



Briegel

## Störungsübergreifende Gruppenpsychotherapie für Jugendliche

Das TOP-FIT-Training zur Stärkung des  
Inneren Teams

**BELTZ**

Leseprobe aus Briegel, Störungsübergreifende Gruppenpsychotherapie für Jugendliche,  
ISBN 978-3-621-28920-7

© 2022 Programm PVU Psychologie Verlags Union in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel  
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-621-28920-7>

# Inhalt

Vorwort	13
Einleitung	15

## I Grundlagen

<b>1 TOP-FIT-Störungsmodell</b>	<b>18</b>
1.1 Zugrundeliegende Störungsmodelle	18
1.2 TOP-FIT-Störungsmodell im Überblick	20
1.2.1 Psychische Grundbedürfnisse	20
1.2.2 Innere Beschützerinnen	22
1.2.3 Innere Team-Kapitänin	25
1.2.4 Psychische Erkrankungen	28
1.3 Theoretische Anleihen des TOP-FIT-Ansatzes	29
1.3.1 Psychische Grundbedürfnisse	29
1.3.2 Innere Beschützerinnen	29
1.3.3 Innere Team-Kapitänin	31
1.3.4 Psychische Erkrankungen	31
<b>2 TOP-FIT-Gruppenpsychotherapie</b>	<b>32</b>
2.1 TOP-FIT-Training im Überblick	32
2.2 Eingesetzte Interventionen	35
2.3 Auswahl der Teilnehmenden	37
2.3.1 Indikationen für eine TOP-FIT-Teilnahme	37
2.3.2 TOP-FIT-Vorgespräch	39
2.3.3 Entscheidung über Gruppen-Teilnahme	40
2.4 Haltung und Verhalten der Behandelnden	40
2.5 Aufbau und Durchführung der Sitzungen	43
2.6 Vorbereitung der Räumlichkeiten und allgemeine Materialien	44

## II Manual

<b>3 Modul A – Übereifrige Innere Beschützer</b>	<b>48</b>
3.1 Sitzung 1 – TOP-FIT-Störungsmodell als Basis für Modul A	48
3.1.1 Begrüßung und 5-4-3-Wahrnehmungsübung	49
3.1.2 Feedbackbogen	50
3.1.3 Interview zum Kennenlernen	51
3.1.4 Regeln für die TOP-FIT-Gruppentherapie	51

3.1.5	Zielerreichung ist möglich	52
3.1.6	Psychische Grundbedürfnisse	53
3.1.7	Einführung Team-Kapitän und Innere Beschützer	55
3.1.8	Übereifrige bzw. inaktive Beschützer und psychische Erkrankungen	62
3.1.9	Empfohlene Aufgaben bis zur nächsten Sitzung	65
3.1.10	Zusammenfassung und Ausblick auf die nächste Sitzung	66
3.2	Sitzung 2 – Einflüsse auf die Stärke Innerer Beschützer	68
3.2.1	Begrüßung und 5-4-3-Wahrnehmungsübung	68
3.2.2	Feedbackbogen	69
3.2.3	Wiederholung der letzten Sitzung	69
3.2.4	Quiz zu den Botschaften der Inneren Beschützer	70
3.2.5	Problematische Bedürfnis-Konstellationen	70
3.2.6	Quiz zum Thema: Wie werden Innere Beschützer stärker?	72
3.2.7	Empfohlene Aufgaben bis zur nächsten Sitzung	75
3.2.8	Zusammenfassung und Ausblick auf die nächste Sitzung	76
3.3	Sitzung 3 – Nützlichkeitsbewertung von Gedanken und BABE-Strategie	78
3.3.1	Begrüßung und 5-4-3-Wahrnehmungsübung	78
3.3.2	Feedbackbogen	79
3.3.3	Wiederholung der letzten Sitzung	79
3.3.4	Besprechung der empfohlenen Aufgaben aus Sitzung 2	80
3.3.5	Wie werden Innere Beschützer stärker bzw. schwächer?	81
3.3.6	Nützlichkeitsbewertung von Gedanken und BABE-Strategie	84
3.3.7	Empfohlene Aufgaben bis zur nächsten Sitzung	88
3.3.8	Zusammenfassung und Ausblick auf die nächste Sitzung	89
3.4	Sitzung 4 – Vertiefung BABE-Strategie und weitere Strategien für mehr Abstand zu Gedanken	91
3.4.1	Begrüßung und 5-4-3-Wahrnehmungsübung	91
3.4.2	Feedbackbogen	92
3.4.3	Übung zur BABE-Strategie	92
3.4.4	Besprechung der empfohlenen Aufgaben aus Sitzung 3	95
3.4.5	Weitere Strategien, um Abstand zu Gedanken herzustellen	96
3.4.6	bbd-Test	100
3.4.7	Empfohlene Aufgaben bis zur nächsten Sitzung	101
3.4.8	Zusammenfassung und Ausblick auf die nächste Sitzung	102
3.5	Sitzung 5 – Botschaften verfremden und Urlaub für übereifrige Beschützer	104
3.5.1	Begrüßung und 5-4-3-Wahrnehmungsübung	104
3.5.2	Feedbackbogen	105
3.5.3	Wiederholung der letzten Sitzung	105
3.5.4	Besprechung der in Sitzung 4 empfohlenen Aufgaben	106
3.5.5	Übung zu den Botschaften Innerer Beschützer	106
3.5.6	Weitere Strategien, um Abstand zu Gedanken herzustellen	108
3.5.7	Evaluation der Übung »Urlaub für den übereifrigsten Beschützer«	114
3.5.8	Empfohlene Aufgaben bis zur nächsten Sitzung	114
3.5.9	Zusammenfassung und Ausblick auf die nächste Sitzung	115

