



„Selbstwirksamkeitserleben beim Therapeutischen Klettern mit Jugendlichen“

Lisa Thaller, M. Sc.
04.04.2025

- Name
- Beruflicher Background
- Vorerfahrung mit Klettertherapie
- Fragen, Wünsche, Erwartungen



Selbstwirksamkeit

&

Praktische Übung

P
a
u
s
e



Therapeutisches Klettern:
Kletterkonzept
Forschungsstand
Fallbeispiele
Themenaustausch

Wie

Wann

erlebst du dich als selbst wirksam?

Bei was

Wo



Definition Selbstwirksamkeit

1



2



4



Wie würdest du Selbstwirksamkeit definieren?

Selbstwirksamkeit ist die Überzeugung, durch eigene Fähigkeiten und Mittel Ziele zu erreichen und Hindernisse auf dem Weg dahin erfolgreich zu überwinden

Bandura 1997, Lazarus & Folkman, 1986, Schwarzer & Jerusalem, 2002

Vier Säulen der Selbstwirksamkeit



Einfluss von Selbstwirksamkeit

Gesunde Verhaltens-
/Lebensweisen

Geringere
Wahrscheinlichkeit für
Depression und
Angststörung

Motivation

Allgemeines
Wohlbefinden

Wahrnehmung

Berufswahl

Schutzfaktor für physische
& psychische Gesundheit

Aktives Bewältigungs-
/Anpassungsverhalten

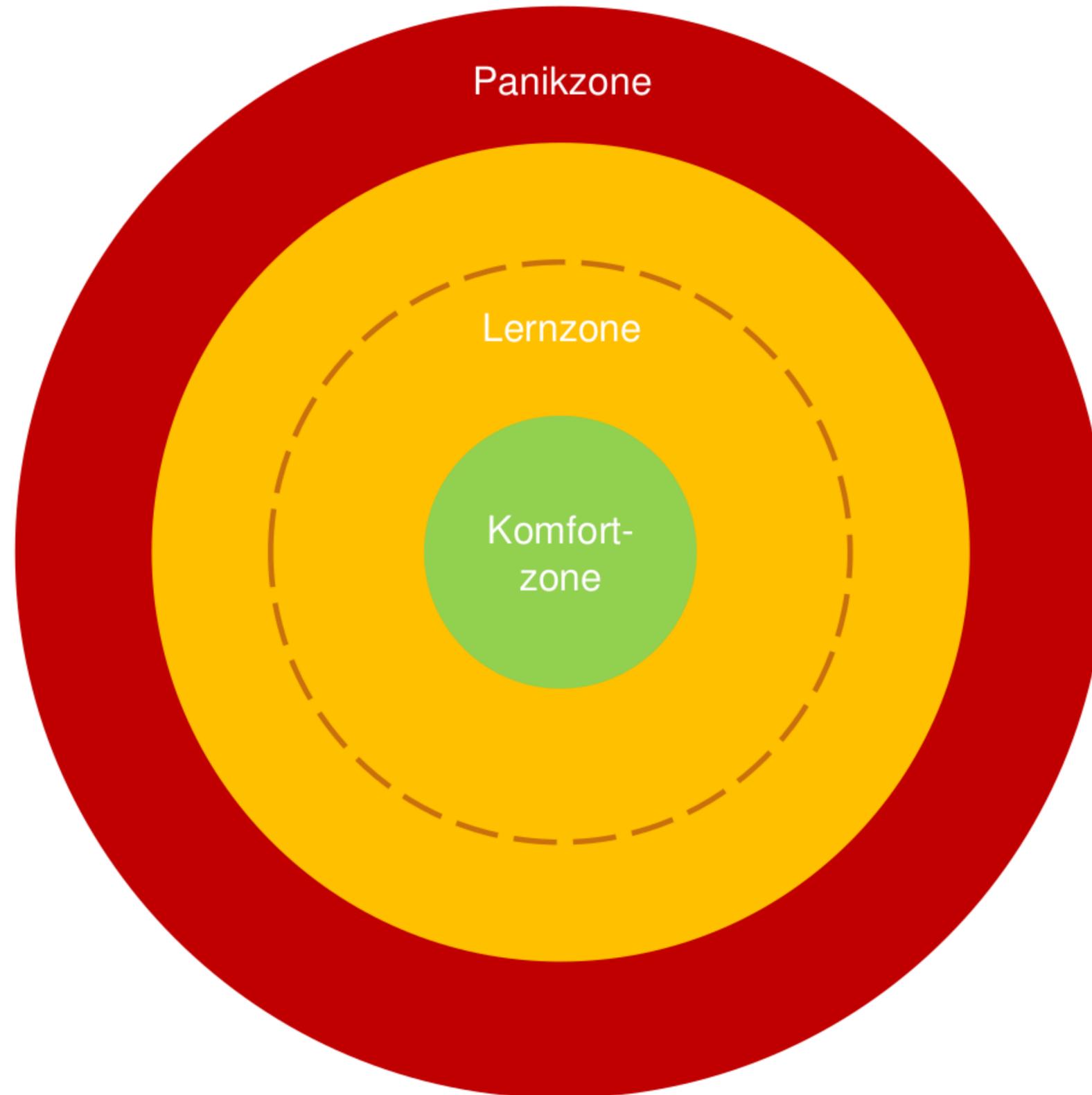
Anstrengung

Ausdauer

Leistung

Selbstwirksamkeitserleben bei Kindern und Jugendlichen







Vorschau: praktische Übung Klettern nach der Pause ☺





**Treffpunkt nach der Pause in der Aula
– hinter der Rezeption links!**

