

Personal Effectiveness Training (PET) nach Liberman: (für Gruppen mit hoher Fluktuation, in denen eine Kohäsion nicht entstehen kann als Voraussetzung für Gruppentherapie! Ohne Hausaufgaben!) Alle kleinen und großen Schwierigkeiten können hier bearbeitet werden - mit raschem Transfer des im Rollenspiel Gelernten in den Alltag. Dies Gruppenverfahren macht kaum Angst und stärkt rasch das Selbstwertgefühl, da nur **positives feedback** zugelassen wird unter besonderer Beachtung des **averbalen Verhaltens** (das in unserer Kommunikation oft wirksamer ist als Worte!). Diese Methode ist hier noch relativ unbekannt, hochstrukturiert und für Kolleginnen/Kollegen sehr geeignet, die gern handeln und straffe Regie führen und rasche Fortschritte mögen.

Ablauf: (ich verwende die maskuline Oberfläche unserer Muttersprache)

Trocken-Rollenspiel:

Dabei fragt der Leiter freundlich, ob ein **Rollenspielwunsch** besteht für eine unklare Situation. Dann wird ein Rollenspiel gewählt (nicht lange fackeln): der Teilnehmer mit dem Rollenspielvorschlag fängt an, über die Situation zu berichten, - der Leiter steht dabei auf und holt den Patienten „auf die Bühne“, organisiert mit ihm die Szenerie (wo; wie es da aussieht, z.B. wie die Möbel stehen; welche Mitspieler welche Rollen spielen; was diese genau sagen müssen und wie sie sich verhalten sollen.). Die Mitspieler werden dann über ihre Rollen instruiert, das Rollenspiel läuft und wird vom Leiter nach 3-5 Minuten gestoppt, wenn das Verhaltensmuster und der Situationsdruck plastisch geworden sind. (Rollenspielsituationen vorher nie „zuende“ erzählen lassen, Spiele nie „zuende“ spielen lassen! Sonst ist die Luft raus.)

Dann folgt sofort die **1. Feedback-Runde:** Leiter fragt: „Was hat Herr X (also der Protagonist, der das Rollenspiel vorschlug und spielte) **schon gut** gemacht?!“ – mit munter-forderndem Ton. Dabei wird gezielt nach dem **averbalen** Verhalten gefragt („Fernsehen ohne Ton“: Oberkörper, Arme, Beine, Gesicht), da häufig nur allgemeine Beschreibungen gegeben werden: er wirkte sicher, freundliche Ausstrahlung ... Der Leiter fragt deshalb genau nach, woran das sichtbar wurde, wie er das gemacht hat (mit Mund, Augen, Oberkörper, Händen usw.). **Jede Diskussion und jede Kritik wird schon im Ansatz unterbunden, da sie das Lernen für den Protagonisten blockiert!**

Dann folgt eine **2. Feedback-Runde:** Leiter fragt: „Was könnte Herr X noch **zusätzlich** oder **anders** (nicht „besser“!!!) machen?“ – **mit Schwerpunkt auf averbalem Verhalten.** Herr X wird dabei aufgefordert, sich die Vorschläge auf der Zunge zergehen zu lassen, dann 1 oder 2 Vorschläge auszuwählen, die ihm gefallen. Wenn er die Auswahl getroffen hat, sucht er einen Teilnehmer als Modell aus, der in unveränderter Spielsituation die Zusatzvorschläge vorspielt im

Modellspiel. Der Leiter steht mit Herrn X dabei so, daß das Modell gut beobachtet werden kann und souffliert ihm das averbale „neue“ Verhalten suggestiv zu.

Dann folgt ohne Diskussion sofort das **Testspiel**, in dem Herr X das Modell nachspielt. Leiter souffliert wieder neben ihm das Änderungsverhalten aus dem Modellspiel, wenn Herr X es nicht realisiert.

Dann folgt die **3. Feedback-Runde:** Leiter fragt: „Was war **besser** als im 1. Spiel?“ **erst an die Runde**, zuletzt an Herrn X. Hier ist regelmäßig allseitige optimistische Stimmung spürbar. Der Leiter bedankt sich bei allen Spielern und fasst für den Protagonisten zusammen, wie die Veränderungen der Körpersprache sich günstig auswirkten und dass er dies in künftigen Situationen ausprobieren solle.

Je Rollenspielsequenz sind ca. 15 Minuten sinnvoll, in 60 Minuten also 3-4 Protagonisten möglich. Am Ende der Gruppensitzung **verabschiedet** sich der Leiter mit **positivem feedback:** war heute mutig, intensive Mitarbeit, gute Stimmung, gute Fortschritte, Leiter ist gespannt, wie es weiter geht, tschüs, gute Heimfahrt.

Abrechnung für Psychiater/Nervenärzte/Psychotherapeuten: (Ziffer 20 für alle Ärzte möglich!)

Ziffer 20 GOÄ: Gruppenberatung bei chronischen Krankheiten, bis 12 TN, min. 50 Minuten, **16,09 EUR**

Ziffer A 888 GOÄ (analog 887): Psychiatrische Gruppenbehandlung, 3-8 TN, min. 50 Minuten, **26,81 EUR**

Ziffer 827 EBM: Psychiatrische Gruppenbehandlung, 3-8 TN, min. 50 Minuten, **250 Punkte**

Günstig sind 60 Minuten, alle 1-2 Wochen, Geschlechtermischung; ansonsten wegen der hohen Struktur keine strengeren Kriterien; kaum Kontraindikationen, besonders geeignet für Psychotiker! Ziffer 20 günstig wegen der größeren TN-Zahl, die Rückzug ermöglicht (kleine Gruppen sind „heißer“). Halboffene Gruppen sind günstiger als geschlossene Gruppen, leben ewig! Feste Rituale für Neue und bei Abschieden wichtig!