

150 Karten für die Plananalyse  
in der Psychotherapie

Burri

# »Sei perfekt«

Grundbedürfnisse und Lebenspläne  
spielerisch erarbeiten



**BELTZ**

## Wie ist die Idee des Kartensets entstanden?

Wieso tun Menschen, was sie tun? Und wieso sind sie in ihren Verhaltensweisen oft so kongruent – unabhängig davon, ob funktional oder dysfunktional –, ohne sich dessen bewusst zu sein? Vielleicht dienen diese Verhaltensweisen ja einem nicht erschlossenen Zweck und falls ja, welchem? Antworten auf diese Fragen liefert die Plananalyse nach Grawe (1998, 2002). Sie ist ein wesentlicher Bestandteil nicht nur der Verhaltenstherapie, sondern auch anderer Schulen. Allerdings wird sie im therapeutischen Alltag oft als kompliziert und mühsam zu erstellen empfunden.

Das konkrete Verhalten eines Menschen wird in der Plananalyse in Beziehung gesetzt zu seinen Plänen und Bedürfnissen. Dabei liegt die Annahme zugrunde, dass die Verhaltensweisen als Mittel dienen, um als Ziel die Befriedigung der eigenen Bedürfnisse zu erlangen. Somit dient die Plananalyse als Grundlage (bzw. Begründung) für die Auswahl der Therapieziele und der konkreten Behandlungsmethode (Therapieplanung).

Die Erstellung einer Plananalyse gestaltet sich auf Papier jedoch oft sehr schwierig und chaotisch, da die einzelnen Verhaltensweisen und Pläne im Modell mehrfach hin- und hergeschoben, hinzugefügt und entfernt werden müssen, bis ein robustes Verhaltensmodell erstellt ist. So entstand die Idee eines Kartensets, das es ermöglicht, spielerisch zusammen mit dem

Patienten/der Patientin die Modellerstellung übersichtlicher durchzuführen.

Der Einsatz der Karten erwies sich im klinischen Alltag als sehr hilfreich, und es wurden diejenigen Karten einbezogen, die sich in der Praxis als notwendig herausgestellt haben.

## **Wozu dient die Plananalyse und für wen ist das Kartenset geeignet?**

Die Plananalyse dient der Identifikation und dem Verstehen einzelner Verhaltensweisen und wie diese als Mittel zur Erreichung übergeordneter Ziele (sogenannte Pläne) und schlussendlich zur Befriedigung unserer Grundbedürfnisse dienen (s. Abb. 1).

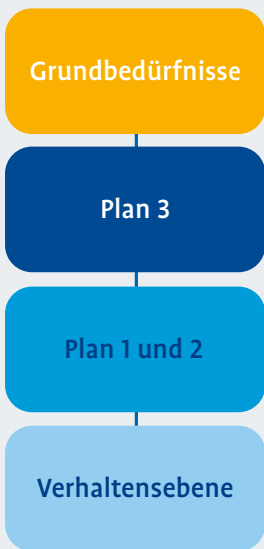
- ▶ Ein Plan kann entsprechend als »Handlungsprogramm« angesehen werden, das dazu da ist, Verhalten zu steuern und unsere Bedürfnisse zu befriedigen.
- ▶ Die Pläne sind in einer Art Netzwerk organisiert, in dem die einzelnen Elemente miteinander verbunden und hierarchisch organisiert werden.
- ▶ Die Zahl der Planebenen in einem konkreten Modell ist variabel, abhängig von den Mittel-Ziel-Beziehungen im jeweiligen Fall – es können »Plan 1 – Plan 2 – Plan 3« ausgelegt werden oder »Plan 1 – Plan 3« etc.
- ▶ Am unteren Ende der Planstruktur stehen die konkreten Verhaltensweisen.

- ▶ Ausgehend von den konkreten Verhaltensweisen werden die Pläne nach oben hin immer allgemeiner und umfassender.
- ▶ Die Mittel-Ziel-Verbindung besteht zwischen allen Ebenen. Dabei ist das nachgeordnete Element immer das Mittel, mit dem das übergeordnete Ziel erreicht werden soll, und dieses wiederum ist ein Mittel, um das nächst übergeordnete Ziel zu erreichen.
- ▶ An oberster Stelle des Netzwerks und als ultimatives Ziel unserer Verhaltensweisen und Pläne stehen die Grundbedürfnisse und deren Befriedigung.
- ▶ Dabei können Mittel oft auch mehreren Zielen dienen und für einen Zweck können mehrere Mittel zur Verfügung stehen.
- ▶ Die Ziele sind oft abstrakt und beziehen sich nicht auf spezifische Einzelpersonen oder Situationen, sondern auf allgemeinere Bedürfnisse und Ziele.

