Impuls 01

PBT-Impulse

Forschung, Praxis, Fortbildung zu Prozessbasierter Therapie

Verfasst von Ulrich Stangier – Ausgabe vom 13.11.2026

Mit diesem ersten Newsletter möchten wir Ihnen einen Einblick in die prozessbasierte Therapie (PBT) geben und Sie dazu einladen, neue Perspektiven für Ihre Arbeit zu entdecken. In Zukunft werden wir Ihnen alle drei Monate aktuelle Forschungsergebnisse, Erfahrungen aus der klinischen Praxis und konkrete Anregungen für Ihre therapeutische Arbeit vorstellen. Wir freuen uns, wenn Sie uns auf diesem Weg begleiten und mit uns die Möglichkeiten der prozessbasierten Therapie weiter erkunden!

Was ist Prozessbasierte Therapie?

PBT versteht sich nicht als weiteres Therapieverfahren, das neben die bestehenden tritt, sondern als Ansatz, der die Grenzen zwischen Therapieschulen überwindet und die individuellen Prozesse in den Mittelpunkt stellt, die psychisches Erleben und Verhalten prägen.

Psychische Prozesse im Erleben und Verhalten bilden ein dynamisches Netzwerk. Es kann Entwicklung, Flexibilität und Anpassung ermöglichen – oder sich so verfestigen, dass Rigidität, Fehlanpassung und Leiden entstehen. Entscheidend ist deshalb nicht allein, welches Problem ein Mensch hat, sondern wie die Prozesse zusammenwirken, die es aufrechterhalten – und wo sich Ansatzpunkte für Veränderung finden.

Das Ziel der PBT ist es, diese individuellen Dynamiken besser zu erkennen, zu verstehen und mit gezielten, auf die Person abgestimmten Strategien Veränderungen anzustoßen. Nicht nach einem einheitlichen Rezept, sondern entlang der Frage: Was braucht diese Person, um wieder mehr Spielraum für Entwicklung zu gewinnen?

Mit PBT-Impulse möchten wir diesen Gedanken gemeinsam weiterverfolgen – mit wissenschaftlichen Erkenntnissen, klinischen Erfahrungen und Anregungen für die tägliche Arbeit. Wir freuen uns, wenn Sie unsere Ideen interessieren – wir interessieren uns auch dafür, welche Ideen Sie zur Prozessbasierung haben.

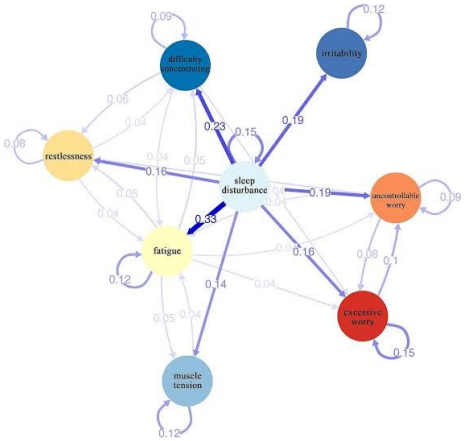


Forschung zu PBT – ein kurzer Überblick

2019 stellten Stefan Hofmann und Steven Hayes die prozessbasierte Therapie (PBT) als einen Ansatz vor, der psychische Veränderung über individuelle Prozesse versteht und die Grenzen etablierter Therapieschulen überwinden möchte. Prozessorientierte Ansätze gab es bereits zuvor – etwa Klaus Grawes Allgemeine Psychotherapie, psychodynamische Modelle und systemische Theorien. Neu war vor allem, die Netzwerktheorie systematisch

mit einer funktionalen Analyse der Prozesse zu verbinden, die psychisches Leiden aufrechterhalten oder Veränderung ermöglichen.

Seit 2022 wird dieser Ansatz an den Universitäten Frankfurt und Marburg weiterentwickelt. Dabei geht es nicht mehr nur darum, individuelle Prozessnetzwerke theoretisch zu beschreiben, sondern sie anhand von Daten aus dem Alltag der Patient*innen* empirisch zu untersuchen. Mithilfe einer App erfassen Patientinnen regelmäßig ihr Erleben und Verhalten. Dynamische Netzwerkanalysen machen sichtbar, wie die einzelnen Prozesse zusammenwirken und sich gegenseitig beeinflussen.



Ein wichtiger Schritt war zudem, adaptive Prozesse ausdrücklich einzubeziehen und damit einen zentralen Gedanken der Positiven Psychotherapie aufzugreifen: Nicht nur belastende Muster, sondern auch Ressourcen und förderliche Entwicklungsprozesse sind für das Verständnis psychischer Veränderung entscheidend. Parallel dazu wurde untersucht, wie sich Informationen über Wirkfaktoren nutzen lassen, um die Auswahl therapeutischer Strategien stärker auf die einzelne Person abzustimmen.

Aus dieser Forschungsarbeit sind inzwischen erste klinische Studien hervorgegangen. Eine Pilotstudie zur Wirksamkeit an der Frankfurter Hochschulambulanz läuft derzeit. Eine weitere Studie hat die Machbarkeit der Umsetzung in psychotherapeutischen Praxen untersucht und wurde erfolgreich abgeschlossen. Damit rückt die Frage näher, wie sich die prozessbasierte Perspektive unter realen Versorgungsbedingungen nutzen lässt, um individuelle Veränderungsprozesse gezielter zu verstehen und zu unterstützen.



Der Weg in die Praxis

Wie lässt sich die prozessbasierte Perspektive in die eigene therapeutische Arbeit integrieren? Viele Psychotherapeut*innen interessieren sich für PBT, fragen sich aber, wie sie den Ansatz konkret umsetzen können – gerade wenn sie sich bisher erst wenig damit beschäftigt haben. Der Einstieg muss nicht mit einem völlig neuen Therapiekonzept beginnen. Vielmehr geht es darum, vertraute therapeutische Methoden durch eine andere Perspektive zu ergänzen: Welche Prozesse halten das individuelle Problem aufrecht? Welche Veränderungen könnten neue Entwicklung ermöglichen? Und welche Intervention passt am besten zu diesem Menschen?



Eine praxisnahe Einführung bietet der neue Leitfaden *Prozessbasierte Therapie (PBT) in der Praxis* von Stangier, Hofmann, Strauß und Rief (2026), erschienen im Beltz Verlag. Es verbindet theoretische Grundlagen mit konkreten Anleitungen zur Netzwerkdiagnostik, Therapieplanung und Förderung individueller Veränderungsprozesse.

Wer PBT kennenlernen und praktisch erproben möchte, findet bei der Frankfurter Akademie für Prozessbasierte Therapie Fortbildungen und Möglichkeiten zum fachlichen Austausch. Die nächste Fortbildung ist am 12.12.26 und 9.01.27; die Anmeldung ist möglich über https://frapbt.eu/prozessbasierte-therapie-kurse. Auch das Praktikernetzwerk lädt dazu ein, Erfahrungen zu teilen, Fragen gemeinsam zu diskutieren und den Weg zu einer prozessorientierten Praxis weiterzuentwickeln. Wer Interesse hat: der nächste Termin ist am 20.01.2027 (https://frapbt.eu/pbt-netzwerk).

Wir freuen uns auf den Austausch mit Ihnen!

Ihre FraPBT – Frankfurter Akademie für Prozessbasierte Therapie

Mehr Infos unter: **www.frapbt.eu** Oder schreiben Sie uns: **info@frapbt**