten wirkt, wenn sie nicht als Pflicht, sondern als Ressource erlebt wird.

Gleichzeitig richtet sich dieses Buch nicht nur an einzelne Therapeut:innen, sondern auch an jene, die lehren, aus- oder weiterbilden. Ein Ziel dieses Buches ist es, Impulse und Ideen aufzuzeigen, wie Selbstreflexion sinnvoll in Lehre, Ausbildung und Weiterbildung integriert werden kann. Die vorgestellten Übungen und Anregungen sollen dazu ermutigen, Reflexionsräume aktiv zu gestalten und Lernprozesse zu vertiefen.

Wir hoffen, dass dieses Buch dazu beiträgt, Selbstreflexion als das zu würdigen, was sie ist: eine zentrale therapeutische Kompetenz, ein Schutzfaktor für die eigene psychische Gesundheit und ein lebenslanger Begleiter im professionellen wie persönlichen Wachstum. Mit Neugier und der Überzeugung, dass Selbstreflexion eine zentrale Grundlage professionellen therapeutischen Handelns darstellt, laden wir Sie ein, sich mit den Inhalten dieses Buches auseinanderzusetzen.

Danksagung. Ein Buch wie dieses entsteht nicht im Alleingang. Es ist das Ergebnis zahlreicher Begegnungen, Gespräche, Rückmeldungen und Formen der Unterstützung, die uns auf inhaltlicher, organisatorischer und persönlicher Ebene begleitet haben. Unser Dank gilt daher zunächst all jenen Menschen, die uns im Verlauf dieses Projekts ermutigt, unterstützt und inspiriert haben.

Besonders danken wir Andrea Glomb und Daniela Waßmer für das sorgfältige Lektorat. Ihre präzisen Rückmeldungen, ihr Blick für Sprache und Struktur sowie ihre Geduld haben wesentlich dazu beigetragen, dass aus ersten Entwürfen ein in sich stimmiges Buch werden konnte.

Unser besonderer Dank gilt Prof. Dr. Anne Beck und Prof. Dr. Moritz Petzold, die dieses Buch als Herausgeber:innen in ihre Reihe aufgenommen und uns damit die Möglichkeit gegeben haben, unse-

re Arbeit in diesem Rahmen zu veröffentlichen. Moritz Petzold danken wir darüber hinaus für seine psychodynamische Unterstützung und die wertvollen inhaltlichen Impulse, die das Buch an vielen Stellen bereichert haben.

Für die psychodynamische Durchsicht der Übungen bedanken wir uns herzlich bei Lisa Wedekind. Ihre fachliche Expertise und ihr kritischer Blick haben wesentlich zur Qualität und Klarheit der Übungen beigetragen. Ebenso danken wir Klaus Hönig für die Übung *WERTvolles* und Gert Kowarowsky für die Übung *Bus der Persönlichkeit*, für ihre Bereitschaft, ihre Ideen zu teilen und dieses Buch inhaltlich zu erweitern.

Ein besonderer Dank gilt den Studierenden der Universität Würzburg und der Universität Ulm, die im Seminar *Selbstreflexion* als engagierte »Testgruppe« teilgenommen haben. Ihre Offenheit, ihre Motivation und vor allem ihr ehrliches Feedback waren für die Weiterentwicklung der Inhalte von unschätzbarem Wert. Wir danken zudem dem Team des Lehrstuhls für Psychologie I Klinische Psychologie und Psychotherapie der Universität Würzburg, insbesondere Prof. Dr. Katja Bertsch, sowie dem Team der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie III des Universitätsklinikums Ulm, insbesondere Prof. Dr. Bernhard Connemann. Die zur Verfügung gestellten Ressourcen, das Vertrauen und die Unterstützung haben es ermöglicht, das Thema Selbstreflexion nachhaltig in Forschung und Lehre umzusetzen.

Für wertvolle Perspektiven aus dem Coaching-Bereich danken wir Karin Holzäpfel, deren Impulse unseren Blick auf Selbstreflexion erweitert und ergänzt haben.

Unser tief empfundener Dank gilt unseren Eltern, die uns über viele Jahre hinweg unterstützt, ermutigt und unseren Bildungsweg ermöglicht haben. Auch jetzt, im Erwachsenenalter ihrer Töchter, sind sie eine große Stütze für uns.

Denis und Hannes danken wir dafür, uns den Rücken freizuhalten, uns kontinuierlich zu ermutigen und uns darin zu bestärken, unseren eigenen Weg zu gehen. Mattea und Marla erinnern uns jeden Tag daran, wie bedeutsam es ist, das eigene Handeln, Denken und Fühlen immer wieder zu reflektieren. Eine Motivation, die weit über dieses Buch hinausreicht.

Schließlich danken wir Gustav und Waldemar, die uns durch ihre Präsenz geholfen haben, den Blick immer wieder auf das Wesentliche zu richten. Die gemeinsamen Spaziergänge zu viert boten Raum für Austausch, Strukturierung von Gedanken und neue Perspektiven, in denen viele Ideen zu diesem Buch entstehen konnten. Ebenso gilt unser Dank einander: für das gegenseitige Vertrauen, das gemeinsame Weiterdenken, das Aushalten von Unsicherheiten und die kontinuierliche Unterstützung in allen Phasen dieses Projekts.