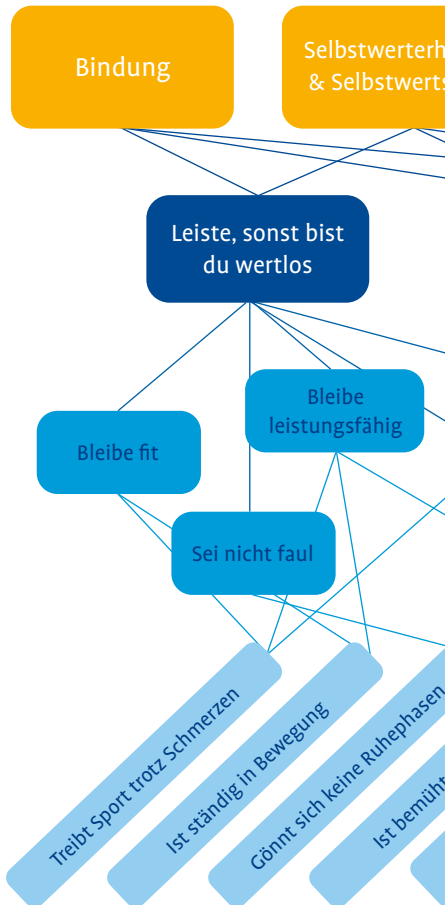
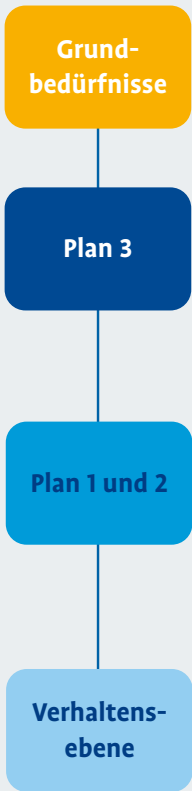
Mit dem Kartenset lassen sich die Zusammenhänge zwischen Verhaltensweisen, Plänen und Grundbedürfnissen anschaulich darstellen. Gemeinsam mit dem Patienten oder der Patientin kann das Modell schrittweise aufgebaut und beliebig modifiziert werden. So können Annäherungs- und Vermeidungsschemata spielerisch erarbeitet werden.

In der Realität gibt es natürlich vielfältige Verhaltensweisen, Pläne und Grundbedürfnisse, wie in Abbildung 2 an einem Beispiel gezeigt.

Dabei fungiert das Kartenset als strukturierender Begleiter durch den gesamten therapeutischen Prozess. Es schafft eine psychoedukative Brücke von Selbstbeobachtungen über Verhaltensanalysen und komplexe Störungsmodelle bis hin zur Planung, Durchführung und Evaluation von Interventionen.



**Abbildung 1** Grundstruktur der Elemente der Plananalyse



**Abbildung 2** Beispiel einer Plananalyse

Öhng  
schutz

Orientierung  
& Kontrolle

Lustgewinn &  
Unlustvermeidung

Vermeide  
Ablehnung

Erfülle  
Erwartungen

Sei  
pflichtbewusst

Vermeide  
Konflikte

Sei immer  
korrekt

Sei immer eine  
gute Mitarbeiterin

Sei perfekt

in Therapie

Erledigt Aufgaben  
unmittelbar und akribisch

Erduldet Kränkung u.  
Mobbing von Chefin

Widerspricht der Chefin nicht

Steht nicht für ihre Bedürfnisse ein

Zieht sich von ihren Freunden zurück

## Was ist der Ursprung der Plananalyse?

Die Plananalyse geht auf die Arbeiten von Caspar und Grawe zurück (Caspar & Grawe, 1982; Grawe, 2002; Caspar, 2007). Klaus Grawe war ein bedeutender deutscher Psychotherapeut und Psychotherapieforscher, der insbesondere durch seine integrativen Ansätze und seine empirisch fundierten Modelle in der Psychotherapie bekannt wurde. Die Plananalyse ist ein zentraler Bestandteil seiner therapeutischen Methodik und Theorie, die darauf abzielt, menschliches Verhalten im Kontext von Bedürfnissen und Zielen zu verstehen und zu verändern. Sie ist eine Weiterentwicklung der vertikalen Verhaltens- und Problemanalyse und ist unabhängig von bestimmten psychotherapeutischen Schulen.