3.6	Sitzung 6 – Aufmerksamkeit auf die Außenwelt richten und Selbstverpflichtung	116
3.6.1	Begrüßung und 5-4-3-Wahrnehmungsübung	117
3.6.2	Feedbackbogen	118
3.6.3	Wiederholung der letzten Sitzung	118
3.6.4	Besprechung der empfohlenen Aufgaben	118
3.6.5	Aufmerksamkeit auf die Außenwelt richten	119
3.6.6	Selbstverpflichtung zum Umgang mit übereifrigen Beschützern	124
3.6.7	Zusammenfassung der aktuellen Sitzung	125
3.6.8	Modul-Abschluss	126
<b>4</b>	<b>Modul B – Innerer Team-Kapitän</b>	<b>128</b>
4.1	Sitzung 1 – TOP-FIT-Grundlagen und Verankerung des Team-Kapitäns	128
4.1.1	Begrüßung und Lenker-Übung	129
4.1.2	Feedbackbogen	130
4.1.3	Interview zum Kennenlernen	131
4.1.4	Regeln für die TOP-FIT-Gruppentherapie	131
4.1.5	Fadennetz	132
4.1.6	Psychische Grundbedürfnisse	132
4.1.7	Einführung Team-Kapitän und Innere Beschützer	135
4.1.8	Imagination und Verankerung des Team-Kapitäns	139
4.1.9	Brainstorming zum Thema »Denken ist ...« und MCQ-A	142
4.1.10	Empfohlene Aufgaben bis zur nächsten Sitzung	143
4.1.11	Zusammenfassung und Ausblick auf die nächste Sitzung	143
4.2	Sitzung 2 – Überprüfung von Metakognitionen	145
4.2.1	Begrüßung und Lenker-Übung	146
4.2.2	Feedbackbogen	146
4.2.3	Wiederholung der letzten Sitzung	147
4.2.4	Metakognitionen	147
4.2.5	Überprüfung dysfunktionaler Metakognitionen	149
4.2.6	»Denk bloß nicht an ein lila Eichhörnchen« und Abschluss 1. Experiment	155
4.2.7	Empfohlene Aufgaben bis zur nächsten Sitzung	157
4.2.8	Zusammenfassung und Ausblick auf die nächste Sitzung	157
4.3	Sitzung 3 – Folgen perseverierenden Denkens und Verbesserung der Aufmerksamkeitssteuerung	158
4.3.1	Begrüßung und Lenker-Übung	159
4.3.2	Feedbackbogen	160
4.3.3	Wiederholung der letzten Sitzung	160
4.3.4	Besprechung der empfohlenen Aufgabe	160
4.3.5	Folgen wiederholten und langen Nachdenkens über Probleme	161
4.3.6	Training zur Verbesserung der Aufmerksamkeitssteuerung	163
4.3.7	Empfohlene Aufgaben bis zur nächsten Sitzung	165
4.3.8	Zusammenfassung und Ausblick auf die nächste Sitzung	166