Ulm und Würzburg, im Frühjahr 2026

Theresa Hanke
Kristin Herrmann

Kompetenzen erwerben für eine effektive Psychotherapie

Moritz Petzold • Anne Beck

Kompetenzorientierung in der Bildung

Kompetenzorientierung hat in der Bildungsforschung in den letzten Jahrzehnten zunehmend an Bedeutung gewonnen. Nachdem im akademischen Bereich zuvor häufig vor allem auf die Vermittlung von Wissen gesetzt wurde, rückten ab den 1960er-Jahren durch neue pädagogische Konzeptionen zunehmend Kompetenzen in den Mittelpunkt (Löwenstein, 2022). So führte etwa der Deutsche Bildungsrat 1974 den Begriff der »beruflichen Handlungskompetenz« ein und definierte diesen als »Fähigkeiten, Fertigkeiten, Wissensbestände und Einstellungen, die das umfassende fachliche und soziale Handeln des Einzelnen in einer beruflich organisierten Arbeit ermöglichen« (Löwenstein, 2022, S. 26). Anders formuliert, kann Kompetenz als ein »kontextspezifisches Leistungspotenzial« verstanden werden, das »die erfolgreiche Bewältigung von Leistungsanforderungen oder anspruchsvollen Aufgaben determiniert« (Wirtz, 2023). Dieser Paradigmenwechsel verlagert den Fokus vom reinen Auswendiglernen hin zu einem tieferen Verständnis und einer praktischen Anwendung des Gelernten. Auf diese Weise sollen Lernende nicht nur Wissen ansammeln, sondern auch in der Lage sein, Wissen in verschiedenen Situationen erfolgreich anzuwenden (Löwenstein, 2022).

Kompetenzerwerb durch zielgerichtetes Üben: Deliberate Practice

Wie können entsprechende Kompetenzen am effektivsten erworben werden? Dieser Frage widmete sich der schwedische Psychologe Anders Ericsson seit den 1980er-Jahren (Ericsson, 2008). Im Rahmen seiner Untersuchungen zum Kompetenzerwerb in unterschiedlichen Disziplinen von Musik bis Sport stellte er fest, dass Höchstleistungen auf die Dauer und Qualität von konkretem und wiederholtem Üben einzelner klar definierter Aufgaben mit ausreichend Zeit für Problemlösung und Feedback von Dritten zurückgeführt werden konnten. Für diese spezielle Art des Übens entwickelte er den Begriff *Deliberate Practice* (hier übersetzt mit *zielgerichtetes Üben*; Ericsson, 2008). Zielgerichtetes Üben unterscheidet sich vom regulären Üben dadurch, dass es zielgerichtet, hoch strukturiert und anspruchsvoll ist und sich ausdrücklich auf die Verbesserung spezifischer Fähigkeiten konzentriert (Ericsson, 2008; Harder, 2023). Es erfordert eine bewusste Anstrengung, häufige Wiederholungen und regelmäßiges Feedback. Im Laufe der Zeit wurde dieses Konzept als Schlüssel zum Erwerb von Fachwissen in vielen Bereichen erkannt und hat unsere Sicht auf den Erwerb von Kompetenzen tiefgreifend beeinflusst (Ericsson, 2008).

Kompetenzorientierung und zielgerichtetes Üben in der Psychotherapie

Klassischerweise wurde in der universitären und postgradualen Lehre von Psychotherapie ein starker Fokus auf die Vermittlung theoretischen Wissens gelegt. Angehende Therapeut:innen waren meist mit dichten Curricula konfrontiert, in denen umfassendes Fachwissen vermittelt wurde, wobei die Hoffnung bestand, dass diese selbstständig in der Lage wären, dieses Wissen später in die Praxis umzusetzen (DiBartolomeo et al., 2021). Dabei kam insbesondere in Bezug auf die postgraduale Ausbildung zuletzt Kritik an den klassischen Ausbildungsmethoden auf (Target, 2003; DiBartolomeo et al., 2021). Es zeigte sich zunehmend, dass die erfolgreiche Anwendung psychotherapeutischen Wissens in der klinischen Praxis mehr als das reine Verstehen von Theorien benötigt. Der Ansatz der Kompetenzorientierung verbreitete sich verstärkt auch im Bereich der Psychotherapie. Dies zeigt sich unter anderem in einer deutlichen Zunahme von praxisorientierten Lehrbüchern, die konkrete Kompetenzen

herausarbeiten und diese anhand praktischer Fallbeispiele illustrieren. Nachdem eine zunehmende Kompetenzorientierung bereits seit längerer Zeit zu beobachten ist, findet eine stärkere Integration der Methode des zielgerichteten Übens in die Lehre im Bereich der Psychotherapie insbesondere in den letzten zehn Jahren eine zunehmende Beachtung (Chow et al., 2015; Rousmaniere et al., 2017; Ehrenthal, 2019; Nikendei et al., 2021).

Ein starkes Interesse der Kandidat:innen in der Psychotherapie-Weiterbildung liegt auf praktischen Übungen. Sie äußern häufig große Sorgen, nicht ausreichend konkrete Fähigkeiten zur Durchführung von Psychotherapie zu besitzen (Hill et al., 2007), und wünschen sich eine praxisorientierte Vermittlung relevanter Kompetenzen anhand von konkreten Übungen (Nikendei et al., 2019). Häufige Wünsche beziehen sich dabei auf Mikrotechniken wie gute Gesprächsführung und gar konkrete Formulierungshilfen für die ersten therapeutischen Erfahrungen (Nikendei et al., 2018).

Gerade im Zusammenhang mit der Reform der Psychotherapieausbildung bekommt die Frage, wie psychotherapeutische Kompetenzen praktisch gelehrt werden können, besondere Aufmerksamkeit (Ehrenthal, 2019). Auch hinsichtlich des in Deutschland 2020 eingeführten Direktstudiengangs für Psychotherapie finden neue Lernformen vermehrt Beachtung. Im Gegensatz zum traditionellen Psychologiestudium legt dieser Studiengang ein stärkeres Augenmerk auf den Erwerb praktischer Kompetenzen als Psychotherapeut:in. Angesichts der veränderten Ausrichtung erweisen sich neue Lernformen als unerlässlich, um der Neuorientierung des Studieninhalts gerecht zu werden (Nikendei et al., 2021). Zudem stellt sich durch die Einführung von neuen Prüfungsformen wie der Parcoursprüfung, bei der im Kontakt mit Simulationspatient:innen praktische therapeutische Fertigkeiten möglichst realitätsnah überprüft werden sollen, die Frage, wie die Studierenden optimal auf diese Prüfungsform vorbereitet werden können (Lukaszczik et al., 2020). Auch hier können Lernformen, die stärker auf das wiederholte Üben definierter Fähigkeiten setzen, eine wichtige Rolle spielen.

