

Erfahrungsorientiertes Lernen in der Psychotherapie

Die Wollmarshöhe

 **Klinik
Wollmarshöhe**

Fachkrankenhaus
für psychosomatische Medizin

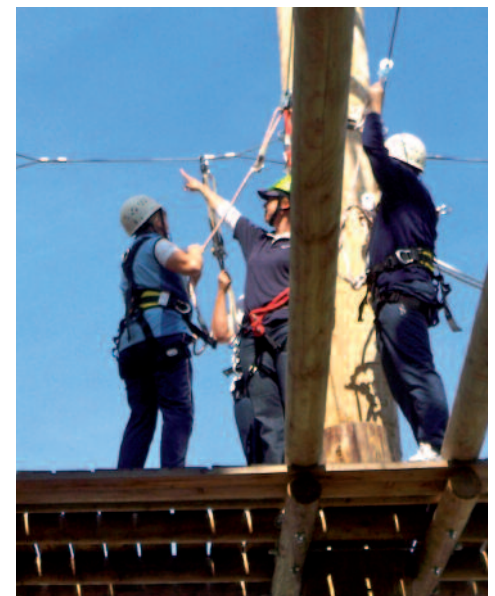
Prof. Dr. med. Kilian W. Mehl, Klinik Wollmarshöhe



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 (2nd ed.). Lawrence Earlbaum Associates/Hillsdale, NJ



Korrespondenz / Informationen:

Prof. Dr. med. Kilian W. Mehl
Wollmarshofen 14 | 88285 Bodnegg
Tel.: 0049 (0)7520-927-0
Fax: 0049 (0)7520-2875
info@wollmarshoehe.de
Gesamtstudie, geb. EUR 15,- (Schutzgebühr)