

Kohlhas • Jacob

Konfrontieren in der Psychotherapie

75 Therapiekarten



1 KONFRONTATION
PRAKTIKBEISPIELE

„Wie empfinden Sie die Aufgabe, Verantwortung zu übernehmen?“
„Ich empfinde sie als Herausforderung, aber ich bin bereit, sie anzunehmen, wenn ich die Möglichkeit habe, sie zu meistern.“

BELTZ

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.

Inhalt

1	Einführung	4
2	Inhaltliche Struktur des Kartensets	5
3	Die 75 Karten im Überblick	6
	Modul 1: Konfrontation – Praktisches Vorgehen	6
	Modul 2: Typische Situationen und Patient:innen für Konfrontationen	8
	Modul 3: Konfrontation – Formate	12
	Modul 4: Die therapeutische Beziehung	13
	Modul 5: Selbsterfahrung	14
4	Bildnachweis	16

GTIN 4019172102272

© 2025 Programm PVU Psychologie Verlags Union in der Verlagsgruppe Beltz
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
service@beltz.de

Lektorat: Dr. Svenja Wahl
Satz: Agatha Friedsam, Sonja Droste
Herstellung: Sonja Droste
Gesamtherstellung: Beltz Grafische Betriebe Bad Langensalza
Printed in Germany
Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln finden Sie unter:
www.beltz.de

1 Einführung

Konfrontative Strategien bezeichnen ein Vorgehen, mit dem klar, direktiv und deutlich angesprochen wird, wenn eine Patientin bestimmte dysfunktionale Verhaltensweisen oder Muster aufweist. Meist handelt es sich dabei um Verhaltensweisen in der therapeutischen Sitzung, die eine konstruktive Arbeit erschweren, etwa sehr dominantes und destruktives Gesprächsverhalten. Diese Verhaltensweisen können am einfachsten als »Material« und Anschauung für Probleme der Patientin verwendet werden. Die Problematik wird dabei in der Regel durch die Therapeutin auf den Punkt gebracht – ohne Ausschweifungen oder Beschönigungen. Auch wenn es bei solchen Konfrontationen laut, schnell und schroff zugehen kann, bleibt ein respektvolles Miteinander zu jeder Zeit bestehen. Es geht hier also nicht um Konfrontation im Sinne einer Expositionsbehandlung, sondern um ein Konfrontieren im Sinne eines »Sagen, was auffällt«.

Diese Form der Konfrontation ist in Therapien aus mindestens zwei Gründen enorm wichtig: Zum einen wird häufig ein Verhalten konfrontiert, das mit dem therapeutischen Gespräch interferiert und einen guten Therapiefortschritt behindert – etwa unablässiges Jammern, die Abgabe von Verantwortung oder die Abwertung des Therapeuten. Zum anderen ist jedoch bei Verhalten, das konfrontiert werden sollte, meistens davon auszugehen, dass es nicht nur in der therapeutischen Situation, sondern auch in vielen anderen Lebensbereichen des Patienten eine Rolle spielt. Wer etwa in der Therapie stark fordernd, verwöhnt oder klagsam auftritt, wird dies wahrscheinlich auch – zu seinem langfristigen Nachteil – in anderen Beziehungen tun. Insofern kann durch Konfrontation in der Therapiebeziehung etwas gelernt werden, was für den weiteren Alltag noch viel wichtiger ist als für die Therapie.



Einige Hinweise zum Umgang mit den Therapiekarten

Die Therapiekarten unterstützen bei der Vorbereitung schwieriger Situationen in der Behandlung. Wie alle Therapiekarten von Beltz sind sie sehr praxisorientiert. Sie enthalten konkrete und pragmatische Hilfestellungen für die Sitzungen. Dabei geht es häufig darum, wie schwieriges Verhalten erkannt, bewertet und angesprochen werden kann. Dementsprechend richten sie sich an Therapeut:innen – sei es in der konkreten Sitzungsvorbereitung, zur übergreifenden Selbstreflexion oder in der Intervisionsgruppe. Sie sind **nicht** dafür gedacht, sie gemeinsam mit Patient:innen zu besprechen. In dieser Hinsicht unterscheiden sie sich von den meisten Beltz-Therapiekarten-Sets.

2 Inhaltliche Struktur des Kartensets

Dieses Kartenset besteht aus 5 Modulen.

