

Biografisch-systemisches Störungsmodell (nach Gerhard Zarbock)

Stand: 08.10.2025, sebastianvonmenges@gmail.com

I. Mikroanalyse	1
II. Makroanalyse	1
A) Entstehungsbedingungen	1
B) Erstaufttrittsbedingungen als Vulnerabilitäts-Belastungs-Interaktionen	2
C) Aufrechterhaltende Bedingungen	2
III. Ressourcen und Aktiva	3

Quelle:

Praxisbuch Verhaltenstherapie: Grundlagen und Anwendungen biografisch-systemischer Verhaltenstherapie (Gerhard Zarbock), 2017

I. Mikroanalyse

II. Makroanalyse

A) Entstehungsbedingungen

1. Perspektive **Grundbedürfnisfrustrationen und deren Bewältigung**
 - Bindung
 - Autonomie & Kontrolle
 - Selbstwert
 - Lustgewinn / Unlustvermeidung
2. Perspektive **Temperamentsfaktoren**
 - Extra- vs. Introversion
 - Emotionale Labilität vs. Stabilität
 - Verträglichkeit
 - Gewissenhaftigkeit
 - Offenheit für neue Erfahrungen
3. Perspektive **Emotionsentwicklung**
 - Emotionspräferenzen
 - Emotionale Hemmungen
4. Perspektive **Grundannahmen, Situationserwartungen und Pläne**
 - **Grundannahmen über das eigene Selbst vs. über die anderen**
 - Situations-Erwartungen
 - **Situation-Kompetenz-Erwartungen:** Selbstwirksamkeit vs. gelernte Hilflosigkeit
 - **Situation-Reaktion-Erwartungen**
 - **Situation-Ergebnis-Erwartungen**
 - Pläne: **Annäherungspläne** vs. **Vermeidungspläne**
 - => **Persönlichkeitsstil + Hauptbewältigungsstil**
5. Perspektive **Verhaltensdefizite**
 - Entspannungsfähigkeit
 - Genussfähigkeit
 - Soziale Kompetenz
 - ...
6. Perspektive der **Systeme**
 - Subsystemgrenzen
 - Rollenzuweisungen
 - Systemregeln & Tabus

B) Erstauftrittsbedingungen als Vulnerabilitäts-Belastungs-Interaktionen

C) Aufrechterhaltende Bedingungen

1. Fortwirkende Entstehungs- und Erstauftrittsbedingungen
2. Störungsspezifische Teufelskreise
3. Interaktionelle Teufelskreise (dysfunktionale Interaktionszirkel)
4. Funktionalität
 - **internale Funktionalität:**
 - Selbstwertgefühl-Stabilisierung
 - Abwehr von Affekten und Stimmungen (insbesondere Scham, Trauer, Angst, Depression)
 - Aufrechterhaltung eines Selbstbildes im Sinne des Konsistenzstrebens / Identitätssicherung
 - Selbststimulation / Unlustvermeidung
 - **externale / interaktionelle Funktionalität**
 - Zuwendung und Anerkennung
 - Abgrenzung
 - Kontrolle über Partner / Familie; Bindungssicherung
 - Indirekter Ausdruck von Affekten, Befriedigung von Triebwünschen
 - Anstrengungsvermeidung und Aufgabenentlastung
 - Erreichen von Vorteilen (z. B. Rente und Versicherung)
5. Aktuelle Belastungen, Traumata oder Konflikte
6. Entwicklungsblockade oder Krankheitsverlust

III. Ressourcen und Aktiva