



Die Macht der Erwartungen – Vom Placebo-Effekt zur Anwendung in der Psychotherapie

Klaus-Grawe Gedächtnisvorlesung

4. Deutscher Psychotherapiekongress Berlin 2025

Prof. Dr. Winfried Rief

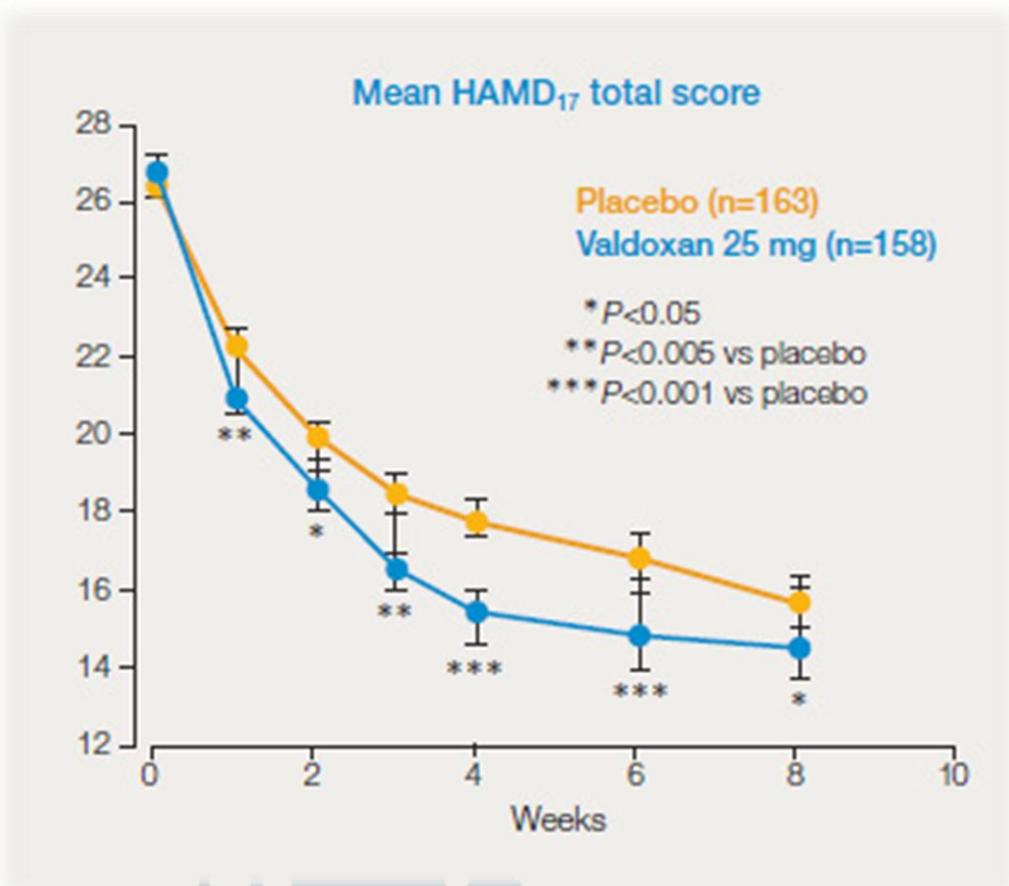
Klinische Psychologie und Psychotherapie
Leiter der Psychotherapie-Ambulanz



Was macht Erwartungen zu besonderen Kognitionen?

- Erwartungen an den Verlauf von Symptomen/Beschwerden determinieren das Leiden
- Erwartungen determinieren den Placebo- und Nocebo-Effekte (den best-belegtester Effekt im Gesundheitswesen 😊)
- Per Definition sind Erwartungen die einzigen Kognitionen, die die Zukunft betreffen (und präjudizieren): Haupt-Behandlungsziel der Psychotherapie ist bessere Zukunft des Pat.
- Erwartungen lösen antizipatorische biologische Reaktionen aus
- Gehirn = Prediction coding machine. Prädiktionen steuern Aufmerksamkeit und Wahrnehmung