■ Wichtig

Das wiederholte Üben von konkreten therapeutischen Kompetenzen könnte eine wichtige Rolle für die Verbesserung der zukünftigen psychotherapeutischen Versorgung spielen. So geben erste Studien Hinweise darauf, dass die Zeit, die darauf verwendet wird, konkret definierte therapeutische Fähigkeiten zu trainieren, positiv mit dem späteren Therapieergebnis zusammenhängt (Chow et al., 2015).

Zusammengefasst deuten diese Erkenntnisse darauf hin, dass standardisierte, zielgerichtete Übungen beim Erlernen psychotherapeutischer Techniken die Aneignung dieser Techniken und kommunikativen Fähigkeiten im Vergleich zu herkömmlichen Lehrmethoden optimieren. Dennoch befindet sich diese Herangehensweise in Bezug auf das gesamte Feld noch in einem frühen Entwicklungsstadium (Mahon, 2022). Die wachsende Relevanz zielgerichteten Trainings wird auch in der aus Sicht der Reihenherausgeber:innen wegweisenden Buchserie *Essentials of Deliberate Practice* der American Psychological Association (APA) deutlich. In den 16 Werken, die zwischen 2021 und 2025 veröffentlicht wurden, werden spezifische Übungen zur Aneignung therapeutischer Schlüsselkompetenzen für zahlreiche Therapieverfahren vorgestellt.

Die vorliegende Reihe knüpft hier an und hat zum Ziel, zum Paradigmenwechsel hin zu einer kompetenzorientierten Ausbildung beizutragen. Anstatt theoretisches Wissen abstrakt zu vermitteln, präsentiert jedes Buch konkrete, praxisnahe Übungen, die es den Lernenden ermöglichen sollen, individuell oder in Gruppen relevante therapeutische Kompetenzen systematisch zu trainieren.

1 Einführung: Kompetenzorientierung und zielgerichtetes Üben der Selbstreflexionsfertigkeit

Die Klinische Psychologie ist ein Fachgebiet, das wissenschaftliche Erkenntnisse und therapeutisches Handeln untrennbar miteinander verbindet (Hutterer, 2013). Neben fundiertem theoretischem Wissen, methodischer Kompetenz und dem sicheren Einsatz psychotherapeutischer Interventionen ist die Person der Psychotherapeut:in selbst ein zentrales Wirkmedium im therapeutischen Prozess. Psychotherapeutisches Handeln vollzieht sich nicht losgelöst von der eigenen Persönlichkeit, den eigenen Erfahrungen, Emotionen und kognitiven Mustern. Vor diesem Hintergrund kommt der Fähigkeit zur Selbstreflexion eine herausragende Bedeutung zu (European Association of Psychotherapy, 2013). Kompetentes therapeutisches Handeln basiert auf mehreren tragenden Säulen: der Gestaltung einer tragfähigen therapeutischen Beziehung, einer fundierten Fallkonzeption, der Anwendung spezifischer Interventionen und der Selbstreflexionskompetenz des / der Psychotherapeut:in (European Association of Psychotherapy, 2013). Selbstreflexion ermöglicht es, das eigene Erleben, Denken und Handeln im therapeutischen Prozess wahrzunehmen, einzuordnen und kritisch zu überprüfen. Sie bildet damit eine wesentliche Grundlage für professionelles Handeln, ethische Sensibilität und eine verantwortungsvolle Nutzung der eigenen Person als therapeutisches Instrument.

■ Wichtig • Selbstreflexion als Teil des Psychotherapie-Studiums

Mit der Einführung des neuen Psychotherapeutengesetzes (PsychThG, 2020) und der damit verbundenen Reform der Ausbildung wurde dieser Bedeutung erstmals auch strukturell Rechnung getragen. Das Direktstudium zum / zur Psychotherapeut:in sieht nach einem polyvalenten Bachelorstudium einen Masterstudiengang mit dem Schwerpunkt Klinische Psychologie und Psychotherapie vor, der zur Approbation führt. Ein neu etabliertes und verpflichtendes Modul dieses Studiums ist die Selbstreflexion. In der Approbationsordnung für Psychotherapeut:innen (PsychThApprO, 2020) werden die Inhalte dieses Moduls bewusst offen formuliert. Studierende sollen ihr eigenes Erleben und Handeln im psychotherapeutischen Kontext reflektieren, sich mit Stärken und Schwächen der eigenen Persönlichkeit auseinandersetzen und deren Auswirkungen auf das therapeutische Arbeiten erkennen. Dazu gehören insbesondere das Wahrnehmen und Regulieren eigener Kognitionen, Emotionen, Motive und Verhaltensweisen, der konstruktive Umgang mit Rückmeldungen sowie das Erkennen eigener Grenzen. Selbstreflexion wird damit als grundlegende Kompetenz verstanden, die bereits früh im Ausbildungskontext angebahnt werden soll.

Unabhängig vom jeweiligen Therapieverfahren gilt die eigene Therapieerfahrung (im Sinne von Selbsterfahrung) traditionell als essenzieller Bestandteil der psychotherapeutischen Ausbildung. In allen Verfahren steht dabei weniger eine kurative Veränderung als vielmehr ein pädagogischer Prozess im Vordergrund, der die professionelle Entwicklung unterstützt. Die Selbsterfahrung zielt darauf ab, persönliche Voraussetzungen für therapeutisches Handeln bewusst zu machen, ohne die Individualität oder Persönlichkeit des / der angehenden Psychotherapeut:in infrage zu stellen (Linden & Strauß, 2022). Vor diesem Hintergrund kann die Selbstreflexion im Studium als vorbereitender Baustein für die spätere Selbsterfahrung in der Weiterbildung verstanden werden. Sie schafft eine Grundlage, auf der vertiefende persönliche und professionelle Entwicklungsprozesse aufbauen können.