Modul 1: Konfrontation – Praktisches Vorgehen

Welche Vorteile haben konfrontative Strategien, wann sollten sie eingesetzt werden und wann nicht? In diesem Modul werden viele praktische Hinweise zum Konfrontieren gegeben, die Sicherheit bieten sollen, um im Arbeitsalltag mehr zu konfrontieren. Es handelt sich gewissermaßen um die Grundlagen. Der optimale Zeitpunkt einer Konfrontation im Behandlungsverlauf, aber auch in der Sitzung an sich, spielt dabei eine Rolle, ebenso kleine Hilfsmittel wie »Humor« oder »Metaphern«. Auch eine entspannte Haltung, aus der heraus ein etwas dynamischerer Gesprächsverlauf kein großes Drama ist, ist sehr hilfreich. Wir beschreiben ganz konkret, wie Sie diese Faktoren realisieren oder optimieren können.

Modul 2: Typische Situationen und Patient:innen für Konfrontationen

In diesem Modul geht es um die große Bandbreite an Situationen, in denen eine Konfrontation sinnvoll ist. Dabei legen manche Karten den Schwerpunkt darauf, wie Sie bestimmte Situationen gut erkennen können. Denn nicht selten zeigt sich ein problematischer Interaktionsstil erst mit der Zeit, und je früher Sie ihn erkennen, desto besser ist dies für die Therapie. Dabei können manche Themen wie übermäßiger Ärger möglicherweise sehr schnell deutlich werden, während andere Schwierigkeiten wie maßlose Verwöhntheit sich vielleicht erst im Verlauf und im Kontext verschiedener anderer Themen zeigen. Andere Karten fokussieren dann eher darauf, wie Sie bestimmte Themen oder Schwierigkeiten ansprechen können. Es geht immer wieder darum, klare Worte zu finden – aber je nach den beteiligten Symptomen, Problembereichen oder Interaktionsmustern können diese etwas unterschiedliche Schwerpunkte legen, auch weil mit unterschiedlichen Reaktionen von Patient:innen gearbeitet werden muss.

Modul 3: Konfrontation – Formate

In diesem Modul geht es gewissermaßen um den Rahmen, in dem die Konfrontation stattfindet. Das ist zum einen wieder die therapeutische Grundhaltung, deren Bedeutung nicht überschätzt werden kann. Es gibt jedoch auch verschiedene Strategien, wie Patient:innen auf ihre ungünstigen Muster hingewiesen werden können, etwa durch Rollentausch oder in Stuhldialogen. Zudem reflektieren wir, wie konfrontative Interventionen, die ja von Patient:innen nicht unbedingt gerne angenommen werden, auch strategisch gut eingeleitet werden können.

Modul 4: Die therapeutische Beziehung

Eine tragfähige, belastbare therapeutische Beziehung ist eine unerlässliche Voraussetzung für gelungenes Konfrontieren. Gleichzeitig wird, auch wenn das zunächst paradox klingen mag, durch Konfrontation oft auch erst eine solche tragfähige Beziehung geschaffen. Denn die Patientin mag sich durch die Konfrontation zwar einerseits kritisiert oder manchmal sogar angegriffen fühlen – andererseits gibt sie ihr auch eine Möglichkeit zu spüren, dass sie der Therapeutin am Herzen liegt. Zudem wird die Interaktion bei diesen Themen sehr »real« und idealerweise werden in der Konfrontation Themen angesprochen, deren Bedeutung auch der Patientin klar ist, weil sie damit immer wieder in Beziehungsprobleme gerät. Wenn es optimal läuft, erarbeitet die Patientin so im Kontext der Therapiebeziehung ein Verständnis für und Auswege aus wichtigen Beziehungsproblemen in ihrem Leben.



Modul 5: Selbsterfahrung

Vielen Therapeut:innen fällt ein klares konfrontatives Vorgehen schwer, weil sie sich schuldig oder in anderer Weise schlecht fühlen, wenn sie einen Patienten bspw. unterbrechen, ihm nicht weiter zuhören oder ihn gar kritisieren. Im Rahmen einer Konfrontation kann es auch notwendig sein, einem Patienten zu spiegeln, dass die Therapie keinen Erfolg haben wird, wenn sie weiter so verläuft wie bisher. Auch das kann als belastend empfunden werden. Natürlich ist es generell schwieriger, einem Patienten kritische Themen »aufzuzwingen«, statt ihm nondirektiv durch die Sitzung zu folgen. Die beschriebenen Belastungen können jedoch auch durch eigene Muster der Therapeutin entstehen, etwa aufgrund eigener früher Parentifizierungen mit übermäßiger Übernahme von Verantwortung für beeinträchtigte Personen. Dann kann Selbsterfahrung helfen, diese zu überwinden, um souveräner zu konfrontieren.