4.4	Sitzung 4 – Innere Beschützer, perseverierendes Denken und psychische Erkrankungen	167
4.4.1	Begrüßung und Lenker-Übung	168
4.4.2	Feedbackbogen	169
4.4.3	Wiederholung der letzten Sitzung	169
4.4.4	Besprechung der empfohlenen Aufgaben	169
4.4.5	Innere Beschützer, Rumination und psychische Erkrankungen	171
4.4.6	Training zur Verbesserung der Aufmerksamkeitssteuerung	175
4.4.7	Empfohlene Aufgaben bis zur nächsten Sitzung	178
4.4.8	Zusammenfassung und Ausblick auf die nächste Sitzung	178
4.5	Sitzung 5 – BABE-Strategie und Grübel-Zeit	180
4.5.1	Begrüßung und Lenker-Übung	180
4.5.2	Feedbackbogen	181
4.5.3	Wiederholung der letzten Sitzung	181
4.5.4	Besprechung der empfohlenen Aufgaben	182
4.5.5	Gedanken sind nur Gedanken, keine Fakten / keine Wirklichkeit!	182
4.5.6	BABE-Strategie und Grübel-Zeit bei belastenden Gedanken	185
4.5.7	Training zur Verbesserung der Aufmerksamkeitssteuerung	189
4.5.8	Empfohlene Aufgaben bis zur nächsten Sitzung	190
4.5.9	Zusammenfassung und Ausblick auf die nächste Sitzung	191
4.6	Sitzung 6 – Akzeptieren von Unveränderbarem und Selbstverpflichtung	192
4.6.1	Begrüßung und Lenker-Übung	193
4.6.2	Feedbackbogen	194
4.6.3	Wiederholung der letzten Sitzung	194
4.6.4	Besprechung der empfohlenen Aufgaben	194
4.6.5	Warnhinweise unbefriedigter psychischer Grundbedürfnisse	195
4.6.6	Akzeptieren von Unveränderbarem vs. Gedankenkreisen	198
4.6.7	Erneute Imagination zum Team-Kapitän	201
4.6.8	Selbstverpflichtung zum Umgang mit dem Team-Kapitän	202
4.6.9	Zusammenfassung der aktuellen Sitzung	203
4.6.10	Modul-Abschluss	204
<b>5</b>	<b>Modul C – Inaktive Innere Beschützer</b>	<b>206</b>
5.1	Sitzung 1 – TOP-FIT-Störungsmodell als Basis für Modul C	206
5.1.1	Begrüßung und Schmetterlingsübung	206
5.1.2	Feedbackbogen	208
5.1.3	Interview zum Kennenlernen	208
5.1.4	Gruppenregeln	209
5.1.5	Veränderungen erkennen	209
5.1.6	Psychische Grundbedürfnisse	210
5.1.7	Einführung Team-Kapitän und Innere Beschützer	213
5.1.8	Übereifrige bzw. Inaktive Beschützer und psychische Erkrankungen	216
5.1.9	Empfohlene Aufgaben bis zur nächsten Sitzung	220
5.1.10	Zusammenfassung und Ausblick auf die nächste Sitzung	220

5.2	Sitzung 2 – TOP-FIT-Ressourcenblatt	222
5.2.1	Begrüßung und Schmetterlingsübung	223
5.2.2	Feedbackbogen	223
5.2.3	Wiederholung der letzten Sitzung	224
5.2.4	»Ein ungleiches Paar«	224
5.2.5	Faktoren, die die Stärke Innerer Beschützer beeinflussen	227
5.2.6	Systematische Erfassung der Ressourcen der Teilnehmenden, Teil 1	228
5.2.7	Empfohlene Aufgaben bis zur nächsten Sitzung	230
5.2.8	Zusammenfassung und Ausblick auf die nächste Sitzung	230
5.3	Sitzung 3 – TOP-FIT-Tagebuch	232
5.3.1	Begrüßung und Schmetterlingsübung	232
5.3.2	Feedbackbogen	233
5.3.3	Wiederholung der letzten Sitzung	233
5.3.4	Besprechung der empfohlenen Aufgabe aus Sitzung 2	234
5.3.5	Systematische Erfassung der Ressourcen der Teilnehmenden, Teil 2	234
5.3.6	Empfohlene Aufgaben bis zur nächsten Sitzung	238
5.3.7	Zusammenfassung und Ausblick auf die nächste Sitzung	240
5.4	Sitzung 4 – Positive Eigenschaften und Vorbilder	242
5.4.1	Begrüßung und Schmetterlingsübung	242
5.4.2	Feedbackbogen	243
5.4.3	Wiederholung der letzten Sitzung	243
5.4.4	Besprechung der in Sitzung 3 empfohlenen Aufgaben	244
5.4.5	Systematische Erfassung der Ressourcen der Teilnehmenden, Teil 3	246
5.4.6	Empfohlene Aufgaben bis zur nächsten Sitzung	250
5.4.7	Zusammenfassung und Ausblick auf die nächste Sitzung	250
5.5	Sitzung 5 – Ziele und Werte	252
5.5.1	Begrüßung und Schmetterlingsübung	252
5.5.2	Feedbackbogen	253
5.5.3	Wiederholung der letzten Sitzung	253
5.5.4	Besprechung der in Sitzung 4 empfohlenen Aufgaben	253
5.5.5	Systematische Erfassung der Ressourcen der Teilnehmenden, Teil 4	255
5.5.6	Eine kleine Übung für den Inneren Abenteurer	258
5.5.7	Freundlicher/fürsorglicher Umgang mit anderen	259
5.5.8	Empfohlene Aufgaben bis zur nächsten Sitzung	260
5.5.9	Zusammenfassung und Ausblick auf die nächste Sitzung	261
5.6	Sitzung 6 – Fürsorglicher Umgang und Selbstverpflichtung	262
5.6.1	Begrüßung und Schmetterlingsübung	263
5.6.2	Feedbackbogen	263
5.6.3	Wiederholung der letzten Sitzung	264
5.6.4	Besprechung der in Sitzung 5 empfohlenen Aufgaben	264
5.6.5	Freundlicher/fürsorglicher Umgang mit sich selbst	265
5.6.6	Erreichen wichtiger Ziele durch Pläne	268
5.6.7	Selbstverpflichtung zum Erreichen von wichtigen Zielen	269
5.6.8	Zusammenfassung der aktuellen Sitzung	270
5.6.9	Modul-Abschluss	271