Obwohl die Relevanz von Selbstreflexion in Ausbildung und Praxis weithin anerkannt ist, existieren bislang nur wenige explizite Definitionen dieses Konstrukts für den psychotherapeutischen Kontext.

Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass Selbstreflexion ein mehrdimensionales Geschehen ist, das die

- bewusste Beobachtung,
- Interpretation und
- Bewertung

eigener Gedanken, Emotionen und Handlungen umfasst (Bennemann et al., 2021; Bennett-Levy, 2006). Zentral ist dabei eine reflexive Haltung, die durch Interesse und Neugier am eigenen Erleben, Selbstakzeptanz, Fehlerfreundlichkeit und Ambiguitätstoleranz gekennzeichnet ist (Bennemann et al., 2021). Diese Haltung erlaubt es, auch widersprüchliche Motive und Affekte wahrzunehmen und den eigenen Anteil an interpersonellen Prozessen – insbesondere in der therapeutischen Beziehung – anzuerkennen. Ergänzend spielt eine achtsame Grundhaltung im Sinne einer nicht wertenden Wahrnehmung des gegenwärtigen Erlebens eine wichtige Rolle (Plötner et al., 2023).

■ Wichtig

Unter Selbstreflexion in der Psychotherapie wird eine stabile Fertigkeit der nicht wertenden Selbstbeobachtung der inneren Prozesse sowie auch des Verhaltens verstanden. Voraussetzung für eine gelungene Selbstreflexion ist dabei die Bereitschaft, sich mit dem eigenen Erleben auf kognitiver und emotionaler Ebene sowie bestehenden Annahmen über sich selbst und die Umwelt auseinanderzusetzen. Selbstreflexion ist eine übergeordnete Fertigkeit, die durch diverse Konzepte und Fertigkeiten beeinflusst wird. Ihr Ziel ist, neben der Verbesserung des Verständnisses über zwischenmenschliche Interaktionen, die Selbstfürsorge (Hanke & Herrmann, 2025).

Diese Definition verdeutlicht, dass Selbstreflexion nicht als punktuelle Technik, sondern als stabile, entwickelbare Kompetenz verstanden wird. Sie umfasst Aspekte wie Selbsterkenntnis, Selbstentwicklung, die Nutzung persönlicher Ressourcen, selbstwertschätzende Offenheit, Empathie, Innensicht und interpersonelle Reflexion; getragen von einer achtsamen Grundhaltung (Hanke & Herrmann, 2025). Aktuelle eigene Forschungsarbeiten zeigen zudem, dass insbesondere Empathie in engem Zusammenhang mit Selbstreflexion steht.

Reflexive Kompetenzen bilden die Grundlage professionellen psychotherapeutischen Handelns und tragen maßgeblich zur Entwicklung weiterer therapeutischer Fertigkeiten bei. Sie sollten daher frühzeitig und systematisch im Ausbildungskontext gefördert werden. Auch wenn die Selbstreflexion einen überdauernden Prozess darstellt, ist eine gezielte Schulung der Selbstreflexionsfertigkeit nicht nur für die therapeutische Beziehungsgestaltung relevant, sondern legt auch einen wichtigen Grundstein für eine ergiebige Selbsterfahrung im Rahmen der Weiterbildung.

Ziel des vorliegenden Buches ist es, den Lernenden das Konzept der Selbstreflexion kurzweilig näherzubringen und in die aktive Arbeit an der eigenen Selbstreflexion zu begleiten. Zu diesem Zweck werden zahlreiche Übungen, die die Selbstreflexionsfertigkeit und deren verwandte Kompetenzen anregen sollen, angeboten.

Struktur und Aufbau des Buches

Dieser Einleitung schließt sich Kapitel 2 an, das eine kurze Übersicht über die ausgewählten Kompetenzen zur Förderung der Selbstreflexion bietet. Kapitel 3 gibt Hinweise zur Durchführung der Übungen. Die darauffolgenden Kapitel widmen sich jeweils einzelnen Kompetenzen. Dabei wird zuerst ein kurzer Überblick über die jeweiligen Fähigkeiten, die in den jeweiligen Kapiteln gefördert werden sollen, gegeben, gefolgt von konkreten Übungen.

Selbstreflexion ist ein subjektiver Prozess, bei dem Rückmeldungen und Impulse vom Umfeld jedoch eine sehr fördernde / anregende Wirkung haben. Um auch ohne direktes Feedback eine tiefgehende Reflexion der eigenen Erkenntnisse zu ermöglichen, werden im Anschluss an die Übungen z. T. Ideen und Impulse angeboten.

2 Zentrale Kompetenzen in der Selbstreflexion

Auswahl der zentralen Kompetenzen in der Selbstreflexion

- ▶ Empathie,
 - ▶ Achtsamkeit als Grundhaltung sowie
 - ▶ ein ausgewogenes Maß an Akzeptanz und Bereitschaft zur Veränderung
- bilden die Basis der Selbstreflexion.

Empathie. Empathie gilt als eine zentrale Voraussetzung gelingender therapeutischer Beziehungen und steht in engem Zusammenhang mit der Fähigkeit zur Selbstreflexion. Grundlegend beschreibt Empathie die Fähigkeit, emotionale Zustände, Gedanken und Perspektiven anderer Menschen wahrzunehmen, nachzuvollziehen und innerlich mitzuvollziehen (Funk, 2016). Dabei geht es nicht um bloßes Mitfühlen, sondern um ein differenziertes Erfassen fremden Erlebens bei gleichzeitiger Wahrung der eigenen Perspektive: eine Fähigkeit, die ohne reflektierten Selbstbezug kaum möglich ist.

