Der Ulmer Wirkfaktoren Würfel©

Lernen I

Affektives Erleben Erfahrung der persönlichen Wirksamkeit Kognitives Lernen Ratgeben

Handeln I

Verhaltensregulation
Kognitive Bewältigung
Ermutigung zur Exposition, Risiken eingehen
Bewältigungsbemühunge

UnterstützungI

Katharsis
Identifikation mit dem
Therapeut, weniger
Einsamkeit, Bestätigung
Spannungsverminderung

Handeln II

Modellernen Übung Realitätstestung Erfahrung von Erfolg Durcharbeiten

Unterstützung

II Haltgebung,
Therapeutische Allianz
Wärme, Respekt,
Empathie, Akzeptanz

Basierend auf Lambert et al., 1994

Lernen II

Korrigierende
emotionale Erfahrung
Entdeckung der
eigenen Subjektivität
Einsicht
Vernünftigkeit