## **Anhang**

Literatur	276
Bildnachweis	277
Hinweise zum Arbeitsmaterial	278
TOP-FIT-Schulung	289
Sachwortverzeichnis	290

## 2 TOP-FIT-Gruppenpsychotherapie

- 2.1 TOP-FIT-Training im Überblick
- 2.2 Eingesetzte Interventionen
- 2.3 Auswahl der Teilnehmenden
- 2.4 Haltung und Verhalten der Behandelnden
- 2.5 Aufbau und Durchführung der Sitzungen
- 2.6 Vorbereitung der Räumlichkeiten und allgemeine Materialien

### 2.1 TOP-FIT-Training im Überblick

Bei der Entwicklung der Struktur von TOP-FIT wurden einerseits gängige Empfehlungen zur Gestaltung multimodularer Verhaltenstherapie-Gruppen berücksichtigt (Marwitz, 2016; Sipos & Schweiger, 2019), andererseits gingen die konkreten Erfahrungen von Teilnehmerinnen und Therapeutinnen ein. Gerade hinsichtlich des zeitlichen Umfangs der Sitzungen kam es dabei immer wieder zu Adaptationen, um den unterschiedlichen Bedürfnissen der Jugendlichen (»Nicht zu lang, sonst kann ich mich nicht mehr konzentrieren!«) und der Therapeutinnen (»Ausreichend lang, sonst kann nicht genug vermittelt werden!«) möglichst gerecht zu werden.

**Zeitlicher Rahmen.** Insbesondere im stationären Bereich ist die Patientinnen-Behandlung zeitlich oft sehr begrenzt, weshalb die Anzahl der Sitzungen pro Modul nicht zu groß sein sollte. Mit sechs Sitzungen pro Modul, die in einer geschlossenen Gruppe durchgeführt werden, wurde für TOP-FIT eine Struktur gewählt, die einerseits genügend Gruppenstabilität gewährleistet, was die Effektivität der Gruppe erhöhen soll, und andererseits immer wieder neuen Patientinnen die Chance für eine Teilnahme bietet. Um die Kontinuität der Gruppenarbeit nicht zu gefährden, sollte mindestens eine Sitzung pro Woche stattfinden. Mit guter Planung und zwei Sitzungen pro Woche kann in der Regel auch bei stationärer Behandlung erreicht werden, dass ein Modul mit sämtlichen Teilnehmenden abgeschlossen wird. Die Anzahl der Teilnehmenden an der Gruppentherapie sollte nach eigenen Erfahrungen nicht über zehn liegen, ideal wären bei zwei Therapeutinnen sieben bis neun Patientinnen (s. Tab. 2.1).