Die Plananalyse bezweckt das Verstehen problematischer Verhaltensmuster in ihrer instrumentellen Funktion für wichtige übergeordnete Ziele einer Person. Dabei sollen Inkongruenzen zwischen den Zielen und dem konkreten Verhalten aufgedeckt werden, was wiederum wichtige Rückschlüsse auf die ursächliche Bedeutung dieser Inkongruenzen für das Entstehen und die Aufrechterhaltung psychischer Störungen liefern kann.

Dies ermöglicht es in einem weiteren Schritt auch, die Möglichkeiten und Anforderungen für die Therapiebeziehung einzuschätzen. So kann beurteilt



werden, welche Interaktionsziele sinnvoll sind und wie sich diese im Laufe der Therapie ändern können. Dabei interessiert sich die Plananalyse besonders für Verhaltensweisen, die beim Therapeuten / bei der Therapeutin oder bei Beobachtenden bestimmte Handlungsimpulse auslösen. Dazu gehören beispielsweise Annäherungs- oder Vermeidungsschemata. Anhand dieser Verhaltensweisen kann auf übergeordnete Ziele geschlossen werden, die das Verhalten leiten. Dauerhaftes Nichterfülltsein der Grundbedürfnisse erhöht die Anfälligkeit für psychische Störungen. Dabei stehen im Grawe'schen Modell die psychischen Grundbedürfnisse gleichwertig nebeneinander und sind in keiner hierarchischen Struktur. Ansonsten ist die Planstruktur hierarchisch aufgebaut.

## **Welche Karten gibt es und was stellen sie dar?**

Es gibt vorgedruckte Karten, die die Grundbedürfnisse und gängigen Verhaltensweisen und Pläne darstellen. Die jeweiligen Kartenkategorien unterscheiden sich hinsichtlich der Kartenfarbe und sind auf der Rückseite dem entsprechenden Modul zugeordnet: Grundbedürfnisse, Verhaltensweisen, Plan 1 und 2 sowie Plan 3. Zusätzliche leere Karten ermöglichen es, das Modell beliebig zu erweitern und zu individualisieren.

## Die verschiedenen Kartenkategorien

**Grundbedürfnisse.** Die 7 gelben Karten stellen die vorgegebenen Grundbedürfnisse dar. Dabei wurden die in Grawes Konsistenztheorie (2002) erwähnten vier Grundbedürfnisse »Orientierung und Kontrolle«, »Lustgewinn und Unlustvermeidung«, »Selbstwerterhöhung und Selbstwertschutz«, »Bindung« um die Bedürfnisse nach Autonomie/Selbstbestimmung, Konsistenz und Kompetenz nach Deci und Ryan (2008) erweitert. Zudem können die Grundbedürfnisse mittels 3 leerer Karten beliebig ergänzt werden.

Die Grundbedürfnisse sind nebeneinander anzuordnen und stehen an oberster Stelle des hierarchisch aufgebauten Netzwerks (Abb. 2). Sie stellen die Ziel-Komponenten der verschiedenen Verhaltensweisen und Pläne dar.



Bindung

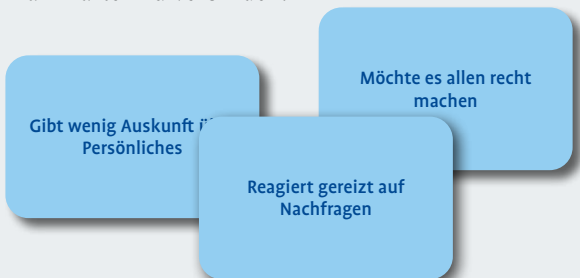


Kompetenz

**Verhaltensweisen.** Die 51 hellblauen Karten stellen verschiedene Verhaltensweisen dar. Die jeweils konkreten Verhaltensweisen, die vom Patienten beschrieben oder von der Therapeutin wahrgenommen werden, sind auf

der untersten Ebene des Modells nebeneinander anzuordnen (Abb. 2).

