



Reden und einverleiben reicht.

Changers

Die individualisierte Open Label Placebo – Intervention





- Mitbegründer / Leitung ILK – Bielefeld (2001)
- Leitung IBS – Aachen (2024)
- priv. Praxis
- Dozent Systemische Beratung (SG / DGSF)
Lehrender Coach,
Lehrender Supervisor (SG)
- Entwicklung Changers-Intervention
(2019) Mitbegründer von mind-changers
(2020)





- 09.00 - 09.30 Einführung + Q & A
- 09.30 - 10.30 Livedemo + Reflexion > Thema?
- 10.30 - 10.40 Pause
- 10.40 - 11.40 Übung + Reflexion
- 11.40 - 12.00 Q & A / Website / Kurse ...



- seit 2001 lösungsfokussiert praktizierend
- auf der Suche Veränderungsprozesse effektiver und effizienter zu gestalten
- 2018 Gespräch mit Ben Furman => Suggestin
- bedruckte Oblate auf Muffin
- experimentiert (Oblaten / Dosen bedruckt)
- Erfolge: Lehr-Coaching Sitzung
- 2020 Gründung mind-changers (Website ...)





- Mit Zielbild bedruckte Oblaten, die wie ein Medikament regelmäßig eingenommen werden, um Menschen in Veränderungsprozessen zu unterstützen.
- Impact-Methode / Autosuggestivum
- offenes Placebo = open label placebo (OLP)
- *individualisierbares, bildbasiertes OLP*
- erstes kommerzielles OLP
- Selbsthilfetool
- Impact - Intervention für Therapie / Coaching



Inhalt: Selbstliebe

Wirkungen:

gesteigertes Selbstvertrauen,
Selbstbehauptung und
Leichtigkeit

Dosierung:

1/0/1

Nebenwirkungen:

Freiheit, Zufriedenheit,
Entspannung.

Langzeitwirkungen:

gesteigerte Intuition und
Selbstwahrnehmung,
Lebensfreude und Erfüllung,
Zufriedenheit und Aktivität



Wirkungen:
mach mal langsam
aatme
innere Ruhe

Dosierung:
1/0/0

Nebenwirkungen:
es wird ruhig
es kommt, wie es kommt
klärt und erweckt Lebensenergien

Langzeitwirkungen:
pure Lebensfreude
es ist wie es ist und alles ist gut
heitere Gelassenheit

Bei Überdosierung:
inneres Schmunzeln



Wirkungen:

Entschleunigung,
neben mich treten
Kopfleichtigkeit
Freiraum/Freiheit

Dosierung:

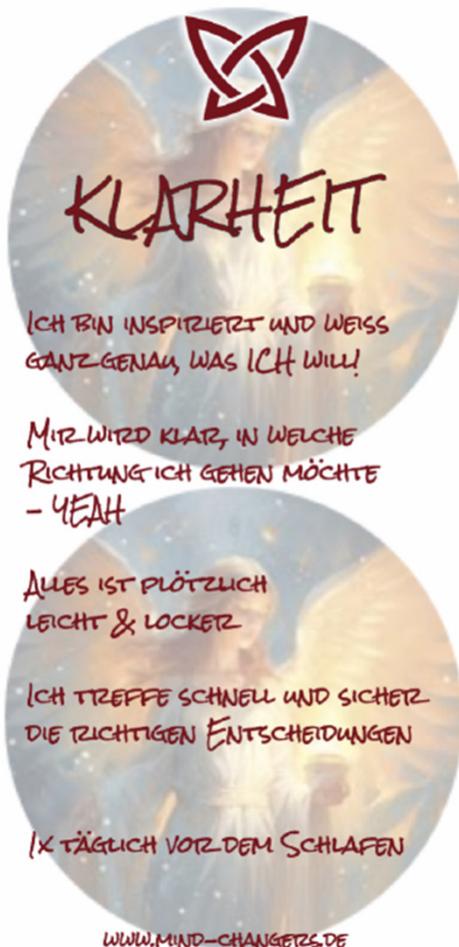
nach Bedarf

Nebenwirkungen:

besseres Einschlafen und
Durchschlafen
Nacken- und Körperbefreiung
Bauchatmung

Langzeiteffekte:

Kopfleichtigkeit
im Hier und Jetzt leben
Alltagsgelassenheit

KLARHEIT

ICH BIN INSPIZIERT UND WEISS GANZ GENAU, WAS ICH WILL!