**Module und deren Ziele.** Da bereits mit 10–20 Gruppenpsychotherapie-Sitzungen nachhaltige Therapieeffekte gefunden werden können (Marwitz, 2016), ist zu empfehlen, dass Patientinnen an mindestens zwei der drei TOP-FIT-Module teilnehmen, darunter möglichst das Modul B – Innerer Team-Kapitän. Damit wird auch gewährleistet, dass das Störungsmodell, welches zu Beginn eines jeden Moduls vermittelt wird, von den Patientinnen ausreichend verstanden und verinnerlicht werden kann. Prinzipiell kön-

**Tabelle 2.1** Überblick zum TOP-FIT-Training

<b>Grundlagen</b>	Verhaltenstherapie, v. a. Ansätze der sogenannten dritten Welle: <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT)</li> <li>▶ Dialektisch-Behaviorale Therapie (DBT)</li> <li>▶ Metakognitive Therapie</li> <li>▶ Schematherapie</li> </ul>
<b>Zielgruppe</b>	Patientinnen mit mindestens normalem Entwicklungsalter einer 13-Jährigen
<b>Einsatzbereich</b>	ambulant und (teil-)stationär
<b>Struktur</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 3 Module mit jeweils 6 Sitzungen, die in unterschiedlicher Reihenfolge durchgeführt werden können:                         <ul style="list-style-type: none"> <li>- A – Übereifrige Innere Beschützer</li> <li>- B – Innerer Team-Kapitän</li> <li>- C – Inaktive Innere Beschützer</li> </ul> </li> <li>▶ Frequenz: 1–2 Sitzungen pro Woche</li> <li>▶ Dauer pro Sitzung:                         <ul style="list-style-type: none"> <li>- bis max. 7 Patientinnen: 90 Min. für Modulstart, ansonsten 75–90 Min.</li> <li>- 8 bis 10 Patientinnen: 105 Min für Modulstart, ansonsten 90–105 Min.</li> </ul> </li> <li>▶ Gruppenform:                         <ul style="list-style-type: none"> <li>- Durchführung der Module in geschlossenen Gruppen</li> <li>- Einschluss neuer Teilnehmenden zu jedem Modulstart.</li> </ul> </li> <li>▶ Gruppenzusammensetzung:                         <ul style="list-style-type: none"> <li>- 4–5 Patientinnen und eine Therapeutin</li> <li>- 6–10 Patientinnen und zwei Therapeutinnen</li> </ul> </li> </ul>
<b>Allgemeine Ziele</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Reduktion psychopathologischer Symptomatik</li> <li>▶ sich selbst besser verstehen:                         <ul style="list-style-type: none"> <li>- alte Verhaltensmuster besser verstehen</li> <li>- eigene Bedürfnisse besser wahrnehmen</li> <li>- eigene Stärken und Ressourcen besser erkennen und nutzen</li> </ul> </li> <li>▶ ein zufriedeneres Leben führen:                         <ul style="list-style-type: none"> <li>- einen guten Ausgleich zwischen unterschiedlichen Bedürfnissen erreichen</li> <li>- günstigere Verhaltensmuster entwickeln</li> <li>- besser mit Stress umgehen</li> </ul> </li> </ul>

nen die Module in unterschiedlicher Reihenfolge durchgeführt werden, insbesondere wenn die Gruppe der Teilnehmenden recht konstant ist. Allerdings hat sich im klinischen Alltag die Abfolge bewährt, in der die drei Module auch im Manual beschrieben werden: Modul A – Übereifrige Innere Beschützer (Kap. 3), Modul B – Innerer Team-Kapitän (Kap. 4), Modul C – Inaktive Innere Beschützer (Kap. 5).

Jedes der drei TOP-FIT-Module verfolgt spezifische Ziele, die in primäre und sekundäre Ziele unterteilt werden können (Tab. 2.2). Die spezifischen Ziele stehen dabei im Dienste der allgemeinen Ziele, die in Tabelle 2.1 formuliert sind. Zwecks Erreichen der