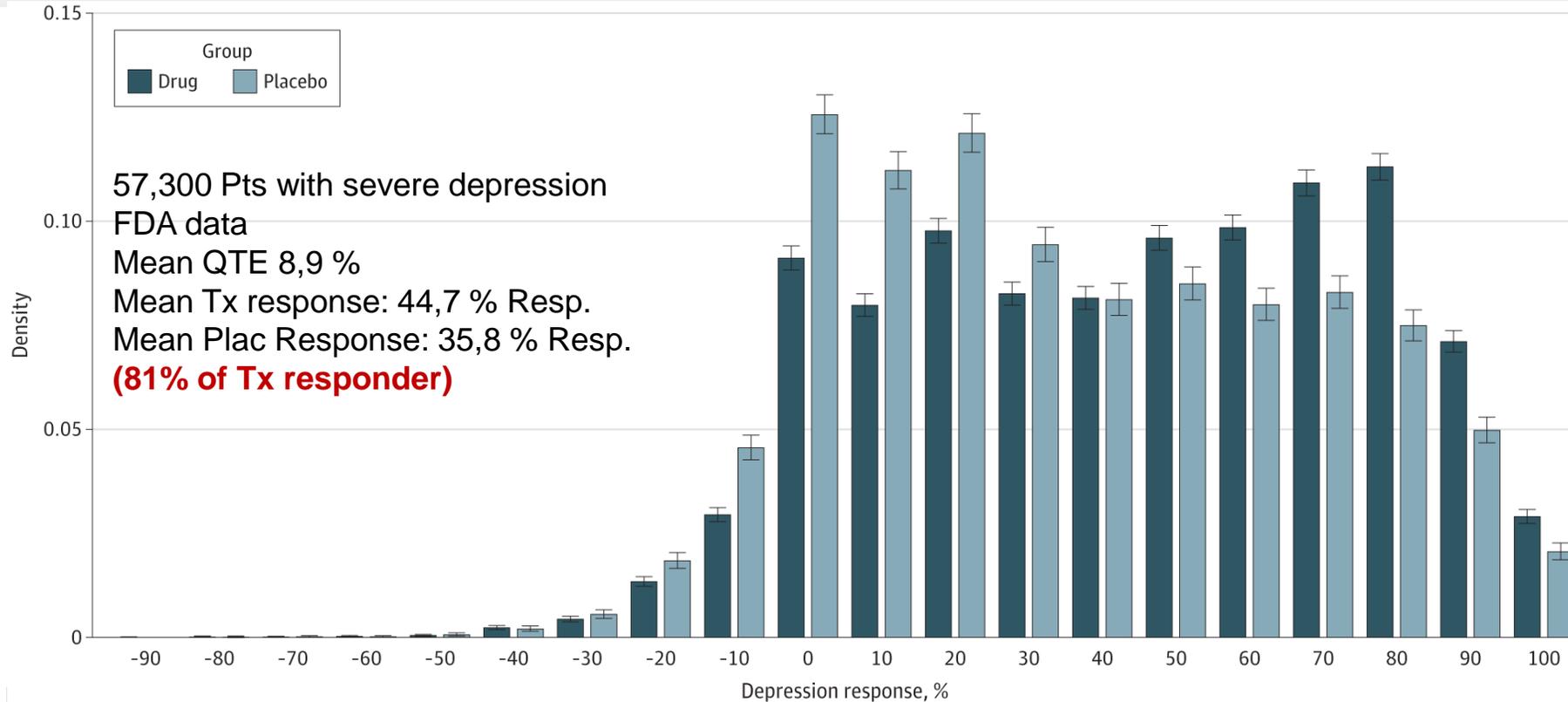


Stahl et al., 2010
J Clin Psychiatr



From: **Use of Quantile Treatment Effects Analysis to Describe Antidepressant Response in Randomized Clinical Trials Submitted to the US Food and Drug Administration: A Secondary Analysis of Pooled Trial Data**