Praktische Übung: Klettern



1. Einheit: Kennenlernen der Gruppe und der Ausrüstung, erste Kletterversuche

2. Einheit: Erlernen des Sicherns

3. Einheit: Ausprobieren der eigenen Grenzen und Übungen zu individuellen Themen

4. Einheit: Übungen zu individuellen Themen, Sturztraining optional

100 Minuten Therapeutisches Klettern

- **15 Min. Einführung:** Wie geht es dir heute? Was ist für alle heute das Ziel und was nimmst du dir für heute persönlich vor? Was ist für dich herausfordernd?
- **70 Minuten Klettern und Sichern**
- **15 Minuten Reflektion:** Wie geht es dir nun nach dem Klettern? Was hast du erlebt und gelernt? Kannst du die Erfahrungen auf andere Situationen/Aktivitäten/Personen transferieren?

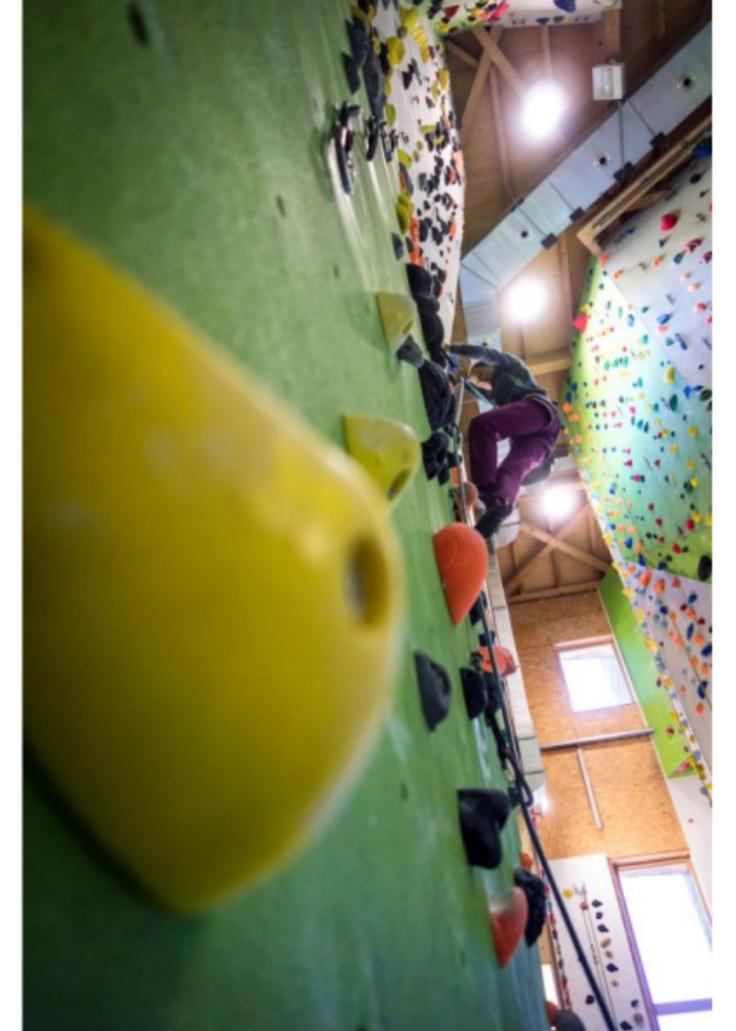
Forschung in der Klinik:

- Selbstwirksamkeit von Jugendlichen und jungen Erwachsenen über einen längeren Zeitraum (Lindner, 2022)
- Akute Effekte: TK im Vergleich zu Nordic Walking und „Treatment as usual“ → aktuelle Befindlichkeit ↑, Selbstwirksamkeit ↑, Zustandsangst ↓ (Thaller et al., 2022)
- Wirkfaktoren aus Sicht der Patient*innen mit Depression, Angst- oder Zwangsstörung (Thaller et al., im Einreichungsprozess)
- Wirkfaktoren aus Sicht der Patient*innen mit Essstörung (Thaller et al., noch unveröffentlicht)