**Tabelle 2.2** Spezifische Ziele und wesentliche Inhalte der TOP-FIT-Module im Überblick

Modul	Spezifische Ziele	Wesentliche Inhalte
<b>A – Übereifrige Innere Beschützer</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ primär                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schwächung übereifriger Innerer Beschützerinnen (Selbstkritikerin, Alarmiererin, Vermeiderin, Antreiberin, Harmonisiererinnen) mit konsekutiver Reduktion von Selbstzweifeln, Ängsten, Stress, Selbstaufopferung und/oder Vermeidungsverhalten</li> </ul> </li> <li>▶ sekundär                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stärkung inaktiver Innerer Beschützerinnen mit konsekutiver Verbesserung von Selbstwertgefühl und Selbstfürsorge</li> <li>- mehr Mut zu Neuem und/oder bessere Abgrenzung gegenüber den Wünschen anderer Menschen</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Bewusste Wahrnehmung übereifriger Innerer Beschützerinnen</li> <li>▶ Nützlichkeitsbewertung von Gedanken</li> <li>▶ Strategien, um Abstand zu Gedanken herzustellen (z. B. BABE-Strategie, übereifrige Beschützerinnen in den Urlaub schicken)</li> <li>▶ Strategien, um die Aufmerksamkeit besser auf die Außenwelt zu fokussieren</li> </ul>
<b>B – Innerer Team-Kapitän</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ primär                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stärkung der Inneren Team-Kapitänin mit konsekutiver Reduktion von dysfunktionalen Metakognitionen und perseverierendem Denken (Grübeln, Grollen, Sich-Sorgen)</li> </ul> </li> <li>▶ sekundär                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schwächung übereifriger Innerer Beschützerinnen</li> <li>- Stärkung inaktiver Innerer Beschützerinnen</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Bearbeitung dysfunktionaler Metakognitionen</li> <li>▶ Verbesserung der Aufmerksamkeitssteuerung</li> <li>▶ Abbau perseverierenden Denkens (BABE-Strategie, Grübel-Zeit)</li> <li>▶ Akzeptieren von Unveränderbarem</li> </ul>
<b>C – Inaktive Innere Beschützer</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ primär                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stärkung der Selbstfürsorgerin mit konsekutiver Verbesserung von Selbstwertgefühl und Selbstfürsorge</li> <li>- Stärkung der Abenteurerin mit konsekutiv mehr Mut zu Neuem</li> </ul> </li> <li>▶ sekundär                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schwächung einer übereifrigen Selbstkritikerin mit konsekutiver Reduktion von Selbstzweifeln</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Ressourcen-Arbeit (Ressourcen-Blatt, TOP-FIT-Tagebuch)</li> <li>▶ Unterscheidung Werte vs. Ziele</li> <li>▶ Fürsorglicher Umgang mit sich selbst</li> <li>▶ Ausbruch aus der Alltags-Routine</li> </ul>

Ziele kommen zahlreiche Strategien zum Einsatz (Tab. 2.2), welche teils für ein bestimmtes Modul spezifisch sind (z. B. Ressourcenblatt in Modul C), teils aber auch in mehreren Modulen genutzt werden (z. B. BABE-Strategie in Modul A und B). Für die Vermittlung dieser unterschiedlichen Strategien stehen zahlreiche Arbeits- und Informationsblätter sowie Handouts zur Verfügung, die im E-Book zu finden sind. Sämtliche Materialien, die in einer Sitzung benötigt werden, sind in den entsprechenden Abschnitten des Manuals aufgeführt (Kap. 3–5). Darüber hinaus werden Arbeits- und Informationsblätter sowie Handouts im Anhang überblicksartig dargestellt.

Eine ausführliche Evaluation des TOP-FIT-Trainings steht bisher noch aus, Daten aus der Befragung von insgesamt 37 Teilnehmenden im Alter von 12–17 Jahren (Modul A – Übereifrige Innere Beschützer: 13 Teilnehmende; Modul B – Innerer Team-Kapitän: 17 Teilnehmende; Modul C – Inaktive Innere Beschützer: 7 Teilnehmende) mittels des Fragebogens zum Abschluss des Moduls sprechen jedoch für eine gute Gesamtbewertung auf einer Schulnoten-Skala von eins bis sechs (Mittelwert: 1,74; Standardabweichung: 0,90).

## 2.2 Eingesetzte Interventionen

Für die Entwicklung der TOP-FIT-Gruppentherapie konnte nicht nur auf Ansätze der beiden ersten Wellen der Verhaltenstherapie zurückgegriffen werden (z. B. operante Konditionierung), sondern auch auf zahlreiche, bereits bewährte Interventionen aus ACT, DBT-A, MCT und Schematherapie. Diese mussten allerdings durch geeignete Adaptationen in den Kontext des TOP-FIT-Störungsmodells eingebettet werden. Darüber hinaus fand auch eine Anpassung an die speziellen Bedürfnisse der jugendlichen Patientinnen statt. Dies beinhaltete insbesondere die vereinfachte Darstellung wichtiger Inhalte in einer für Jugendliche passenden Sprache. Zusätzlich wurden primär für Erwachsene entwickelte Interventionen (z. B. das Aufmerksamkeitstraining nach Wells) in aller Regel zeitlich verkürzt. Ausgehend vom TOP-FIT-Störungsmodell wurden weitere Interventionen neu erarbeitet.