3 Die 75 Karten im Überblick

Im Folgenden werden alle 75 Therapiekarten vorgestellt. Dabei werden vor allem die Zielsetzung, ggf. Anwendungshinweise, Kombinationsmöglichkeiten und evtl. Quellen beschrieben.

Modul 1: Konfrontation – Praktisches Vorgehen

Karte 1: Welche Vorteile hat ein konfrontatives Vorgehen?

Für viele Patient:innen ist eine empathische, nondirektive und validierende Haltung hilfreich, um sich zu verändern. Sind jedoch starre dysfunktionale Muster auf der interaktionellen oder der Verhaltensebene zu beobachten, können diese mit »sanften« Methoden nur schwer verändert oder reflektierbar werden. Die Karte beschreibt die Vorteile eines direktiven konfrontativen Vorgehens und erklärt, wann sich diese Art von Interventionen anbietet.

Karte 2: Anzeichen dafür, dass ein konfrontatives Vorgehen angezeigt ist

Die Entscheidung für ein konfrontatives Vorgehen fällt oft erst im Verlauf einer Therapie. Dafür müssen die Fortschritte der Patientin, ihre Beteiligung und die eigene Gegenübertragung berücksichtigt werden.

Erläutert wird hier, welche Anzeichen es in der Behandlung geben kann, die für konfrontative Strategien sprechen. Die spezifischen Gründe für Konfrontation finden Sie im zweiten Modul, in dem typische Verhaltensweisen und -muster aufgeführt sind, die konfrontiert werden sollten.

Karte 3: Kontraindikationen für konfrontative Strategien

Es gibt nur wenige Kontraindikationen für Konfrontationen. In einigen Fällen sollten sie jedoch vermieden werden, da sie langfristig negative Konsequenzen hätten. Akute psychotische Zustände und ein hoher Krankheits-

gewinn sind nur zwei der Beispiele, die auf der Karte näher beschrieben werden.

Karte 4: Konfrontationen von Anfang an

Es gibt keine »Mindestzeit«, die Sie abwarten müssten, um einen Patienten zu konfrontieren. Sobald Ihnen relevante ungünstige Muster auffallen, sprechen Sie diese an! Die Karte erklärt, warum es sinnvoll ist, direkt von Beginn der Behandlung an zu konfrontieren.

Karte 5: Timing von Konfrontationen in der Sitzung

Eine Konfrontation in eine Sitzung zu integrieren ist nicht immer leicht. Deswegen bietet es sich – vor allem, wenn Sie noch nicht sehr viel Erfahrung damit haben – an, direkt mit dieser Intervention in die Sitzung zu starten. Wie genau das möglich ist, zeigen die hier aufgeführten praktischen Tipps. Die Karten des vierten Moduls unterstützen dabei, den Beziehungskredit parallel zur Konfrontation zu fördern.

Karte 6: Der »optimale« Sitzungsbeginn für Konfrontationen

Wenn Sie den Einstieg in die Sitzung mit einer Aufforderung zu aktiver Beteiligung gestalten, können Sie im Verlauf besser konfrontieren, wenn die Patientin dysfunktional interagiert. Die Karte stellt hilfreiche Formulierungen dar und erläutert, warum diese schon zu Beginn der Sitzung die richtige Basis bilden.



Karte 7: Vorbereitung von Konfrontationen

Es bietet sich an, schon von Beginn der Behandlung an auf konfrontative Elemente hinzuweisen. So lassen sich Konfrontationen ohne Vorbereitung leichter in die Therapie integrieren. Hier finden Sie Beispiele, die bereits beim ersten Kennenlernen dabei unterstützen, ein direktes Vorgehen in die Behandlung zu integrieren.

