Berner Gesundheit
Santé bernoise

Theoretische Hintergrundinformationen

Das Vier-Felder-Modell

Das Vier-Felder-Modell, auf welchem goodplan aufbaut, basiert auf dem «Vier-Komponenten-Modell» der Autor:innen Junge, Neumer, Manz und Margraf (2002).

Das «Vier-Komponenten-Modell» ist ein integratives kognitiv-behaviorales Modell, das optimale Handlungsansätze für die Prävention, aber auch die Behandlung von psychischen Störungen bietet. Komplexe emotionale Reaktionen (wie z.B. Wut, Traurigkeit, unangemessene Angst) lassen sich in Einzelkomponenten zerlegen, die für sich genommen analysier- und vor allem veränderbar sind. Belastungssituationen bewirken Reaktionen auf den vier Ebenen der Gedanken, Gefühle, Verhaltensweisen und Körperempfindungen.

Das Vier-Felder-Modell, Grafik Berner Gesundheit 2025

In einer erlebten Gefahrensituation können Gedanken wie «Das schaffe ich nie!», Gefühle von z.B. Angst, Panik oder Hilflosigkeit, Verhaltensweisen wie Weglaufen oder Hektisch-Werden und Körperempfindungen wie Herzklopfen, Zittern oder Schweissausbrüche entstehen.

Entscheidend ist, dass die vier Ebenen wiederum miteinander in einer Wechselwirkung stehen. Gefühle und Verhalten werden oft massgeblich durch das Denken, vor allem durch Bewertungen einer Situation, beeinflusst. Letztere sind meist durch frühere Erfahrungen geprägt und daher durch spezifische Techniken veränderbar. Dies gilt für Gedanken (z.B. unangemessene Gefahreneinschätzungen) sowie für Verhaltensreaktionen (z.B. Vermeidung und Rückzug) und – innerhalb gewisser Grenzen – auch für körperliche Empfindungen (z.B. Herzklopfen, Kurzatmigkeit). Aufgrund dieses Ansatzes lassen sich unangemessene Gefühlszustände, Erlebens- und Verhaltensweisen systematisch verändern.

Quelle:

Junge, Juliane/Neumer, Simon/Manz, Rolf/Margraf, Jürgen (2002). Gesundheit und Optimismus GO. Trainingsprogramm für Jugendliche. Weinheim, Basel, Berlin: Beltz Verlage, Psychologie Verlags Union.