Erweitert wird diese Kategorie durch 6 leere Karten, mit denen das Modell individuell ergänzt werden kann. Die jeweiligen Verhaltenskarten haben eine instrumentelle Funktion für die individuellen Ziele einer Person und sind entsprechend mit den mittelblauen Plan-Karten zu verbinden.

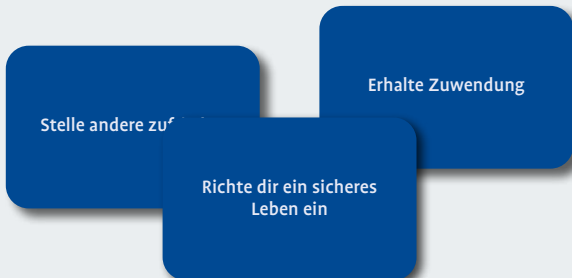


**Plan-Ebene 1 und 2.** Die spezifischen Ziele oder Pläne, die mittels der manifesten Ebene 1 und 2 den Verhaltensweisen übergeordnet sind, sind in den 47 mittelblauen Karten dargestellt (Abb. 2). Sie sind über den hellblauen Verhaltenskarten anzuordnen.

Fünf leere Karten dienen wiederum der individuellen Anpassung des Modells. Die spezifischen Pläne dienen allgemeineren Plänen und sind mit diesen in Beziehung zu setzen.



**Plan-Ebene 3.** Dies sind die sogenannten »übergeordneten« Pläne. Die allgemeineren und umfassenderen Pläne, die den Plänen auf Ebene 1 und 2 übergeordnet sind, sind in den 26 dunkelblauen Karten dargestellt. Diese übergeordneten Pläne sind direkt mit den Grundbedürfnissen verbunden und diesen nachgeordnet im Modell anzulegen und mit ihnen zu verbinden (Abb. 2). Fünf leere Karten dienen der individuellen Anpassung des Modells.



## Wie verwende ich die Karten?

Die Modelle können auf verschiedene spielerische Arten gemeinsam mit der Patientin oder alleine für den Therapeuten erstellt werden. So können die Karten z.B. mit Magneten an Magnetwänden, mit Klebeband an Flipcharts oder ganz einfach auf dem Boden ausgelegt werden. Um die einzelnen Verhaltensweisen und Pläne miteinander zu verbinden, besteht die Möglichkeit, mit Stiften Pfeile hinzuzumalen, Papierpfeile auszuschneiden oder Schnur zu verwenden.

Die Plananalyse erfolgt in einem Bottom-up-Verfahren. Lediglich ergänzend kann in einer späteren Phase top-down gefragt werden. In einem ersten Schritt der Modellerstellung wird versucht, aus den von der Patientin gegebenen Informationen, insbesondere auch aus konkreten Lebenssituationen oder dem beobachtbaren Interaktionsverhalten mit dem Therapeuten, die einzelnen individuellen Verhaltensweisen und -muster zu rekonstruieren. Im Vordergrund der Betrachtung steht hierbei die instrumentelle Funktion des Verhaltens im Sinne einer Mittel-Zweck-Relation. Dabei geht es um den subjektiven und objektiven Nutzen des Verhaltens. Danach werden in einem weiteren Schritt die übergeordneten Pläne und Ziele erschlossen. Diese müssen nicht notwendigerweise rational oder bewusst sein. Die Planstruktur verbindet schlussendlich konkretes Alltagsverhalten mit grundlegenden Bedürf-

nissen und leistet so einen wesentlichen Beitrag zum Fallverständnis und zur Therapieplanung.

## Literatur

- Caspar, F. (2007). Beziehungen und Probleme verstehen. Eine Einführung in die psychotherapeutische Plananalyse (3. Aufl.). Bern: Huber.
- Caspar, F.M. & Grawe, K. (1982). Vertikale Verhaltensanalyse (VVA). Analyse des Interaktionsverhaltens als Grundlage der Problemanalyse und Therapieplanung. Bern: Universität, Psychologisches Institut.
- Deci, E.L. & Ryan R.M. (2008). Self-determination theory: a macrotheory of human motivation, development and health. *Canadian Psychology*, 49, 182–185.
- Grawe, K. (1986). Schema-Theorie und Heuristische Psychotherapie. Bern: Universität, Psychologisches Institut.
- Grawe, K. (2002). Psychologische Therapie. Göttingen: Hogrefe.