Karte 8: Humor in der Konfrontation

Psychotherapie wird oft mit Traurigkeit assoziiert. Viele Patient:innen rechnen damit, schwere Themen zu bearbeiten, Ängste und tiefgreifende Verletzungen in den Vordergrund stellen zu müssen. Humor kann einen alternativen Zugang zu ernstesten Themen schaffen – auch in der Konfrontation. Die Karte erläutert, wie und warum Humor zu einem hilfreichen Instrument werden kann.

Karte 9: Bilder und Metaphern, die für Konfrontationen nutzbar sind

Bilder und Metaphern eignen sich sehr gut, um damit Muster oder schwierige Prozesse zu vereinfachen. Sind passende gefunden, lassen sie sich sehr gut in die Konfrontation einbringen. Diese Technik lässt sich gut mit Humor (s. Karte 8) verbinden. Es werden hilfreiche therapeutische Bilder dargestellt und erklärt, wie gemeinsam mit der Patientin Metaphern oder Bilder für schwierige Muster gefunden werden können.

Karte 10 Formulierungshilfen zum Einstieg in die Konfrontation

Um eine Konfrontation mit ihren potenziell kränkenden Inhalten gut einzuleiten, ist es sinnvoll, parallel mit passenden Äußerungen die Beziehung zu stärken. Sie finden auf der Karte hilfreiche Einstiegsformeln für eine Konfrontation, die direkt im Praxisalltag genutzt werden können. Der Aufbau von Beziehungskredit – auch parallel zur Konfrontation – wird in Modul 4 ausführlich erläutert.

Karte 11: Geeignete Aussagen von Patient:innen als Anlass für Konfrontationen

Für eine Konfrontation benötigen Sie starke »Aufhänger« in der Sitzung. Diese sollten so eindeutig wie möglich sein, um die Konfrontation leicht zu machen. Die Karte stellt typische Aussagen dar, die direkt genutzt werden können, um konfrontativ auf schwierige Muster Ihrer Patient:innen einzugehen. Ebenso finden Sie Aussagen, die weniger geeignet sind.

Karte 12: Wichtige Kompetenzen für erfolgreiche Konfrontationen

Für eine erfolgreiche Konfrontation sind andere Fähigkeiten als genaues Einfühlen und Validieren notwendig. Diese müssen ebenso erlernt werden wie die verständnisvolleren therapeutischen Fähigkeiten. Die Karte stellt dar, welche Kompetenzen benötigt werden, um erfolgreich konfrontativ zu arbeiten.

Karte 13: Laut und deutlich sprechen lernen

Laut zu sprechen ist für eine gute Konfrontation oft notwendig und lässt sich mit einfachen Mitteln üben. Hier werden verschiedene Übungen vorgestellt und praktische Tipps ergänzt, die dabei unterstützen, das laute Sprechen zu trainieren, um es optimal einsetzen zu können.

Karte 14: Spontaneität üben

Langes Nachdenken und kontrolliertes Formulieren lässt sich in einer Konfrontation oft nicht umsetzen. Deswegen lohnt es sich, Spontaneität zu üben und sich auch mal Fehler in der Kommunikation zu erlauben. Perfekte Lösungen gibt es meist nicht. Sie finden auf der Karte hilfreiche und leicht umsetzbare Übungen, um spontaner reagieren zu können und dies auch in der Konfrontation zu nutzen.

Karte 15: Das Gegenüber unterbrechen, aufstehen und sich bewegen.

Patient:innen zu unterbrechen, im Gespräch aufzustehen oder laut »Stopp« zu sagen, fällt häufig erst einmal schwer. Für eine Konfrontation kann es

jedoch sehr wichtig und notwendig sein, das Gegenüber zu unterbrechen. Die Karte zeigt verschiedene Übungen, um zu lernen, auch schwierige Patient:innen zu unterbrechen.



Karte 16: Die Wirkung der Konfrontation beurteilen

Die Wirkung von Konfrontation sollte gut beobachtet und bewertet werden. Falls die Konfrontation nicht zur Entwicklung eines günstigen therapeutischen Prozesses führt, sollte die Therapie begrenzt werden. Dargestellt werden hier hilfreiche Strategien, um zu erkennen, wie wirkungsvoll eine Konfrontation gewesen ist und ob der Therapiefortschritt begünstigt wurde, oder ein Behandlungsende geplant werden sollte.