Bereits Davis und Franzoi (1991) weisen darauf hin, dass Empathie und Selbstbewusstheit zwar konzeptuell unterscheidbar, jedoch einer gemeinsamen psychologischen Domäne zuzuordnen sind. Beide Fähigkeiten beruhen auf Aufmerksamkeitsprozessen und gehen mit einer erhöhten Sensitivität gegenüber psychologischen Motiven, inneren Zuständen und Verhaltenstendenzen einher. Während Selbstreflexion primär die intrapersonelle Aufmerksamkeit auf eigene Gedanken, Gefühle und Motive umfasst, beschreibt Empathie die nach außen gerichtete Aufmerksamkeit auf das Erleben anderer. In diesem Sinne lassen sich Selbstreflexion und Empathie als komplementäre Prozesse verstehen, die unterschiedliche Aufmerksamkeitsrichtungen verbinden. Diese Annahme wird durch Befunde zur Perspektivübernahme gestützt. Gerace et al. (2017) zeigen, dass die Fähigkeit, sich in andere hineinzuversetzen, eng mit selbstfokussierter Aufmerksamkeit verknüpft ist. Personen, die über eine ausgeprägte Selbstreflexionsfähigkeit verfügen, entwickeln ein differenzierteres Bewusstsein für die Unterschiede zwischen der eigenen Perspektive und jener anderer Menschen. Diese Fähigkeit zur Abgrenzung bildet eine zentrale Voraussetzung empathischen Verstehens, da sie verhindert, eigene Gedanken, Emotionen oder Annahmen unreflektiert auf andere zu übertragen. Gleichzeitig ist Selbstreflexion mit vertiefter Selbstkenntnis und einer bewussteren Selbstzuschreibung verbunden, was empathische Prozesse stabilisiert und präzisiert (Gerace et al., 2017).

■ Fazit • Empathie und Selbstreflexion

Empathie und Selbstreflexion stehen somit nicht in Konkurrenz, sondern in einem wechselseitigen Verhältnis: Selbstreflexion schafft die innere Klarheit und Differenzierungsfähigkeit, die empathisches Verstehen erst ermöglicht, während empathische Prozesse wiederum die Sensibilität für eigene innere Reaktionen schärfen. In ihrer Verbindung bilden sie eine tragende Grundlage therapeutischer Kompetenz, die sowohl die Qualität der Beziehungsgestaltung als auch die professionelle Selbstregulation nachhaltig unterstützt.

Achtsamkeit. Achtsamkeit stellt eine zentrale Grundlage professioneller Selbstreflexion dar (Bennett-Levy, 2006). Sie beschreibt die Fähigkeit, innere und äußere Reaktionen wahrzunehmen, innezuhalten und das gegenwärtige Erleben bewusst, klar und offen zu betrachten (Walach et al., 2004). Achtsamkeit wird hierbei nicht als stabile Eigenschaft verstanden, sondern als ein Prozess, der durch wiederholte Übung und Erfahrung reift (Bennett-Levy, 2006; Bishop et al., 2004). Zentrale Aspekte sind dabei das Wahrnehmen, das Beschreiben und das Teilwerden am gegenwärtigen Erleben (Bohus, 2024).

- Das **Wahrnehmen** bezeichnet die bewusste, nicht wertende Aufmerksamkeit auf innere oder äußere Erfahrungen, wie zum Beispiel Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen oder Sinneseindrücke.
- Das **Beschreiben** meint die Fähigkeit, das Erlebte innerlich oder sprachlich, jedoch wertfrei, in Worte zu fassen.
- Das **Teilwerden** schließlich meint das engagierte Aufgehen in einer aktuellen Tätigkeit. Dabei richtet sich die Aufmerksamkeit nicht beobachtend, sondern auf das gegenwärtige Tun. Diese wertfreie Haltung ist ein zentrales Merkmal über alle Formen der Achtsamkeit hinweg.

In ihrem Verhältnis zur Selbstreflexion zeigen sich sowohl Überschneidungen als auch klare Unterschiede. Beide Konstrukte lassen sich als metakognitive Fähigkeiten beschreiben, die eine Dezentrierung vom eigenen Erleben ermöglichen (Bennett-Levy, 2006; Hoyer & Brockmeyer, 2021). Während Achtsamkeit diese Distanz vor allem durch Präsenz und Akzeptanz im Hier und Jetzt fördert, ist Selbstreflexion stärker mit der kognitiven Auseinandersetzung, Bewertung und Interpretation eigener Erfahrungen verbunden (Lau et al., 2006). Zudem ist Selbstreflexion per Definition auf die eigene Person bezogen, wohingegen Achtsamkeit sowohl selbst- als auch fremdbezogen praktiziert werden kann (Shapiro et al., 2006).

■ **Fazit • Achtsamkeit und Selbstreflexion**

Im psychotherapeutischen Kontext gilt Achtsamkeit nicht als Gegenpol, sondern als zentrale Facette der Selbstreflexion, die diese vorbereitet und vertieft (Laireiter, 2021; Plötner et al., 2023).

Grundhaltung: Akzeptanz und Bereitschaft zu Veränderung. Das vorliegende Buch lädt zur Selbstreflexion ein. Nicht mit dem Ziel, sich selbst zu optimieren oder sich zwangsläufig zu verändern, sondern sich selbst bewusster zu begegnen. Es kann leicht der Eindruck entstehen, dass Selbstreflexion eng mit der Fähigkeit verknüpft ist, herauszufinden, was mit einem *noch* nicht stimmt oder was verändert werden sollte. Als Autorinnen möchten wir Sie als Lesende deshalb auf eine fürsorgliche Grundhaltung als Teil der Selbstreflexion aufmerksam machen und Ihnen in diesem Zusammenhang die Relevanz der *Akzeptanz* und der *Bereitschaft* im Zuge einer angestrebten Veränderung näherbringen (angelehnt an die Akzeptanz- und Commitmenttherapie [ACT] nach Hayes).

Selbstreflexion beginnt (nach Ansicht der Autorinnen) durch Beobachtung, nicht mit Bewertung. Beobachten heißt, wahrzunehmen, was gerade da ist: Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen oder Impulse. Ohne diese einzuordnen, zu erklären oder gar zu beurteilen (s. o.: Achtsamkeit).