Die folgenden Lehrbücher waren eine sehr gute Grundlage für die Auswahl geeigneter Interventionen nach den verschiedenen Ansätzen der dritten Welle der Verhaltenstherapie:

- ▶ **ACT:** Therapie-Tools: Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT) von Wengenroth (2017)
- ▶ **DBT-A:** Dialektisch-Behaviorale Therapie für Jugendliche von Fleischhaker, Sixt und Schulz (2010)
- ▶ **MCT:** Metakognitive Therapie mit Kindern und Jugendlichen von Simons (2018); Metakognitive Therapie bei Angststörungen und Depression von Wells (2011)
- ▶ **Schematherapie:** Schematherapie mit Kindern und Jugendlichen von Loose, Graaf und Zarbock (2013)

In Tabelle 2.3 finden sich einige Interventionen aus TOP-FIT samt Zuordnung zu verschiedenen Therapieansätzen der dritten Welle der Verhaltenstherapie bzw. zu den Modulen, in denen die Interventionen zum Einsatz kommen.

**Tabelle 2.3** TOP-FIT-Interventionen: Herkunft und Modulzuordnung

<b>Intervention</b>	<b>Herkunft</b>	<b>Modulzuordnung</b>
Achtsamkeitsübungen	ACT, DBT-A	alle Module (A, B, C)
Benennung innerer Anteile	Schematherapie	alle Module (A, B, C)
Belastende Gedanken auf Klar-sichtfolie	MCT	A – Übereifrige Innere Beschützer B – Innerer Team-Kapitän
Metaphern zum Denken	ACT, MCT	A – Übereifrige Innere Beschützer B – Innerer Team-Kapitän
Nützlichkeitsbewertung von Gedanken	ACT	A – Übereifrige Innere Beschützer B – Innerer Team-Kapitän
Starke Reize, um die Aufmerksamkeit nach außen zu richten	DBT-A	A – Übereifrige Innere Beschützer B – Innerer Team-Kapitän
Angenehme Aktivitäten	ACT, DBT-A	A – Übereifrige Innere Beschützer
Gedanken externalisieren	ACT	A – Übereifrige Innere Beschützer
Gedanken verfremden	ACT	A – Übereifrige Innere Beschützer
Übereifrige Beschützer in den Urlaub schicken	Schematherapie	A – Übereifrige Innere Beschützer
Akzeptieren von Unveränderbarem	ACT, DBT-A	A – Übereifrige Innere Beschützer
Arbeit mit Metakognitionen	MCT	B – Innerer Team-Kapitän
Das ist kein Stift	MCT	B – Innerer Team-Kapitän
Experimente zu Metakognitionen	ACT, MCT	B – Innerer Team-Kapitän
Grübel-Zeit	MCT	B – Innerer Team-Kapitän
Imaginationen zur Team-Kapitänin	ACT	B – Innerer Team-Kapitän
Training zur Verbesserung der Aufmerksamkeitssteuerung	MCT	B – Innerer Team-Kapitän
Fürsorglicher Umgang mit sich selbst	DBT-A	C – Inaktive Innere Beschützer
Kleine Dinge des Alltags, die Freude bereiten	DBT-A	C – Inaktive Innere Beschützer
Werte	ACT	C – Inaktive Innere Beschützer

Wie sich anhand der Tabelle unschwer erkennen lässt, kommen im Modul B Innerer Team-Kapitän besonders viele Interventionen aus dem MCT-Ansatz vor. Für die Module A – Übereifrige Innere Beschützer bzw. C – Inaktive Innere Beschützer finden sich hingegen vorwiegend Interventionen aus ACT und DBT-A. Die Schematherapie stand im Gegensatz dazu v. a. bei der Entwicklung des TOP-FIT-Störungsmodells Pate. Weitere Interventionen aus ACT und MCT wurden so stark überarbeitet, dass sie keiner der genannten Therapierichtungen klar zuzuordnen sind (z. B. die BABE-Strategie), andere wurden völlig neu konzipiert (z. B. das Grübel-Experiment).

Für alle TOP-FIT-Interventionen finden sich detaillierte Beschreibungen im Manual, darüber hinaus sind in den Handouts zu den einzelnen Sitzungen für die Teilnehmenden die wichtigsten Interventionen zusammengefasst.