Modul 2: Typische Situationen und Patient:innen für Konfrontationen

Karte 17: Dysfunktionales Verhalten muss konfrontiert werden

Bestimmte Verhaltensweisen können Patient:innen sowohl kurzfristig als auch langfristig schädigen und wirken sich auch auf den Erfolg der Behandlung aus. Die Karte stellt typische Verhaltensweisen dar, die in der Behandlung nicht toleriert werden sollten.

Karte 18: Klagen und Jammern als Vermeidungsverhalten

Vermeidungsverhalten kann sich auf verschiedene Arten zeigen. Auch Klagen und Jammern kann eine Form von Vermeidung sein. Die Karte veranschaulicht dies an einem Fallbeispiel.

Karte 19: Konfrontation mit Klagen und Jammern

Um das Klagen und Jammern als dysfunktionales Muster abbauen zu können, ist es hilfreich, das Muster zu konfrontieren und nicht zu validieren. Dafür können verschiedene Formulierungen hilfreich sein, die auf der Karte zu finden sind.

Karte 20: »Wasch mich, aber mach mich nicht nass« – woran erkennt man das Muster?

Das Muster »Wasch mich, aber mach mich nicht nass« findet sich häufig in der ambulanten Therapie. Um einen Behandlungserfolg zu ermöglichen, sollte es als dysfunktionales Muster erkannt werden. Woran Sie es erkennen und welche typischen Verhaltensweisen Patient:innen mit diesem Muster aufweisen, wird auf der Karte dargestellt.

Karte 21: »Wasch mich, aber mach mich nicht nass« – wie kann man damit umgehen?

Das Muster »Wasch mich, aber mach mich nicht nass« dient oft der Abgabe von Verantwortung. Damit die Patientin die Verantwortung für das eigene Leben übernehmen kann, sollte es konfrontiert werden. Die Karte veranschaulicht, wie das Muster zu konfrontieren ist und welche kleinen Tricks in der Praxis dabei helfen können. Der »Rollentausch« (Karte 48) bietet sich hier besonders an.

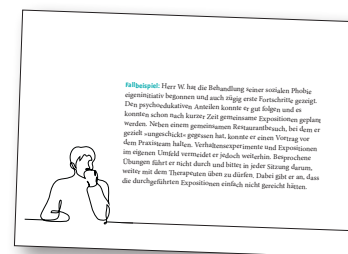
Karte 22: Abhängigkeit oder schädlicher Gebrauch von Alkohol und anderen Suchtmitteln

Schädlicher Gebrauch von Alkohol und anderen Suchtmitteln kann den Erfolg einer Psychotherapie stark beeinflussen. Es lohnt sich also, an den

Bagatellisierungen der Patient:innen zu zweifeln. Beispiele für solche bagatellisierenden Aussagen und Praxistipps für den Umgang damit bietet diese Karte.

Karte 23: Formulierungen zur Konfrontation bei Suchtmittelgebrauch

Der Konsum von Alkohol, Cannabis oder anderen Substanzen wird durch die gesellschaftliche Akzeptanz der Substanzen oft bagatellisiert. Diese Verharmlosungen aufzudecken ist jedoch notwendig, um das Problemverhalten abbauen zu können. Die Karte stellt verschiedene Formulierungen vor, die dabei helfen können, das Problemverhalten zu konfrontieren.



Karte 24: Vermeidungsverhalten erkennen

Vermeidungsverhalten zeigt sich auf verschiedene Arten. Da es Problemverhalten langfristig aufrechterhält, ist es wichtig, es auch als solches zu erkennen. Auf der Karte werden verschiedene Formen der Vermeidung erläutert.

Karte 25: Vermeidungsverhalten konfrontieren

Nach einer umfassenden Exploration sollte das Vermeidungsverhalten konfrontiert werden. Die Karte stellt dar, was dabei zu beachten ist.

Karte 26: Konfrontation mit dysfunktionalen Beziehungen

Häufig werden dysfunktionale Beziehungen in der Behandlung geduldet. Sie schädigen jedoch langfristig den Selbstwert und verhindern innere Prozesse, sodass langfristig wenig Chance auf eine Besserung der Symptomatik besteht. Die Karte listet Beispielaussagen auf, die auf eine dysfunktionale Beziehung hinweisen und gibt Tipps für den Umgang damit. Zum Umgang mit dadurch ausgelösten Trauerprozessen s. Karte 27.