Leider geschieht diese Bewertung oft automatisch: Fühlt sich etwas unangenehm an, muss es falsch sein. Ist etwas schwierig, sollte es anders werden. Auf diese Weise wird das innere Erleben schnell zum Problem erklärt. Darauf aufbauend werden häufig vorschnell Veränderungen im Handeln angestrebt, die jedoch nicht längerfristig aufrechterhalten werden können.

Akzeptanz meint in diesem Zusammenhang, vergleichbar mit der Grundhaltung der Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT), nicht, etwas gutzuheißen oder grundsätzlich auf Veränderung zu verzichten. Sie beschreibt vielmehr die Fähigkeit, das eigene Erleben anzuerkennen, ohne den sofortigen Versuch, etwas zu verändern oder zu kontrollieren. Nur, was wahrgenommen wird, kann Teil einer bewussten Entscheidung im Zuge einer zukünftigen Handlung sein.

Darauf aufbauend sollten Veränderungen nicht aus Druck oder Unzufriedenheit mit sich selbst entstehen. Die *Bereitschaft zur Veränderung* meint hier, die eigene (zukünftige) Richtung bewusst (und im Sinne der eigenen Werte) zu wählen.

Dieses Buch versteht also die Selbstreflexion als Fertigkeit, inneres Erleben zunächst wahrzunehmen, ohne Gefühlen oder auch bestehenden Handlungs- und Gedankenmustern unreflektiert das Heft des Handelns zu überlassen. Nicht alles, was im Rahmen der Selbstreflexion auftaucht, muss gelöst oder verändert werden. Zweifel, Unsicherheit und Unbehagen können immer wieder im (beruflichen)

Selbstreflexionsprozess auftreten. Entscheidend ist, welches Handeln (bewusst) gewählt wird – auch dann, wenn das eigene innere Erleben (noch) nicht vollständig mitzieht.

Kompetenzen der Selbstreflexion

Die Fähigkeit zur Selbstreflexion setzt sich aus einem Modell von unterschiedlichen Kompetenzen, Konzepten und Fertigkeiten zusammen (Hanke & Herrmann, 2025). Die gezielte Förderung dieser Elemente kann die Selbstreflexionsfähigkeit insgesamt stärken. Im Folgenden werden die einzelnen Elemente des Modells näher beschrieben und zu Metabegriffen zusammengefasst.

Selbstentwicklung:

- ▶ **Selbstwirksamkeit.** Sie beschreibt die Überzeugung einer Person, auf Grundlage eigener Fähigkeiten und Kompetenzen auch anspruchsvolle oder schwierige Situationen erfolgreich bewältigen zu können (Barysch, 2016).
- ▶ **Persönlichkeitsentwicklung.** Darunter wird ein fortlaufender Prozess verstanden, in dem individuelle Eigenschaften, Einstellungen und Verhaltensweisen weiterentwickelt und differenziert werden (Simon, 2006).
- ▶ **Stärken und Grenzen.** Gemeint ist das bewusste Wahrnehmen und Reflektieren eigener Fähigkeiten ebenso wie eigener Einschränkungen und Schwächen (Pfab, 2020).

Persönliche Ressourcen:

- ▶ **Werthaltung.** Sie umfasst grundlegende persönliche Überzeugungen sowie ethische Leitlinien, die das Denken, Fühlen und Handeln einer Person prägen (Frey et al., 2016).
- ▶ **Ressourcen.** Darunter fallen sowohl innere als auch äußere Mittel und Bedingungen, auf die eine Person zurückgreifen kann, um Anforderungen und Belastungen zu bewältigen (Borcsa & Stein, 2013).
- ▶ **Resilienz.** Sie bezeichnet die psychische Widerstandsfähigkeit gegenüber belastenden Lebensereignissen (Henninger, 2016) und die Fähigkeit, auch unter schwierigen Umständen stabil zu bleiben und sich anzupassen, ohne daran zu zerbrechen.

Selbsterkenntnis:

- ▶ **Selbstoffenbarung.** Darunter wird verstanden, eigene Gedanken, Gefühle oder innere Zustände gegenüber anderen Menschen mitzuteilen und sichtbar zu machen (Myers, 2014).
- ▶ **Eigene Motive erkennen.** Dies meint das bewusste Erfassen der Beweggründe, die dem eigenen Handeln, Denken und Fühlen zugrunde liegen (Frey, 2016).
- ▶ **Reflexion dysfunktionaler Selbstschemata.** Gemeint ist das Nachdenken über negativ geprägte, internalisierte Annahmen über die eigene Person und deren Einfluss auf Erleben und Verhalten (Sachse, 2019).

Selbstwertschätzende Offenheit:

- ▶ **Fehleroffenheit.** Sie beschreibt einen konstruktiven Umgang mit eigenen Fehlern, die nicht als persönliches Versagen bewertet, sondern als Lern- und Entwicklungschancen verstanden (Bennemann et al., 2021) und offen kommuniziert werden.
- ▶ **Entstigmatisierung.** Darunter fällt die bewusste Annahme und Integration von negativ bewerteten Selbstanteilen, ohne diese abzuwerten oder zu verdrängen (Bennemann et al., 2021).
- ▶ **Akzeptanz.** Sie bezeichnet die Fähigkeit, Gegebenheiten, innere Zustände oder persönliche Eigenschaften anzunehmen, wie sie sind, ohne sie unmittelbar zu bewerten oder verändern zu müssen (Bennemann et al., 2021).

Einfühlungsvermögen:

- **Perspektivübernahme.** Darunter wird das gedankliche Einnehmen und Nachvollziehen der Sichtweise, Gedanken und Bewertungen einer anderen Person verstanden (Funk, 2016).
- **Empathie.** Sie beschreibt die Fähigkeit, die Gefühle anderer Menschen emotional mitzuerleben und nachzuempfinden (Funk, 2016).