JAMA Netw Open. 2023;6(6):e2317714. doi:10.1001/jamanetworkopen.2023.17714

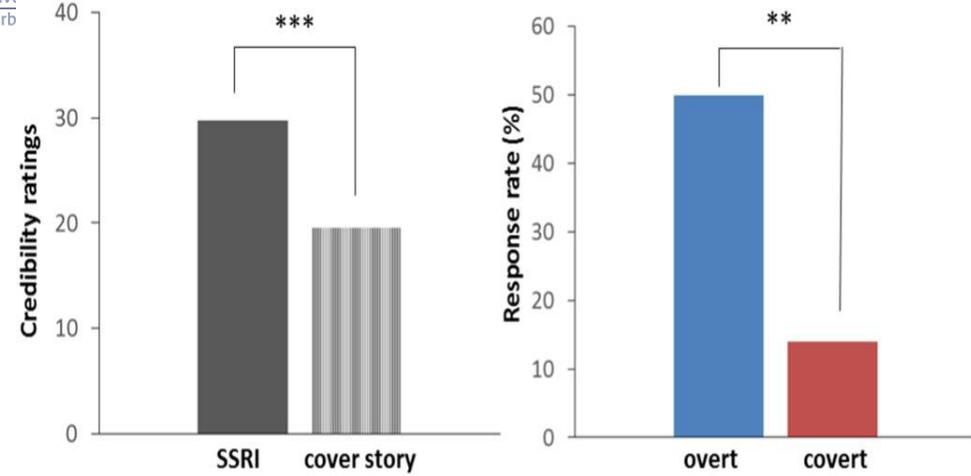


Distribution of Percentage Depression Response The distribution of percentage change of depression severity from baseline to trial end is depicted for each treatment arm. Error bars represent 95% CIs.



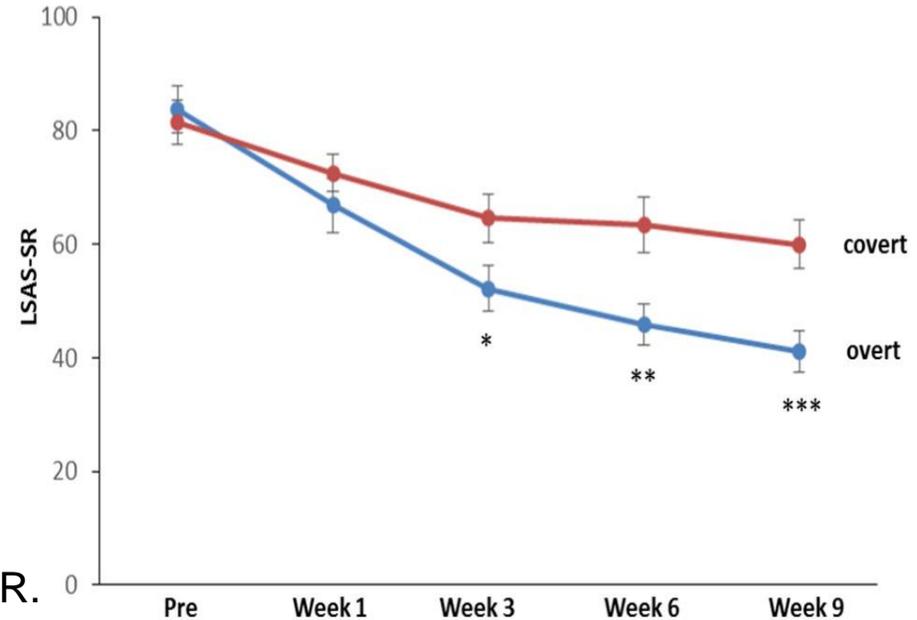
Overt vs. Covert SSRI Treatment in SAD

Faria et al., 2017 in EBIOMEDICINE



Top left: Initial credibility ratings for [SSRI](#) (escitalopram) and “active placebo” described as a [neurokinin-1 antagonist](#) in the cover story before randomization (50 = maximal credibility);
 Top right: Percentage of individuals meeting the criteria for clinically significant improvement on the Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS-SR);
 Lower panel: Time course of treatment response on the LSAS-SR.

*) $p < 0.05$, **) $p < 0.01$, ***) $p < 0.005$.



