Lernmechanistische Problemanalyse

Ein Arbeitsblatt zur gemeinsamen Klärung aufrechterhaltender Lernprozesse

Jakob Graf, BA | 2026:

Das Arbeitsblatt „Was hält mein Muster aufrecht – und was kann ich neu lernen?“ unterstützt Patient*innen und Psychotherapeut*innen dabei, aufrechterhaltende Lernprozesse anhand einer konkreten Alltagssituation zu untersuchen und daraus neue Lernerfahrungen abzuleiten. Dieser Begleittext erläutert den theoretischen Bezug und die praktische Anwendung des separat beigefügten Arbeitsblatts.

Theoretischer Hintergrund:

Gatterer et al. (2025) beschreiben menschliches Verhalten und Erleben als Ergebnis des Zusammenspiels biologischer, psychologischer, sozialer und kontextueller Faktoren sowie damit verbundener Lernprozesse. Für die verhaltenstherapeutische Diagnostik und Therapieplanung ergibt sich daraus die Aufgabe, diese Prozesse gemeinsam mit den Patient*innen zu untersuchen und daraus begründete therapeutische Schritte abzuleiten.

Das vorliegende Arbeitsblatt greift diesen Ansatz auf und richtet den Blick auf ausgewählte Lernprozesse, die zur Aufrechterhaltung eines konkreten Problems beitragen können. Es verbindet die Analyse des bisherigen Verhaltens mit der Frage, welche neue Erfahrung eine Veränderung ermöglichen könnte.

Die Zusammenstellung der sechs Lernmuster und ihre Übertragung in alltagsnahe Fragen stellen eine eigene didaktische Ausarbeitung dar. Gatterer et al. (2025) dienen hierfür als übergeordneter theoretischer Bezug. Die Kategorien sind keine unverändert übernommene Systematik des Artikels; sie können sich überschneiden und gleichzeitig wirksam sein.

Ziel und Einordnung:

Ziel ist ein gemeinsam entwickeltes Verständnis dafür, was ein Verhalten kurzfristig bewirkt, welche Erwartungen dadurch möglicherweise bestätigt werden und an welcher Stelle eine Veränderung ansetzen kann. Die Formulierungen sollen die aktive Beteiligung der Patient*innen und eine nachvollziehbare Planung therapeutischer Schritte erleichtern.

Das Arbeitsblatt dient der strukturierten Exploration und Hypothesenbildung. Es ergänzt die individuelle Fallkonzeption. Biologische Voraussetzungen, die persönliche Lerngeschichte, Ressourcen sowie soziale und kontextuelle Bedingungen sind zusätzlich zu berücksichtigen. Aus einer Zuordnung zu einem Lernmuster ergibt sich keine automatische Festlegung auf eine bestimmte Intervention.

Anwendung in der Therapie:

Die Bearbeitung erfolgt gemeinsam anhand einer möglichst konkreten Alltagssituation. Die folgenden Schritte orientieren sich am Aufbau des dreiseitigen Arbeitsblatts.

Situation und Verhalten erfassen. Zunächst werden die typische Situation, Gedanken, Gefühle und Körperreaktionen sowie das anschließende Verhalten beschrieben. Danach wird untersucht, welche kurzfristigen Folgen das Verhalten hat, beispielsweise Erleichterung oder eine angenehme Konsequenz.

Lernhypothesen entwickeln. Gemeinsam wird überlegt, welche Erwartungen oder Handlungsmuster durch den bisherigen Ablauf möglicherweise bestätigt werden. Die Übersicht ausgewählter Lernmuster unterstützt diese Reflexion. Die Zuordnung bleibt vorläufig und wird anhand weiterer Beobachtungen überprüft.

Eine neue Lernerfahrung planen. Patient*in und Therapeut*in formulieren, was stattdessen gelernt werden soll. Sie wählen einen geeigneten Ansatzpunkt und vereinbaren einen konkreten, bewältigbaren Erprobungsschritt. Vorhersage und erwartete Wahrscheinlichkeit werden vor der Erprobung festgehalten.

Ergebnis auswerten und übertragen. Nach der Erprobung werden das tatsächliche Ergebnis und die persönliche Schlussfolgerung besprochen. Anschließend wird vereinbart, in welcher weiteren Situation die neue Erfahrung wiederholt oder überprüft werden kann.

Die abschließende gemeinsame Entscheidung bündelt die vermuteten Lernmuster, den vorrangigen Veränderungsbereich, die gewählte Intervention und das Lernziel. Die Planung wird angepasst, wenn die Beobachtungen die ursprüngliche Hypothese nicht stützen.

Literatur:

Gatterer, G., Jenull, B., Fahlböck, A., Fink, A., Streicher-Pehböck, C., Faradji, S., Kogler, L., Müller, I., Offurum, C., & Sackl-Pammer, P. (2025). *Das Menschenbild in der modernen Verhaltenstherapie und seine Konsequenzen für Diagnostik und Therapieplanung.* AVM publications.

Volltext bei AVM publications

Zugehöriges Arbeitsmaterial

Graf, J. (2026). Lernmechanistische Problemanalyse – Was hält mein Muster aufrecht und was kann ich neu lernen? [Arbeitsblatt, 3 Seiten]. Separat beigefügt.