MIT WIRD KLAR, IN WELCHE RICHTUNG ICH GEHEN MÖCHTE
- YEAH

ALLES IST PLÖTZLICH LEICHT & LOCKER

ICH TREFFE SCHNELL UND SICHER DIE RICHTIGEN ENTSCHEIDUNGEN

1x TÄGLICH VOR DEM SCHLAFEN

www.mind-changers.de



SCHUTZSCHILD

ICH BIN SICHER UND WERDE IN RUHE GELASSEN.

ALLE SIND FREUNDLICH ZU MITZ UND HILFSBETREIT.

ICH FÜHLE MICH WIE SUPERMAN, STARK, SCHNELL UND KRAFTVOLL UND UNVERWUNDBAR.

MEIN SCHUTZSCHILD HÄLT ALLES BÖSE VON MITZ AB!

www.mind-changers.de



Familienzeit Plus

Wirkungen:

Macht Freude gemeinsam zu spielen und zu reden;
Fördert gute Laune;
Steigert das Wir-Gefühl

Dosierung:

0|0|1 plus bei Bedarf
(Wochenende und Ferien)

Neben- und Langzeitwirkungen:

Es wird viel gelacht;
Ablenkungen werden ignoriert;
Kitzeln im Bauch

Überdosierung:

macht Bauchweh vom vielen Lachen; Herzklopfen

www.mind-changers.org





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](#)



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

(Worte auf Esspapier schreiben und essen)





1. **Erwartungssteigerung** (Placeboeffekt)
2. **Suggestion / Autosuggestion**
3. **Kraft positiver Bilder**
Nicht nur visualisieren, sondern erarbeiten, sehen, fühlen, einnehmen
4. **Ritual: Einnahmeritual eines Heilmittels**
körperliches, materielles Einverleiben des Positiven = Symbolhandlung
ähnlich Hostie: Teil werden / Internalisieren / Eigenschaften übernehmen /
Eins werden mit Positiven
5. **Zielklärung**
bei Entwicklung der Wirkungen / Nebenwirkungen / Langzeitwirkungen
=> mehr Zeit = smartere Zieldefinition
6. **Aktivierung eines lösungsförderlicheren,
kreativen Geisteszustandes**
Humor: a) Ein Wundermittel?! b) Folgen einer Überdosierung ?!



7. Erinnerungsfunktion
Verlängerung des Veränderungsprozesses in den Alltag
Ziele sind als/in Dose/Changers materialisiert (im Bad, in Handtasche ...)
8. Priming / Programmierung des Unterbewussten
Dose befindet sich an erreichbarer / sichtbarer Stelle, erinnert / primt unterbewusst
9. Stärkung der Therapeut:in-Klient:in Beziehung
Therapeut:in / Coach erarbeitet mit mir / für mich meine individuellen Changers.
Und Päckchen wird zugestellt!
10. Unterbrechung von Problemmustern
bei Changers als Bedarfs'medikation' in Problemsituationen
11. Gewohnheitenbildung
nach Einnahme: innere Gewohnheiten (Gedanken / Überzeugungen / Glaubenssätze / Empfindungen) und äußere Gewohnheiten (Verhalten)
12. Selbstwirksamkeitssteigerung
Intervention zur Veränderung selbst erarbeitet => eigene Ideen von Klient:in
Einverleiben = proaktive Handlung zur Aktivierung des Selbstheilungsprozesses



- 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 aber oft körperlicher Effekt
- Scheinbehandlungen (Pharmakotherapie, Akupunktur, Schein-OP)
- als Kontrolle in klinischer Forschung in Doppelblindstudien aber kaum in klinischer Praxis
 - ethisch umstritten, wenn Patient nicht informiert
aber: Internisten nutzen unwirksame Medikamente als Placebos
UK: 77%, CH: 72%, Bayern: 88% UND Kliniken => ‚etwas zum Schlafen‘ / die rote Pille
- Gegenstück: *Nocebo-Effekt*
negative Effekte z.B. durch Informationen auf Packungsbeilage
- ‚aktives Placebo‘ ahmt Nebenwirkungen nach



Begriff erstmals 1900 erwähnt

Placeboeffekte sind alle positiven psychischen und körperlichen Reaktionen, die nicht auf die spezifische Wirksamkeit einer Behandlung zurückzuführen sind, **sondern auf den psychosozialen Kontext der Behandlung.** (wikipedia)



- 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 Punkten).
- Dopaminkonzentration im synaptischen Spalt bei Parkinsonpatienten bleibt bei Placebogabe mehrere Wochen ähnlich hoch wie bei Verumgabe.
- Laut Lambert geht die Wirksamkeit von Psychotherapien mit 15% auf Erwartungsfaktoren zurück.