Karte 27: Emotionale Prozesse bei der Auseinandersetzung mit dysfunktionalen Beziehungen

Die Auseinandersetzung mit dysfunktionalen Beziehungen geht mit spezifischen emotionalen Prozessen einher, die gefördert werden sollten. Die Karte nennt einige dieser Prozesse, darunter sind insbesondere die Aufgabe von Illusionen und Trauerarbeit wichtig.

Karte 28: Menschen mit narzisstischen Mustern von voll ausgeprägten Narzissten differenzieren

Narzisstische Muster verhindern oft tiefgreifende soziale Beziehungen und halten so psychische Erkrankungen aufrecht. Sie sollten daher frühzeitig erkannt und in die Behandlung einbezogen werden. Die Karte bietet eine Gegenüberstellung dazu an. Der voll ausgeprägte Narzisst ist Psychotherapie in der Regel kaum zugänglich.



Karte 29: Narzisstische Muster erkennen

Aufbauend auf Karte 28 listet diese Karte Anhaltspunkte auf, wie man narzisstische Muster erkennt.

Karte 30: Konfrontation mit narzisstischen Mustern

Um narzisstische Muster für Patient:innen reflektierbar zu machen, sollten sie transparent besprochen werden. Die Karte bietet Tipps dazu und entsprechende Formulierungsbeispiele. Die vorgeschlagene empathische Konfrontation finden Sie auf Karte 51.

Karte 31: Übermäßigen Ärger erkennen und einordnen

Ärgerliche Gefühle werden von Psychotherapeuten oft validiert und gefördert. Es ist jedoch wichtig zu erkennen, wenn Ärgerausdruck eher der Vermeidung dient. Die Karte listet Merkmale auf, an denen dies zu erkennen ist.

Karte 32: Übermäßigen Ärger konfrontieren

Übermäßigen Ärger zu konfrontieren erfordert auch eine hohe Aktivität und »Lautstärke« auf Seiten der Psychotherapeutin. Zudem ist es wichtig, das Ziel der Intervention im Auge zu behalten und zu betonen. Die Karte gibt dazu Tipps. Die Karten 13 »Laut und deutlich sprechen lernen« und 15 »Das Gegenüber unterbrechen, aufstehen und sich bewegen« können hier ebenfalls hilfreich sein.

Karte 33: Umgang mit gefährlichem Ärger oder Impulsivität

Besteht eine Gefährdung durch einen Patienten, sollte keine Behandlung angeboten werden, sondern die eigene Sicherheit im Vordergrund stehen. Die Karte listet wichtige Hinweise dazu auf.

Karte 34: Vermeidung von Exposition in der Angsttherapie

Die Exposition von Ängsten gelingt nach ausführlicher Psychoedukation oft gut. Wichtig sind jedoch auch die Verhaltensexperimente und Konfron-



Jacob

Therapie-Tools **Schwierige Therapieverläufe**

Nonresponse, Widerstand, mangelnder Therapieerfolg.

Mit E-Book inside und Arbeitsmaterial

2023. 120 Seiten. Broschiert.

ISBN 978-3-621-29031-9



Jacob

Wut

Emotionsarbeit in der Psychotherapie.

Mit E-Book inside

2022. 128 Seiten. Gebunden.

ISBN 978-3-621-28950-4



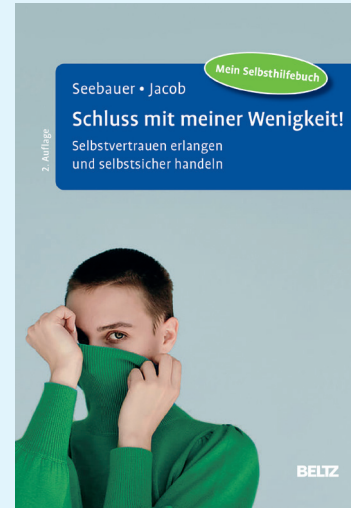
Jacob

Vorsicht Therapiefallen!

Verfahrenre Situationen und Sackgassen
in der Psychotherapie erkennen und auflösen.

2. Auflage 2024. 174 Seiten. Gebunden.

ISBN 978-3-621-29188-0



Seebauer • Jacob

Schluss mit meiner Wenigkeit!

Selbstvertrauen erlangen und selbstsicher handeln.

2. Auflage 2025. 168 Seiten. Klappenbroschur.

ISBN 978-3-621-29105-7