



Die Changers Intervention





Dipl.-Psych. Frederic Linßen



- Mitbegründer / Leitung ILK
Institut für lösungsfokussierte
Kommunikation in Bielefeld
(2001)
- Dozent Systemische Beratung (SG / DGSF)
Lehrender Coach, Lehrender Supervisor (SG)
- > 20 J. Praxis + Lehre lösungsfokussierter Ansatz
- Erfinder der Changers-Intervention (2019)
Mitbegründer von mind-changers (2020)





Ablauf



- 09.00 Vorstellung Changers / Wirkprinzipien
- 09.30 Live-Demo + Reflexion
- 10.30 Kaffeepause
- 10.40 Übung
- 11.40 Reflexion / Q&A / Website / Studie



Entwicklung der Changers



- seit > 20 J. lösungsfokussiert praktizierend
- auf der Suche Veränderungsprozesse effektiver und effizienter zu gestalten
- 2018 Gespräch mit Ben Furman
=> Suggestin
- bedruckte Oblate auf Muffin
- ausprobiert / experimentiert (Oblaten / Dosen bedruckt)
- Lehr-Coachee Andreas
- 2020 Gründung mind changers (Website ...)





Was sind Changers?



- mit Zielbild bedruckte Oblaten, die wie ein Medikament eingenommen werden, um Menschen zu unterstützen Ziele zu erreichen
- psychologisches Autosuggestivum
- offenes Placebo = OLP = open label placebo
- Intervention für Therapie / Coaching / Beratung
Changers [pro]
- Selbsthilfetool
Changers [standard] & Changers [individual]



Geschichte



Sokrates (469 – 399 v.Chr.) antwortete Charmides auf die Frage zu einem Mittel gegen Kopfschmerzen, dass ein Blatt in Kombination mit einem Spruch helfe. *„Dieses Blatt muss mit einem Zauber verbunden verabreicht werden. Wiederholt der Patient den Zauber, wenn er das Heilmittel einnimmt, wird er geheilt. Ohne Zauberspruch hat das Blatt keine Wirkung“*

Hostien im christlichen Sakrament des Abendmahls

Gullivers Reisen (Jonathan Swift, 1726)

(satirischer Roman des irischen Schriftstellers, Priesters, Politikers)

=> ‚Unterrichtsmethode‘ im Mathematikunterricht [ab Minute 2:04](#)



Geschichte



Hymen Saye (1935): Holy wafers in medicine.

In: Bulletin of the Institute of the History of Medicine 3 (2), S. 165–167.

Steve de Shazer: The imaginary pill technique

Journal of Strategic and Systemic Therapies 3, 30-34, 1984

Beschreibt Intervention: individuelle Entwicklung einer imaginären Idealpille.

Wurde 2023 evaluiert: Prüfungsangst signifikant reduziert (Buerger et al.)

Ben Furmans Suggestin



Annalisa Neumeier: Therapeutisches Zaubern

(Kindern werden Worte auf Esspapier geschrieben und gegeben)



12 Wirkprinzipien in einer Intervention



1. Suggestion / Autosuggestion
2. Visualisierung: motivierende Kraft positiver Bilder
3. Erwartungseffekte (Placebo)
4. Ritual: Einnahmeritual eines Heilmittels
proaktive Handlung zur Aktivierung des Selbstheilungsprozesses
5. Programmierung des Unterbewussten / Priming
Dose befindet sich an erreichbarer / sichtbarer Stelle
6. 'smart' definierte Ziele
bei Entwicklung der Wirkungen / Nebenwirkungen / Langzeitwirkungen
=> mehr Zeit = smartere Zieldefinition



12 Wirkprinzipien in einer Intervention



7. Humor / Kreativität (Folgen einer Überdosierung ?!)
8. Stärkung der Coach-Klient:in Beziehung
Therapeut:in / Coach erarbeitet mit mir / für mich meine individuellen Changers. Und Päckchen wird zugestellt!
9. Erinnerungsfunktion / Verlängerung des Veränderungsprozesses in den Alltag
Ziele sind als/in Dose/Changers materialisiert (im Bad, in Handtasche)
10. Körperliches / materielles Einverleiben des Positiven
(ähnlich einer Hostie / Teil werden / Internalisieren /
Eigenschaften übernehmen / Eins werden mit dem Positiven)
11. Steigerung der Selbstwirksamkeit
Intervention zur Veränderung selbst erarbeitet => eigene Ideen von Klient:in
12. Hilfe zur Unterbrechung von Problemmustern
bei Changers als Bedarfsmedikation in Problemsituationen



EXKURS: Wirkprinzip Placebo



- **lat. „ich werde gefallen“ Psalm 116 ...**
Placebo Domino in regione vivorum = Ich werde dem Herrn gefallen im Lande der Lebenden
- **Arzneimittel ohne Arzneistoff / ohne Verum**
= keine *pharmakologische* Wirkung
- **Scheinbehandlungen (Akupunktur) / Schein-OP**
- **als Kontrolle in klinischer Forschung in Doppel-blindstudien aber kaum in klinischer Praxis**
- **ethisch umstritten, wenn Patient nicht informiert**
aber: Internisten nutzen unwirksame Medikamente als Placebos
UK: 77%, CH: 72%, Bayern: 88%
- **Gegenstück: Nocebo-Effekt**
negative Nebenwirkungen bei Placebogabe => Packungsbeilage
- **„aktives Placebo“ ahmt Nebenwirkungen nach**