Innensicht:

- **Selbstbeobachtung.** Gemeint ist die bewusste Wahrnehmung des eigenen Verhaltens, als würde man sich selbst aus einer distanzierten oder externen Perspektive betrachten (Plötner et al., 2023).
- **Bewusstsein des eigenen Auftretens.** Dies beschreibt die Wahrnehmung darüber, wie das eigene Verhalten, die eigene Kommunikation und Wirkung von anderen erlebt werden (Pfaff, 2020).
- **Introspektion.** Darunter wird die reflektierende Betrachtung innerer Prozesse wie Gedanken, Gefühle und Verhaltensimpulse verstanden (Plötner et al., 2023).

Interpersonelle Reflexion:

- **Mit Feedback umgehen.** Dies bezeichnet die Fähigkeit, Rückmeldungen anderer anzunehmen, emotional einzuordnen, kritisch zu reflektieren und für die eigene Weiterentwicklung zu nutzen (Ispaylar, 2016).
- **Fremdwahrnehmung.** Gemeint ist das Bewusstsein darüber, wie man von anderen Personen wahrgenommen und eingeschätzt wird (Pfaff, 2020).

Die in diesem Buch trainierten Kompetenzen decken die zentralen Bereiche aus diesem Modell ab. In der folgenden Darstellung der Kapitelinhalte wird daher jeweils aufgeführt, welche Kompetenzbereiche aus dem Modell nach Hanke und Herrmann (2025) in der Übung adressiert werden.

Inhalte der Übungskapitel

Kapitel 4: Selbstbeobachtung und Selbstreflexion in der therapeutischen Beziehung. In diesem Kapitel werden Selbstbeobachtung und Selbstreflexion als Kernkompetenzen von Psychotherapeut:innen in der therapeutischen Beziehungsgestaltung behandelt. Die Fähigkeit zur Selbstreflexion ist eine wesentliche Grundlage für verantwortungsvolles, professionelles Handeln und für den Aufbau tragfähiger therapeutischer Beziehungen. Ein besonderer Fokus des Kapitels liegt auf dem persönlichen Kommunikations- und Beziehungsstil der Therapeut:innen, der maßgeblich zur Selbstöffnung der Patient:innen und zur Entstehung von Vertrauen beiträgt.

Kapitel 4 bearbeitet zwei zentrale Aspekte eines vertieften Verständnisses des eigenen therapeutischen Auftretens:

- (1) Zum einen wird der Abgleich zwischen Selbst- und Fremdwahrnehmung thematisiert, um unbewusste Muster, blinde Flecken und mögliche Diskrepanzen im eigenen Verhalten sichtbar zu machen. Dabei wird die Bedeutung von Feedback, kollegialem Austausch und Supervision für die Weiterentwicklung des professionellen Handelns hervorgehoben.
- (2) Zum anderen wird das Bewusstsein für das eigene verbale und nonverbale Auftreten in der therapeutischen Interaktion in den Fokus gerückt. Therapeut:innen werden darin bestärkt, ihre Körpersprache, Stimmlage und Gesprächsführung bewusst wahrzunehmen und situationsangemessen zu regulieren.

Ergänzend wird aufgezeigt, dass Empathie und der konstruktive Umgang mit Feedback zentrale Voraussetzungen für eine gelingende Selbstbeobachtung und Selbstreflexion darstellen. Diese Kompetenzen unterstützen sowohl die therapeutische Beziehung als auch die kontinuierliche persönliche und professionelle Entwicklung.

Im Kapitel werden verschiedene Übungen eingesetzt, um Selbstbeobachtung, Selbstreflexion, Empathie und den Umgang mit Feedback im therapeutischen Alltag gezielt zu schulen.

Kapitel 5: Persönlichkeit der Therapeut:innen. In diesem Kapitel wird die Persönlichkeit des Behandeln- den als zentraler Wirkfaktor therapeutischen Handelns thematisiert. Es wird deutlich gemacht, dass Therapeut:innen sich mit ihrer eigenen Lebensgeschichte, ihren Erfahrungen und Beziehungsmustern unvermeidlich in die therapeutische Arbeit einbringen. Kapitel 5 beschreibt, dass diese persönliche Beteiligung sowohl eine wertvolle Ressource als auch eine mögliche Herausforderung im therapeutischen Prozess darstellen kann. Anhand typischer Interaktions- und Kommunikationsmuster wird aufgezeigt, wie es zwischen Patient:innen und Therapeut:innen zu Missverständnissen, Konflikten oder Verstrickungen kommen kann.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf Übertragungs- und Gegenübertragungsphänomenen, die in verschiedenen Therapieverfahren gezielt genutzt, aber auch problematisch werden können, wenn sie unreflektiert bleiben. Das Kapitel führt das Konzept der (dysfunktionalen) Selbstschemata ein und zeigt auf, wie biografisch geprägte Annahmen über sich selbst und Beziehungen die therapeutische Beziehung beeinflussen können. Dabei wird insbesondere die Bedeutung der Selbstreflexion hervorgehoben: Therapeut:innen sind eingeladen, eigene Ansprüche an sich selbst sowie persönliche Beziehungserfahrungen kritisch zu hinterfragen. Es wird verdeutlicht, dass überhöhte Leistungsansprüche oder unverarbeitete persönliche Themen den therapeutischen Prozess beeinträchtigen können. Abschließend unterstreicht das Kapitel die zentrale Rolle der Selbstreflexionsfähigkeit für eine tragfähige, professionelle und wirksame therapeutische Beziehungsgestaltung.

Im Kapitel werden verschiedene Übungen eingesetzt, um die eigene Therapeut:innenpersönlichkeit, persönliche Ansprüche und mögliche Verstrickungen bewusst zu reflektieren und professionell weiterzuentwickeln.