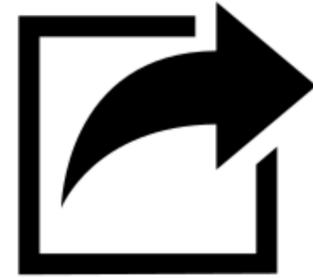
Forschungsstand allgemein:

- „Fazit: viel zu tun“ (Frühauf et al., 2019)
- Boulderpsychotherapie führt zu einer Stärkung der Selbstwirksamkeit bei depressiven, erwachsenen Patient*innen (Kratzer et al., 2021)
- Akute Effekte: TK im Vergleich zu Schwimmen und Beschäftigungstherapie bei Jugendlichen -> affektive Valenz (Stimmung) ↑ (Frühauf et al., 2020)
- Boulderpsychotherapie hat gleiche Effekte in Bezug auf Symptomausprägung bei depressiven Patient*innen wie eine kognitive Verhaltenstherapie im Gruppensetting (Luttenberger et al., 2022)
- Aktuelle Studie mit Jugendlichen: www.boulderdichstark.de



Wirkfaktoren I (Thaller et al., im Einreichungsprozess)

Stichprobengröße
n = 17



Transfermöglichkeiten



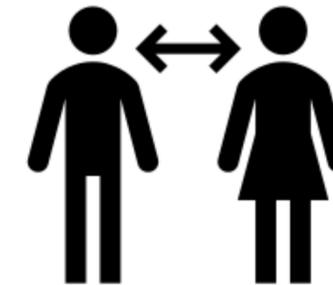
emotional



kognitiv



krankheitsspezifisch



sozial



physiologisch

Wirkfaktoren II (Thaller et al., im Einreichungsprozess)



Emotionale Faktoren

Unangenehme Emotionen (Angst, Ärger, Stress, Wut, etc.;15)

Angenehme Emotionen (Wohlbefinden, Freude, Erfolgserlebnis, Stolz; 17)

Aufbau von und Umgang mit Vertrauen und Verantwortung (17)

Selbstvertrauen/Selbstwirksamkeit (17)

Veränderung der Emotionen (Zulassen & Änderung, 14)



Kognitive Faktoren

Sich Herausforderungen stellen (9)

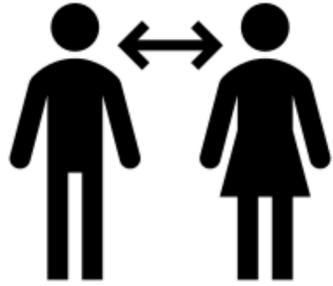
Konzentration und Fokus (17)

Hilfreiche Bewältigungsstrategien (11)

Umgang mit Angst (sich der Angst stellen & Erwartungsangst; 8)

Selbstzweifel (12)

Wirkfaktoren III (Thaller et al., im Einreichungsprozess)



Soziale Faktoren

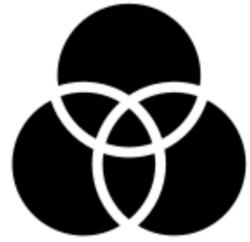
- Schwierigkeiten in Gruppen** (Vergleiche, soziale Ängste; 5)
- Positive Gruppeneffekte** (Empathie, gegenseitige Unterstützung, Beziehungsaufbau, soziale Interaktion; 17)
- Kommunikationsfähigkeit** (7)



Physiologische Faktoren

- Körperliche Anstrengung** (9)
- Sich stark fühlen** (4)
- Somatische Angstreaktionen** (11)
- Koordinative Fähigkeiten** (9)

Wirkfaktoren IV (Thaller et al., im Einreichungsprozess)



Krankheitsspezifische
Faktoren

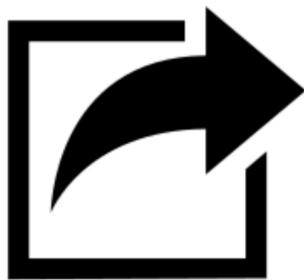
Depression (positive Aktivität; 5)

Angststörung (Unsicherheit, soziale Phobie; 8)

Zwangsstörung (Umgang mit Zwängen; 5)

Aspekte anderer Krankheiten (PTBS, ADHS; 6)

Diagnoseübergreifende Schwierigkeiten (Kontrolle abgeben,
(keine) Vermeidung, Perfektionismus; 12)



Erfahrungstransfer

„**Nachwirkung**“ (bessere Stimmung hinterher; 5)

Klettern als (neue) Sportart weitermachen (15)

Alltagstransfer (anderen mehr vertrauen, eigene Grenzen erkennen,
Neues ausprobieren; 16)