Facts aus der Placeboforschung



- 25% der schmerzlindernden Wirkung von (Aspirin) geht auf den Wirkstoff Acetylsalicylsäure zurück, 75% auf Placebo (Erwartung + Konditionierung).
- SSRI Antidepressiva sind nur 1,75 Punkte auf Hamilton Depressionsskala wirksamer, als Placebos (klinisch relevanter Unterschied erst ab 8 Pt)
- Dopaminkonzentration im synaptischen Spalt bei Parkinsonpatienten bleibt bei Placebogabe mehrere Wochen ähnlich hoch wie bei Verumgabe.



Facts aus der Placeboforschung



- Laut Lambert geht die Wirksamkeit von Psychotherapien mit 15% auf Erwartungsfaktoren zurück
- Placebos wirken, auch wenn Patient weiß, dass es sich um ein Placebo handelt
sog. **open label placebo OLP** (ab 1965)
Prof. Ted Kaptchuk (Reizdarm-Syndrom, Depression, Migräne, chron. Rückenschmerzen, Fatigue Krebstherapie)
- Ein als „*Original-Pfizer*“ verabreichtes (verdecktes) Viagraplacebo besser wirkt als eins, das als Generikum verabreicht wird



Facts aus der Placeboforschung



Placebowirkung stärker, wenn

- Spritzen > Kapseln > Tablette
- verpackt in Hochglanzkarton
- 4 x Tag
- Suggestion: „bei anderen wirkt es auch“
- positive Effekte nachverfolgt werden (Tagebücher)

verschiedene Farben bei verschiedenen Störungen
(blau = beruhigend / rot stimulierend)

Effekte von Placebos sind auf physiologischer Ebene nachweisbar (Stoffwechsel, Hormone, Neurotransmitter, neurophysiologische Aktivität => fMRT)



Facts aus der Placeboforschung



- Rücken- und Knieschmerzen: Akupunktur und Scheinakupunktur sind wirksamer als medikamentöse Schmerztherapie.
- Günstiger Energydrink führt zu geringerer Steigerung in kognitiver Leistung als dasselbe Getränk, wenn es teurer ist.
- Gabe eines Dopaminplacebos bei Parkinson führt eine Weile zu ähnlich hoher Konzentration von Dopamin im synaptischen Spalt, wie beim Verum.



Placebos und Sport



- Erste Studie zur Leistungssteigerung im Spitzensport 1972: Anabolika Placebos steigerten die Leistung signifikant.
- 2000: Koffein für hochtrainierte Radfahrer.
Info: A) Placebo / B) wenig Koffein / C) viel Koffein.
Aber: alle erhielten Placebo.
=> Nachweis von Dosis-Wirkung-
Erwartungseffekt und Noceboeffekt (beim Placebo).
- Nicht nur Erwartung => Stoffwechsel ändert sich: Sportler, die glaubten(!), sie seien genetisch bedingt besonders leistungsfähig, waren in Tests tatsächlich besser (Co₂ - O₂ Austausch/ Atemminutenvolumen)



Nocebos



- Suizidversuch eines Studienpatienten mit Placebos: 29 „Antidepressivatabletten“ => Notaufnahme. Erst nach Info des Studienarztes, dass er Placebos genommen hatte, normalisierten sich die Symptome
- ca. 25% von Studienpatient:innen, die mit cholesterinsenkenenden Statinen behandelt wurden, setzten Medikament wegen ‚Nebenwirkungen‘ ab, obwohl sie Placebos erhielten
- ca. 50% von Studienpatient:innen, die mit Antidepressiva (SSRI / TZA) behandelt wurden, schildern entsprechende Nebenwirkungen, obwohl sie Placebos erhielten
- 25% brechen wegen Nebenwirkungen die Studie ab => gleichviele wie jene, die das Verum erhalten haben
- Dr. Google / Beipackzettel / ‚Weißkittelhypertonie‘



Buchtipp: Placebo 2.0





Livedemo



2er-Übung



- A interviewt B (A hilft B Changers zu entwickeln)
- Sitzempfehlung: A — B
- Handout



2er-Übung



2 Szenarien:

a) Start mit Problem

- beschreiben lassen / würdigen / was stattdessen?
- dann Wunsch oder Ziel beschreiben lassen ...

b) Start mit Ziel

- beschreiben lassen warum dieses Ziel wichtig ist
- s m **a** r t machen a = attraktiv
Was ändert sich, wenn ...? Was wäre dann möglich?
- Changers einführen: Angenommen Wundermittel ...
- Changers für **Zielbild** oder
Changers für **Fähigkeiten / Ressourcen** entwickeln?