Nocebo-Effekte



Number of reports of side effects and decreased therapeutic response before and after the media reports

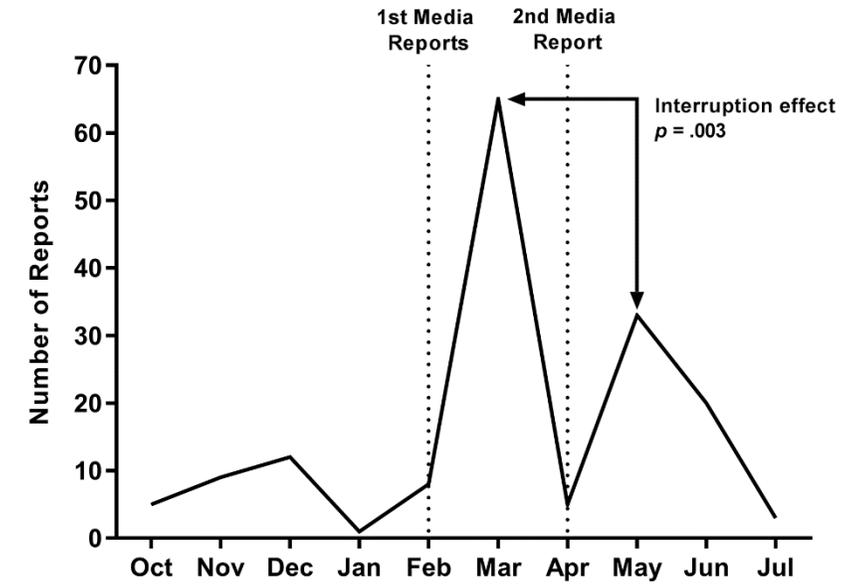
MacKrill, Petrie et al., 2019, in:



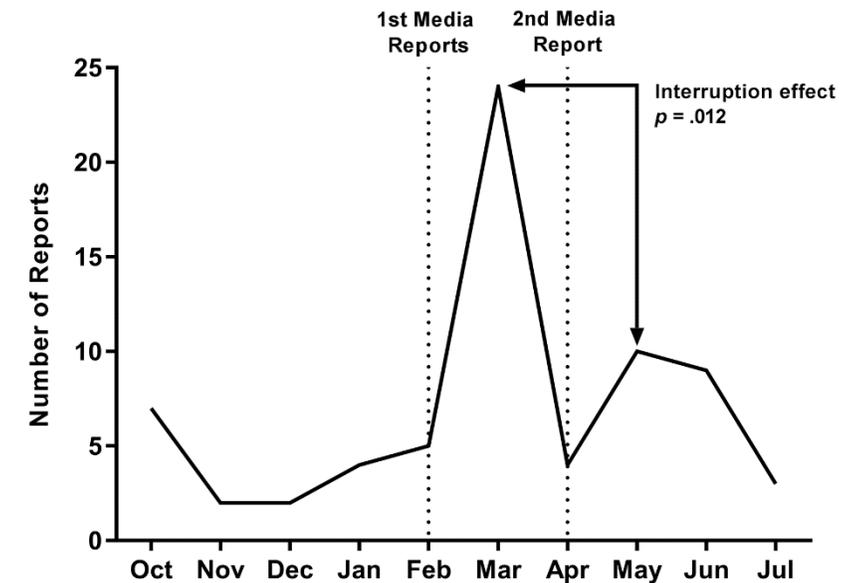
Switch from Venlafaxin to Enlafax

- NZ, 2017/2018. Reports to CARM.
- Efficacy decreased, reports of side effects (e.g., suicidal thoughts) increased after negative media reports

Side Effects



Decreased Therapeutic Response



Frequency of Adverse Events in the Placebo Arms of COVID-19 Vaccine Trials A Systematic Review and Meta-analysis

Julia W. Haas, PhD; Friederike L. Bender, MS; Sarah Ballou, PhD; John M. Kelley, PhD; Marcel Wilhelm, PhD; Franklin G. Miller, PhD; Winfried Rief, PhD; Ted J. Kaptchuk

Häufigkeit von Nebenwirkungen in den Placebo-Armen der COVID-Impfstudien

- 35% berichten systemische NW innerhalb von 7 Tagen nach der 1. Impfung, 32% nach der 2. Impfung (z.B. Kopfschmerzen; Erschöpfung/Fatigue)
- Dies entspricht ca. 76% der systemischen Nebenwirkungen in den Verum-Gruppen
- Ähnliche Ergebnisse bei Grippe-Schutzimpfungen (Bender, Rief, Wilhelm et al., 2023; Vaccine)
- Erwartungsoptimierte Information kann Ängste vorm Impfen reduzieren (Bender, Rief, Wilhelm et al., 2023; Health Psychology)