Potential-Entfaltung: Interventionen anleiten

Ziel

Selbstwirksamkeit steigern

Aktion

Klettern einer herausfordernden Route

Reflektion

„Wie war es für dich, dich durchzubeißen und hochzuklettern?“

Transfer

„Gibt es auch andere Situationen im Alltag, wo du dich durchbeißen könntest/solltest?“

Ziel

Selbstwirksamkeit steigern

Aktion

Auswählen einer passenden Aktion/Übung mit und ohne Kletterkontext

Reflektion

Auf Übung abgestimmte Reflektion

Transfer

Beispiele von Transfermöglichkeiten in den Alltag

Jetzt seid ihr dran 😊

Kleingruppenarbeit á la World Café





FEEDBACK

- Bandura, A. (1997). Self efficacy: The exercise of control. New York: Freeman.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1986). Stress Processes and Depressive Symptomatology. *Journal of Abnormal Psychology*, 95, 107-113. <http://dx.doi.org/10.1037/0021-843X.95.2.107>.
- Schwarzer, Ralf; Jerusalem, Matthias: Das Konzept der Selbstwirksamkeit - In: Jerusalem, Matthias [Hrsg.]; Hopf, Diether [Hrsg.]: Selbstwirksamkeit und Motivationsprozesse in Bildungsinstitutionen. Weinheim : Beltz 2002, S. 28-53.
- Fuchs, R. & Schwarzer, R. (1994). SSA-SKALA - SKALA ZUR ERFASSUNG DER SELBSTWIRKSAMKEIT ZUR SPORTLICHEN AKTIVITÄT (Selbstwirksamkeits-Skala zur sportlichen Aktivität). *PSYNDEX Tests Review. Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie*, 15, 141-154.
- Rippon, D., Shepherd, J., Wakefield, S., Lee, A., & Pollet, T. V. (2022). The role of self-efficacy and self-esteem in mediating positive associations between functional social support and psychological wellbeing in people with a mental health diagnosis. *Journal of Mental Health (Abingdon, England)*, 1–10. <https://doi.org/10.1080/09638237.2022.2069695>.
- Luszczynska, A., Scholz, U., & Schwarzer, R. (2005). The general self-efficacy scale: Multicultural validation studies. *The Journal of Psychology*, 139(5), 439–457. <https://doi.org/10.3200/JRLP.139.5.439-457>.
- Scholz, U., Gutiérrez Doña, B., Sud, S., & Schwarzer, R. (2002). Is General Self-Efficacy a Universal Construct?1. *European Journal of Psychological Assessment*, 18(3), 242–251. <https://doi.org/10.1027//1015-5759.18.3.242>.
- Thaller, L., Frühauf, A., Heimbeck, A., Voderholzer, U., & Kopp, M. (2022). A Comparison of Acute Effects of Climbing Therapy with Nordic Walking for Inpatient Adults with Mental Health Disorder: A Clinical Pilot Trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11). <https://doi.org/10.3390/ijerph19116767>.
- Frühauf, A., Sevecke, K., & Kopp, M. (2019). Ist-Stand der Fachliteratur zu Effekten des therapeutischen Kletterns auf die psychische Gesundheit - Fazit: viel zu tun. *Neuropsychiatrie : Klinik, Diagnostik, Therapie Und Rehabilitation : Organ Der Gesellschaft Österreichischer Nervenärzte Und Psychiater*(33), 1–7.

- Kratzer, A., Luttenberger, K., Karg-Hefner, N., Weiss, M., & Dorscht, L. (2021). Boulderizing psychotherapy is effective in enhancing perceived self-efficacy in people with depression: Results from a multicenter randomized controlled trial. *BMC Psychology*, 9(1), 126. <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00627-1>.
- Luttenberger, K., Karg-Hefner, N., Berking, M., Kind, L., Weiss, M., Kornhuber, J., & Dorscht, L. (2022). Boulderizing psychotherapy is not inferior to cognitive behavioural therapy in the group treatment of depression: A randomized controlled trial. *The British Journal of Clinical Psychology*, 61(2), 465–493. <https://doi.org/10.1111/bjc.12347>.
- Frühauf, A., Niedermeier, M., Sevecke, K., Haid-Stecher, N., Albertini, C., Richter, K., Schipflinger, S., & Kopp, M. (2020). Affective responses to climbing exercises in children and adolescents during in-patient treatment for mental health disorders a pilot study on acute effects of different exercise interventions. *Psychiatry research*, 291, 113245. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113245>.

Bildernachweis:

<https://www.fimohealth.com/gesundheitsblog/selbstwirksamkeit> (zuletzt geöffnet am 31.03.2025)

https://connect.groupsensz.org/view/335/blind_fhren (zuletzt geöffnet am 03.04.2025)