Kapitel 6: Selbstfürsorge und innere Haltung. In diesem Kapitel wird Selbstfürsorge als grundlegende professionelle Haltung beschrieben, die das bewusste Wahrnehmen und Ernstnehmen eigener körperlicher, emotionaler und psychischer Bedürfnisse umfasst. Es wird aufgezeigt, dass Selbstfürsorge für Therapeut:innen keine optionale Ergänzung, sondern eine zentrale Voraussetzung für langfristige berufliche Wirksamkeit und Gesundheit darstellt. Kapitel 6 thematisiert die Folgen mangelnder Selbstfürsorge, etwa Burn-out, emotionale Erschöpfung und eingeschränkte therapeutische Qualität, und stellt dem die stabilisierende Wirkung gelebter Selbstfürsorge gegenüber. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Bedeutung von Abgrenzung im therapeutischen Alltag, sowohl gegenüber Patient:innen als auch innerhalb interprofessioneller und hierarchischer Arbeitskontexte. Dabei wird deutlich, dass Abgrenzung keine festen Regeln kennt, sondern eine individuelle innere Haltung erfordert.

Im zweiten Teil von Kapitel 6 wird die innere Haltung als professionelles Fundament therapeutischen Handelns herausgearbeitet. Sie wird als reflektierbare und lernbare Kompetenz beschrieben, die zwischen persönlicher Einstellung und professioneller Rolle vermittelt. Das Kapitel bearbeitet zentrale Aspekte dieser Haltung, insbesondere die Auseinandersetzung mit eigenen Werten, dem Selbstwert und der Fähigkeit zur Abgrenzung als Schutzfaktoren für die eigene psychische Gesundheit. Abschließend wird verdeutlicht, dass Selbstfürsorge und innere Haltung die Basis nachhaltiger therapeutischer Arbeit bilden. Mit verschiedenen Übungen können Selbstfürsorge, Werte, Selbstwert und Abgrenzungsfähigkeit bewusst reflektiert und gezielt eingeübt werden.

Kapitel 7: Resilienz, Vulnerabilitäten und Prophylaxe. In diesem Kapitel wird Resilienz als zentrale Ressource für Psychotherapeut:innen eingeführt und als dynamischer Prozess beschrieben, der hilft, mit beruflichen Belastungen und Stress konstruktiv umzugehen. Eine gut entwickelte Resilienz ist im therapeutischen Alltag besonders wichtig, da Therapeut:innen regelmäßig mit emotional belastenden Themen, Krisen und Traumata konfrontiert sind. Resilienz stärkt die Fähigkeit, sich emotional abzugrenzen, psychisch stabil zu bleiben und sich von Belastungen zu erholen. Gleichzeitig wird der Zu-

sammenhang zwischen hoher Resilienz, geringerer emotionaler Erschöpfung und einem reduzierten Burn-out-Risiko dargestellt.

Ein zentraler Bestandteil von Kapitel 7 ist die Vorstellung verschiedener resilienzfördernder Faktoren, darunter Empathie, Selbstwahrnehmung, Lebensfreude, Selbstwirksamkeit, Selbstbestimmung, Optimismus und Coping-Strategien. Diese werden als persönliche Kompetenzen beschrieben, die die mentale Widerstandskraft stärken und im Berufsalltag unterstützend wirken. Es ist sehr wichtig, eigene Ressourcen, Vulnerabilitäten und Stressoren bewusst zu erkennen. Erst durch dieses Wissen wird eine individuelle und wirksame Burn-out-Prophylaxe möglich. Resilienz wird als grundlegende Fähigkeit verstanden, flexibel auf wechselnde Anforderungen zu reagieren und die eigene psychische Gesundheit langfristig zu erhalten.

Verschiedene Übungen werden eingesetzt, um Resilienzfaktoren, den Umgang mit Stress sowie die Wahrnehmung eigener Ressourcen und Vulnerabilitäten gezielt zu reflektieren und zu stärken.

Über die Herausgeber:innen der Reihe »Therapie-Kompetenzen«



Prof. Dr. Moritz Petzold ist Professor für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Medical School Berlin sowie Psychologischer Psychotherapeut mit Schwerpunkt Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie. Er ist seit über 10 Jahren in der universitären Lehre tätig. Nach vielen Jahren an der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Charité-Universitätsmedizin Berlin lehrt er seit 2023 im Bachelor- und Masterstudiengang Psychologie und im Masterstudiengang Psychotherapie an der Medical School Berlin. Zudem ist er als Dozent am Institut für Integrative Psychotherapieausbildung Berlin tätig. Dabei ist es ihm ein besonderes Anliegen, komplexe psychotherapeutische Theorien und Inhalte verständlich, praxisnah und einsteigerfreundlich zu vermitteln. Seine

klinischen und wissenschaftlichen Interessensschwerpunkte umfassen die Psychodynamische Psychotherapie, die psychotherapeutische Arbeit mit Menschen mit Psychosen, das Zusammenspiel körperlicher Aktivität und psychischer Gesundheit und Konsumformen psychotroper Substanzen.



© Bogdan Hinrichs

Prof. Dr. Anne Beck ist Professorin für Klinische Psychologie und Psychotherapie mit Schwerpunkt Verhaltenstherapie an der HMU Health and Medical University in Potsdam sowie Psychologische Psychotherapeutin mit Fachkunde Verhaltenstherapie. Nach ihrem Studium an der Freien Universität Berlin forschte und lehrte sie an der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Charité-Universitätsmedizin Berlin, wo sie promovierte und die Forschungsgruppe *Emotional Neuroscience* leitete. Seit 2020 lehrt sie im Fach Psychologie an der HMU Health and Medical University. Sie ist außerdem am Berliner Institut der Deutschen Gesellschaft für Verhaltenstherapie (DGVT) als Dozentin tätig. Ihre Forschungsschwerpunkte fokussieren auf die Anwendung funktioneller Bildgebung in der

Psychiatrie und Psychologie sowie auf (psychotherapeutischen) Interventionen im Bereich von Abhängigkeitserkrankungen. Gerade in diesem Störungsbereich ist es ihr besonders wichtig, Vorbehalte gegenüber Betroffenen abzubauen, in den Dialog zu gehen und Versorgungslücken zu erkennen sowie dabei zu helfen, diese zu schließen.