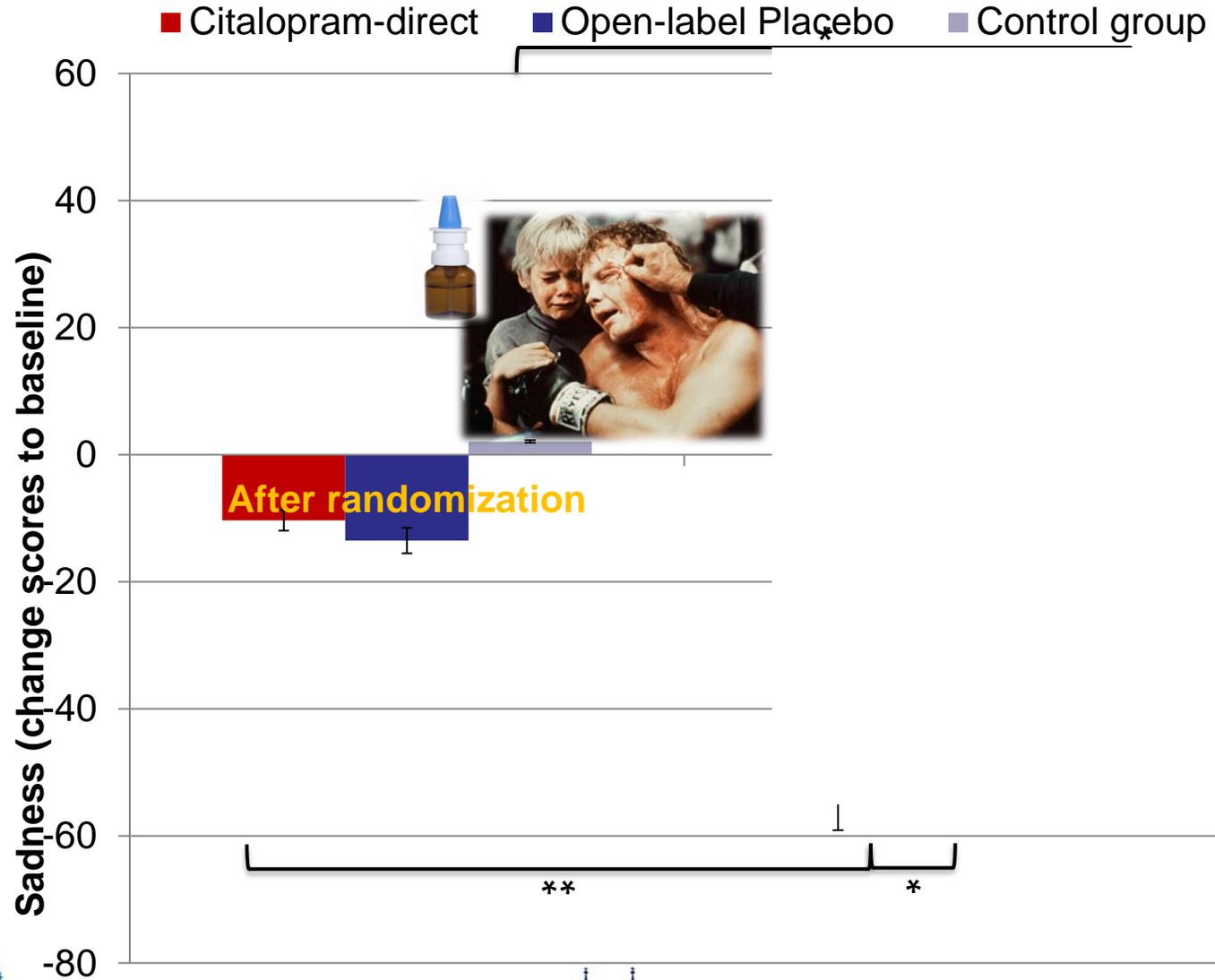


Lassen sich Placebo- und Nocebo-Effekte im affektiven Bereich experimentell modulieren?