Ein als „*Original-Pfizer*“ verabreichtes (verdecktes) Viagraplacebo besser wirkt als eins, das als Generikum verabreicht wird

Placebowirkung stärker, wenn

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



1. Effekte von Placebos sind auf physiologischer Ebene nachweisbar:
 - a. Stoffwechsel,
 - b. Hormonen,
 - c. Neurotransmitter,
 - d. neurophysiologische Aktivität => fMRT

2. Farben:
verschiedene Farben bei verschiedenen Störungen:
>> blau = beruhigend
>> rot = stimulierend



- Rücken- und Knieschmerzen: Akupunktur ist wirksamer als medikamentöse Schmerztherapie ... und Scheinakupunktur auch !
- 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.



- Erste Studie zur Leistungssteigerung im Spitzensport 1972: Anabolika Placebos steigerten die Leistung signifikant.
- 2000: Koffein für hochtrainierte Radfahrer.
Info: Du bekommst
A) Koffeinplacebo B) wenig Koffein C) viel Koffein
Aber: alle erhielten dasselbe 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)



- 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
- Noceboeffekte durch Dr. Google / Packungsbeilage / ‚Weißkittelhypertonie‘



- Placebos wirken, auch wenn Patient weiß, dass es sich um ein Placebo handelt
sog. **open label placebo OLP** (Begriff ab 1965)

Prof. Ted Kaptchuk: Wirksamkeit von OLPs belegt u.a. bei

- **Reizdarm-Syndrom**
- **Depression**
- **Migräne**
- **ADHS**
- **Fatigue nach Krebstherapie**
- **chronischen Rückenschmerzen / Knieschmerzen**



OLPs, die mit einem Rational / einer Erklärung warum OLPs wirken, gegeben wurden, wirken besser als OLPs ohne Rational.

Ted Kaptchuk's Rational:

1. Placeboeffekte sind stark (Aspirin: 75% P-Effekt)
2. der Körper kann automatisch / konditioniert auf Placebo reagieren (Analgetika wirken schneller als sie dürften)
3. eine positive Haltung ist hilfreich aber nicht nötig
4. es ist *sehr wichtig* das Präparat *gewissenhaft* (wie besprochen / verschrieben) einzunehmen



Je mehr Wissen / Forschung zur Placebowirkung existiert und zitiert wird, umso wirksamer werden Placebos!

O-Ton Klientin: „Oh, genial, ich glaube an Placebos“

Und auch dieser Effekt scheint sich zu bestätigen: Placeboeffekte in klinischen Studien bei ein und demselben Medikament / Wirkstoff werden von Studie zu Studie größer!



Forschung





Prof. Stefan Schmidt Uniklinikum Freiburg

- Kontrollierte dreiarmlige Untersuchung einer individualisierten, lösungsfokussierten Open-Label-Placebo Intervention auf Stresserleben bei Studierenden
- Studienteilnehmende: hochgestresste Stud.
- anhand demografischer Daten erfolgreich randomisiert auf drei Gruppen
 - Gruppe 1: Warten
 - Gruppe 2: Neurelaxil
 - Gruppe 3: individualisierter Changer



Behandlungsdauer: 3 Wochen

Follow-up: 3 Monate

N prä: **138**

N post: **128**

N Follow-up: **90%** von post-Test der behandelten Probanden

Treatment-Adhärenz in SG und IG gleich hoch (n.s.)

Prä-Mittelwerte gleich hoch (n.s.)