## Über die Autorin

Dr. Andrea Burri wurde 1980 in Bern, Schweiz, geboren. Sie ist promovierte Psychologin, zertifizierte Psychosexologin und aktuell in der Ausbildung zur Erwachsenenpsychotherapeutin. Sie arbeitet in ihrer eigenen Praxis in Zürich und ist Dozentin an verschiedenen Zürcher Universitäten und Hochschulen.



Paul Schneeweiß • Anika Schultz

### Von Teufelskreisen und Glaubenssätzen

SORKC und individuelle Störungsmodelle spielerisch erarbeiten.

44 Bild-/Textkarten mit 20-seitigem

Booklet in stabiler Box.

GTIN 4019172100650



Geeignet für Psychotherapie, Beratung und (Soziale) Gruppenarbeit, zur Arbeit mit Klient:innen, aber auch zur Selbstreflexion der Behandler:innen.

Eva Wunderer • Eveline Müller

### Immer geht alles schief

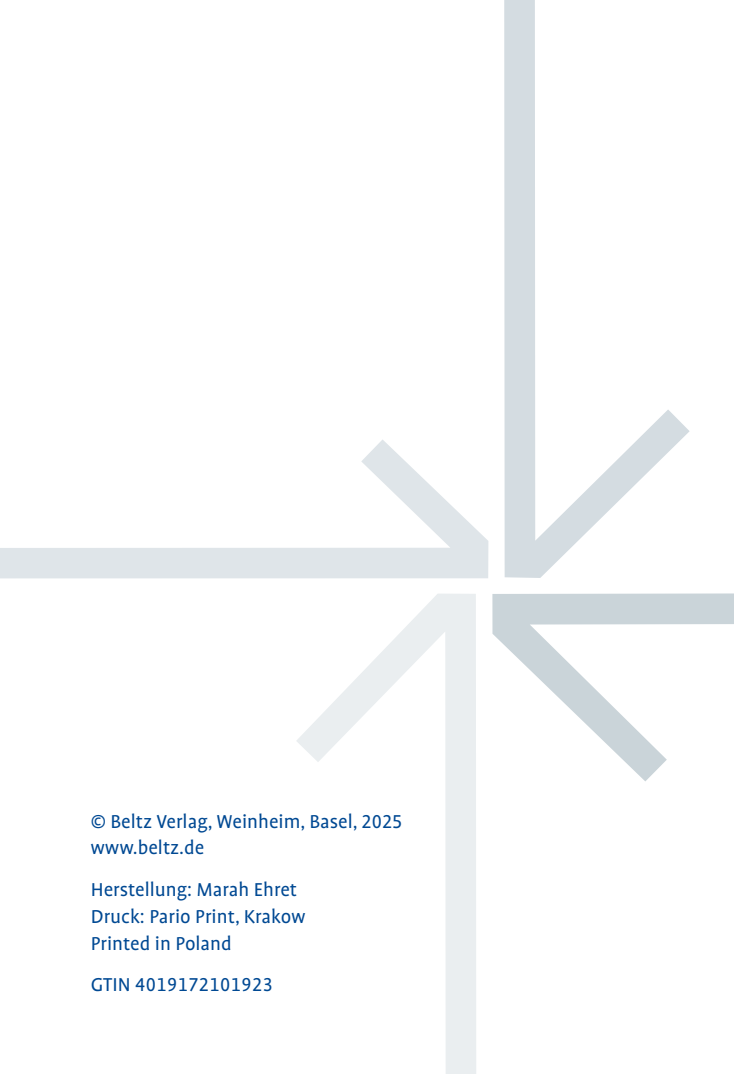
Denkmuster und Grundüberzeugungen erkennen und verändern.

Kartenset mit 88 Impulsen und Übungen in stabiler Box. Mit 20-seitigem Booklet.

GTIN 4019172100933



Für das Einzel- und Gruppensetting sowie die Angehörigenarbeit und in allen Therapiephasen geeignet. Mit Dokumentationsbögen online.



© Beltz Verlag, Weinheim, Basel, 2025  
[www.beltz.de](http://www.beltz.de)

Herstellung: Marah Ehret  
Druck: Pario Print, Krakow  
Printed in Poland

GTIN 4019172101923