

# Erfahrungsorientiertes Lernen in der Psychotherapie

Die Wollmarshöhe

 Klinik  
Wollmarshöhe

Fachkrankenhaus für  
psychosomatische und innere Medizin

Kilian W. Mehl, Fachkrankenhaus Wollmarshöhe



## Wirkimpulse durch den Hochseilgarten

In einer prospektiven kontrollierten Evaluationsstudie an 247 Patienten wurden Wirkimpulse und Effektstärken durch psychophysische Exposition (PPE) auf einem Hochseilgarten untersucht. Untersucht wurden Hochseilbegeher und Nichtbegeher (Treatment as usual) in stationärer Behandlung. Acht spezielle Instrumente dienten zur Erfassung spezifischer Veränderungen (Kontrollüberzeugung, Angst, Depressivität, Selbstwirksamkeit). Bei hoher Akzeptanz erzielten Patienten mit PPE signifikant höhere Besserungsraten bezüglich Gesamtbeeinträchtigung, Depressivität, State- und Trait-Ängsten, Kontrollüberzeugung, Selbstwirksamkeit. Die Hochseilteilnehmer erzielten starke Effekte  $> 0,8$  (\*), wohingegen die Effekte der Nichtbegeher höchstens mittlerer Größenordnung waren ( $< 0,8$ ). Bei hoher Effektivität, Effizienz und Praktikabilität eignet sich dieses Verfahren für psychosomatische Behandlungskonzepte, Persönlichkeitsentwicklung und Coaching-Prozesse.

Literatur: \* Cohen:  $d = 0,2$  kleine,  $0,5$  mittlere,  $0,8$  große Effekte. Cohen, J. (1988) Statistical power analysis for the behavioural sciences (2<sup>nd</sup> ed.). Lawrence Earlbaum Associates/Hillsdale, NJ



**Korrespondenz/Informationen/Anregungen:**  
Gesamtstudie, geb. EUR 24.50 (Schutzgebühr)  
Dr. med. Kilian W. Mehl  
Wollmarshöfen 14  
D-88285 Bodnegg  
Tel.: 07520/927-0, Fax: 07520/2875  
e-Mail: mail@erfahrungslernen.info