Primär: **Stress (PSS)**

Sekundär:

Wohlbefinden (Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale, WEMWBS),

Lebenszufriedenheit (SWLS),

Schlafqualität (PSQI),

Depressive Verstimmung (PHQ-8),

Angstsymptome (GAD-7)

Moderatoren:

Selbstwirksamkeit (GSE)

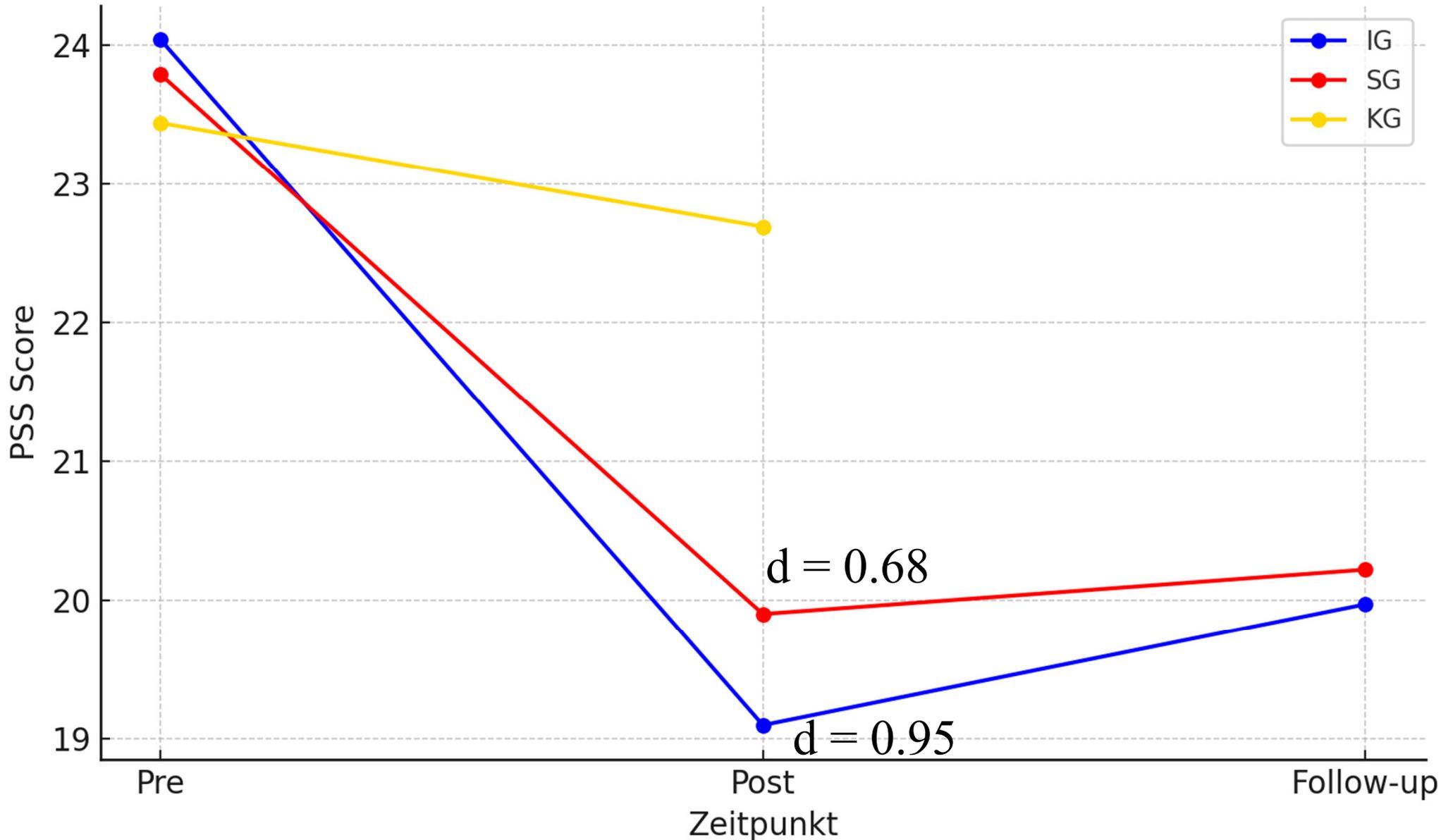
Behandlungserwartungen (Treatment Expectation Questionnaire, TEX-Q)

