

Beispielhafte Durchführung des Kognitives Neubewerten bei Ekel

Th.: Im Folgenden werde ich Ihnen Fragen zu [Ekelobjekt] stellen. Was wissen Sie über [Ekelobjekt]? Beispielsweise, wie sieht es aus und welchen Zweck erfüllt es in der Natur? Tragen Sie all Ihr Wissen zusammen. ***[Faktenwissen reflektieren]***

Pat.:

Th.: Das ist ja schon richtig viel! Sehr gut. Wie genau könnte [Ekelobjekt] denn jetzt in Ihrem Alltag gefährlich für Sie werden? Was ist das Schlimmste, was passieren könnte? ***[rational Bedrohung hinterfragen, worst case scenario]***

Pat.:

Th.: Und wie wahrscheinlich ist es, dass das tatsächlich eintritt? ***[Bedrohung hinterfragen]***

Pat.:

Th.: Angenommen, Ihre schlimmsten Befürchtungen würden tatsächlich wahr werden, wie würden Sie mit der Situation umgehen? ***[Selbstwirksamkeit und Kontrollempfinden stärken]***

Pat.:

Th.: Was spräche dafür, dass Sie das bewältigen selbst könnten? ***[konkrete Coping-Möglichkeiten vor Augen führen]***

Pat.:

Th.: Was spricht denn dagegen, dass dieses [Ekelobjekt] in der Realität gefährlich für Sie wäre? ***[Contra-Argumente für rationale Bedrohung]***

Pat.:

Th.: Was glauben Sie: Warum ekeln sich manche Menschen vor [Ekelobjekt] und andere gar nicht? ***[alternative Sichtweisen im persönlichen Umfeld finden]***

Pat.:

Th.: Kennen Sie jemanden, der sich ganz stark vor vielen Dingen ekelt? Was denken Sie, welche Auswirkungen hat es auf das Leben, wenn man sich sehr schnell und sehr stark ekelt?

Pat.:

Th.: Kennen Sie jemanden, der sich nur selten vor Dingen ekelt? Welche Auswirkungen hat es auf das Leben, wenn man sich kaum ekelt? ***[interindividuelle Unterschiede bewusst machen, Rollenübernahme]***

Pat.:

Th.: Was unterscheidet Sie beide in Bezug auf das Ekelerleben?

Pat.:

Th.: Das ist eine tolle Beobachtung! Fassen Sie zusammen, welche Vor- und Nachteile es hat sich zu ekeln. *[Funktion von Ekel, Differenzierung von Funktionalität und Dysfunktionalität]*

Pat.:

Th.: Wollen Sie sich eigentlich vor [Ekelobjekt] ekeln? Was spricht dafür? Und was spricht dagegen? *[Selbstreflexion und –wirksamkeit fördern, Veränderungsmotivation stärken]*

Pat.:

Th.: Das ist interessant. Versuchen Sie jetzt nochmal für sich ein Fazit zu ziehen und denken Sie ganz genau über folgende Frage nach: Wenn Sie an Ihr [Ekelobjekt] denken, wie müssten Sie es bewerten, damit es nicht mehr ekelerregend auf Sie wirken würde? *[Alternativgedanken finden]*

Pat.:

Literatur

Fink, J., Pflugradt, E., Stierle, C., & Exner, C. (2018). Changing disgust through imagery rescripting and cognitive reappraisal in contamination-based obsessive-compulsive disorder. *Journal of Anxiety Disorders, 54*, 36-48. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2018.01.002> [IF: 3,472]

Fink-Lamotte, J., & Exner, C. (in prep). *Ekelbezogene Störungen*. Göttingen: Hogrefe-Verlag (Fortschritte der Psychotherapie).