Der Erfolg einer Gruppenpsychotherapie ist von verschiedenen Faktoren abhängig. Eine sehr große Rolle spielen dabei die Auswahl der Teilnehmenden (s. Abschn. 2.3) und die Haltung der Behandelnden (s. Abschn. 2.4).

## 2.3 Auswahl der Teilnehmenden

### 2.3.1 Indikationen für eine TOP-FIT-Teilnahme

Eine möglichst gute Auswahl passender Patientinnen ist für den Erfolg der TOP-FIT-Gruppentherapie von entscheidender Bedeutung, sowohl für den ambulanten als auch den (teil-) stationären Bereich. TOP-FIT wurde speziell für folgende Indikationen entwickelt:

- ▶ Störungsbildbezogen:
  - Angststörungen
  - depressive Störungen
  - Essstörungen
  - Persönlichkeitsstörungen
  - Posttraumatische Belastungsstörung / Anpassungsstörungen
  - somatoforme und dissoziative Störungen
  - Zwangsstörungen
- ▶ Symptombezogen:
  - geringes Selbstwertgefühl
  - (Neigung zu) Perfektionismus
  - interpersonelle Abhängigkeit
  - (Neigung zur) Selbstaufopferung
  - Ängste und starkes Kontrollbedürfnis
  - ausgeprägtes Grübeln, Grollen und/oder Sich-Sorgen

Erfüllen Patientinnen zumindest eines dieser störungsbild- oder symptombezogenen Kriterien, dann kommen sie für die Teilnahme an der TOP-FIT-Gruppentherapie in Betracht. Zeigen sie darüber hinaus prinzipiell Interesse an einer Gruppenpsychotherapie, so sollte ihnen zunächst die TOP-FIT-Vorabinformation (**INFO 1**) ausgehändigt wer-

den, die neben Informationen zur Gruppe auch die Gruppenregeln beinhaltet (s. Übersicht im Kasten).

### ■ Übersicht • Regeln für die TOP-FIT-Gruppenpsychotherapie

- (1) Wir gehen freundlich miteinander um.
- (2) Wir fangen pünktlich an und hören auch pünktlich auf.
- (3) Wir lassen uns ausreden und fassen uns kurz.
- (4) Wir unterstützen einander.
- (5) Wir holen uns Hilfe, wenn wir nicht weiterwissen.
- (6) Wenn ich jemanden um Hilfe bitte, bin ich auch bereit, seine Hilfe anzunehmen.
- (7) Alle persönlichen Informationen aus der Gruppensitzung sind vertraulich und werden auch so behandelt.

Patientinnen, die sich für eine Teilnahme an TOP-FIT interessieren, erhalten in Abhängigkeit vom jeweils geplanten Modul einen der folgenden Fragebogen, den sie ausgefüllt noch vor dem TOP-FIT-Vorgespräch abgeben sollten:

- ▶ Modul A – Übereifrige Innere Beschützer und Modul C – Inaktive Innere Beschützer: Fragebogen zu wichtigen inneren Anteilen (**AB 1**)
- ▶ Modul B – Innerer Team-Kapitän: Meta-cognitions Questionnaire – Adolescent Version (MCQ-A nach Zimmermann et al., 2018, **AB 2**)

Während der MCQ-A in einer validierten deutschen Version vorliegt, mit deren Hilfe das Ausmaß dysfunktionaler Metakognitionen erfasst werden kann, wurde der Fragebogen zu wichtigen inneren Anteilen, der speziell für TOP-FIT entwickelt wurde, psychometrisch bisher noch nicht genauer untersucht.

Sowohl der MCQ-A (**AB 2**), als auch der Fragebogen zu wichtigen inneren Anteilen (**AB 1**) haben zwei wesentliche Funktionen für die TOP-FIT-Behandlung: Zum einen kann die Indikation für eine TOP-FIT-Teilnahme anhand der Ergebnisse des jeweiligen Fragebogens genauer überprüft werden (s. Tab. 2.4), zum anderen erhalten spätere Gruppentherapie-Teilnehmende zu Beginn der Behandlung wichtige Informationen über Aspekte, die für die Entstehung ihrer psychischen Erkrankung(en) bedeutsam sind.

Erfahrungen aus der Praxis zeigen, dass Patientinnen am besten von TOP-FIT profitieren, wenn nicht nur störungsbild- bzw. symptombezogene Indikationen erfüllt sind, sondern auch die auf Fragebogen gestützten Indikationen. Letztere bilden für die Patientinnen sozusagen auch das Rational zur Teilnahme an einem bestimmten TOP-FIT-Modul.