Evaluationsstudie: Changers zur Stressreduktion



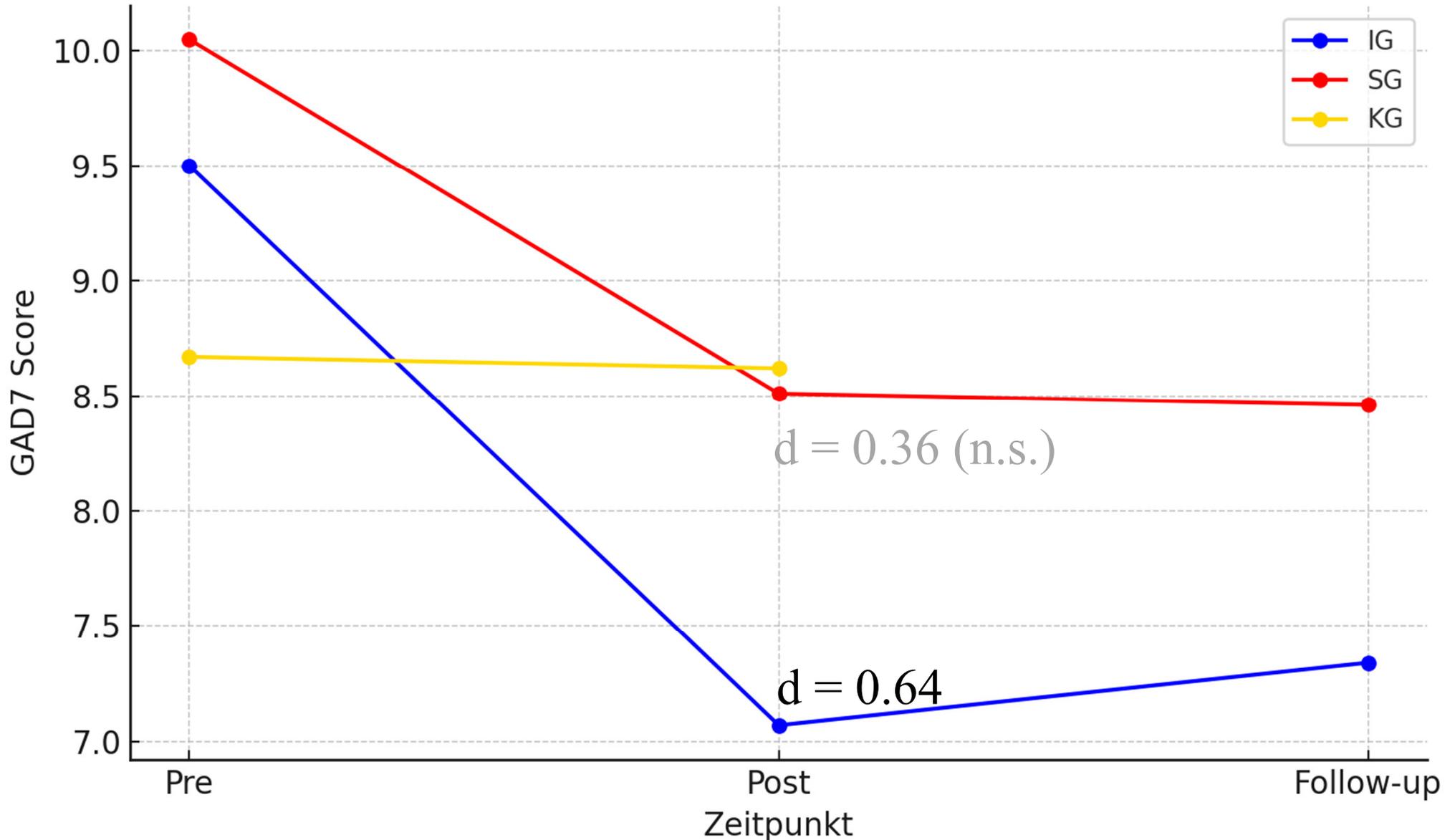


PSS Werte über die Zeit





GAD7 Werte über die Zeit





Prof. Stefan Schmidt (Uniklinikum Freiburg)

[themen]-Changers als Wartezeitintervention in der ambulanten Erwachsenen-Psychotherapie

Prof. Enno Hermans (Medical School Hamburg)

[individualisierte]-Changers als Wartezeitintervention in der ambulanten Kinder- und Jugendlichen - Psychotherapie



