Was hält mein Muster aufrecht – und was kann ich neu lernen?

1. Was passiert?

Typische Situation:

Gedanken / Gefühle / Körperreaktionen:

---

2. Was mache ich dann?

Mein Verhalten:

---

3. Was bringt mir dieses Verhalten kurzfristig?

☐ etwas Unangenehmes wird weniger ☐ ich fühle mich sicherer ☐ ich bekomme etwas Angenehmes

☐ ich muss mich mit etwas nicht beschäftigen ☐ es passiert fast automatisch ☐ anderes

Kurzfristig hilft es mir, weil:

---

4. Was lerne ich dadurch immer wieder?

Zum Beispiel: „Vermeiden schützt mich." · „Nur wenn ich mich absichere, bin ich sicher." · „Ich kann das nicht aushalten." · „Ich muss mich so verhalten." · „Ich kann ohnehin nichts verändern."

Bei mir könnte sich immer wieder bestätigen:

---

5. Was möchte ich stattdessen neu lernen?

Zum Beispiel: „Ich kann Anspannung aushalten." · „Ich kann handeln, obwohl ich unsicher bin." · „Auch ohne Absicherung kann es gut gehen." · „Meine Befürchtung tritt nicht immer ein."

Meine neue Lernerfahrung:

---

6. Wie können wir das überprüfen?

Meine Vorhersage: Wenn ich _____, dann wird _____.

Wie sicher bin ich mir? _____ %

Was probiere ich aus?

Was ist tatsächlich passiert?

Was lerne ich daraus?

Wo kann ich diese neue Erfahrung noch einmal machen?

Welches Lernmuster passt zu mir?

Oft wirken mehrere Lernmuster gleichzeitig. Gemeinsam wählen wir aus, welches im Moment am wichtigsten ist.

1. Etwas löst sofort eine Reaktion in mir aus
(Klassische / pavlovische Konditionierung)

So wird es typischerweise gelernt: Eine Situation, ein Gedanke oder eine Körperempfindung wird mit Gefahr oder etwas Unangenehmem verbunden.

So kann es aussehen: Reiz → sofort Angst, Anspannung, Ekel oder Körperreaktion.

☐ **Das könnte bei mir eine Rolle spielen.**

Geeignete Interventionen: Situation bewusst aufsuchen · Körperempfindungen ausprobieren · Befürchtungen überprüfen · sicher/gefährlich unterscheiden

Unser möglicher Ansatz:

2. Mein Verhalten bringt kurzfristig Erleichterung oder etwas Angenehmes
(Operantes Lernen / positive und negative Verstärkung)

So wird es typischerweise gelernt: Verhalten wird wahrscheinlicher, wenn es sich kurzfristig lohnt oder etwas Unangenehmes beendet.

So kann es aussehen: Anspannung → vermeiden → Erleichterung; oder Verhalten → angenehme Folge → Verhalten häufiger.

☐ **Das könnte bei mir eine Rolle spielen.**

Geeignete Interventionen: andere Reaktion ausprobieren · hilfreiches Verhalten verstärken · kleine Schritte belohnen

Unser möglicher Ansatz:

3. Ich vermeide etwas oder sichere mich stark ab
(Vermeidungslernen / Sicherheitslernen)

So wird es typischerweise gelernt: Vermeidung oder Absicherung verhindert, dass ich herausfinde, was ohne sie wirklich passieren würde.

So kann es aussehen: Befürchtung → vermeiden/absichern → nichts passiert → „Zum Glück habe ich mich geschützt."

☐ **Das könnte bei mir eine Rolle spielen.**

Geeignete Interventionen: Situation bewusst ausprobieren · Sicherheitsverhalten reduzieren · Vorhersage festhalten · Ergebnis prüfen

Unser möglicher Ansatz:

4. Mein Verhalten läuft fast automatisch ab
(Gewohnheitslernen / Habit Learning)

So wird es typischerweise gelernt: Häufig wiederholtes Verhalten in ähnlichen Situationen wird zunehmend automatisch.

So kann es aussehen: bestimmter Auslöser → automatische Reaktion, z. B. Stress → Handy oder Kritik → Rückzug.

☐ **Das könnte bei mir eine Rolle spielen.**

Geeignete Interventionen: Auslöser erkennen · Ablauf unterbrechen · neue Handlung festlegen · neues Verhalten wiederholen

Unser möglicher Ansatz:

5. Eine innere Regel oder gelernte Botschaft steuert mich
(Regelgeleitetes Lernen / Instruktionslernen / soziales Lernen)

So wird es typischerweise gelernt: Regeln können durch eigene Erfahrungen, Erziehung, Aussagen wichtiger Menschen oder Beobachtungen entstehen.

So kann es aussehen: „Ich muss …", „Ich darf nicht …", „Wenn ich …, dann …", „Man sollte …"

☐ **Das könnte bei mir eine Rolle spielen.**

Geeignete Interventionen: Regel untersuchen · Nutzen/Nachteile prüfen · Ausnahmen suchen · anders handeln und Ergebnis prüfen

Unser möglicher Ansatz:

6. Ich glaube, dass mein Verhalten wenig verändern kann
(Kontrollierbarkeitslernen / gelernte Hilflosigkeit)

So wird es typischerweise gelernt: Wiederholte Erfahrungen geringer Einflussnahme können die Erwartung erzeugen: „Es bringt sowieso nichts."

So kann es aussehen: Problem → wenig Hoffnung → nichts ausprobieren → keine neue Erfahrung.

☐ **Das könnte bei mir eine Rolle spielen.**

Geeignete Interventionen: kleine beeinflussbare Ziele · konkrete Handlung festlegen · Veränderungen sichtbar machen · Erfolge eigenem Handeln zuordnen

Unser möglicher Ansatz:

_____	

Unsere gemeinsame Entscheidung:

Welche Lernmuster spielen wahrscheinlich eine Rolle?

1. _____ 2. _____
3. _____

Welches Muster hält das Problem wahrscheinlich am stärksten aufrecht?

Was möchten wir zuerst verändern?

Welche Intervention erscheint uns am passendsten?

Was soll dadurch neu gelernt werden?

Unser erster konkreter Schritt:

Eigene didaktische Ausarbeitung von Jakob Graf, BA (2026) unter Bezug auf Gatterer et al. (2025). Die Auswahl und Zusammenstellung der Lernmuster dient der gemeinsamen Hypothesenbildung.

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. https://institut-avm.at/wp-content/uploads/2025/07/gatterer-g-et-al-2025-menschenbild-in-der-verhaltentherapie.pdf