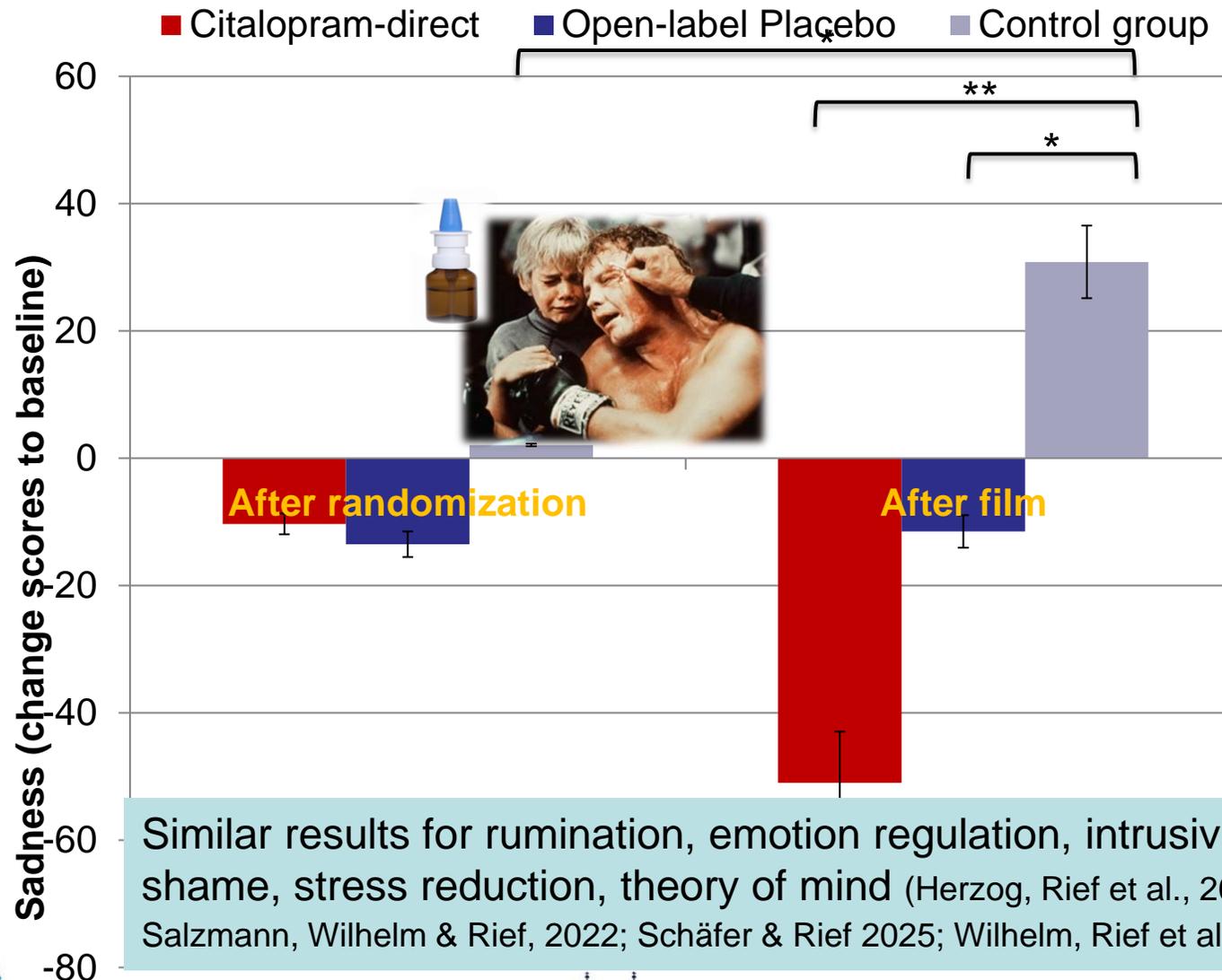
„Man kann nur verstehen, was man auch beeinflussen kann“



Haas, Rief et al., J Aff Dis 2020



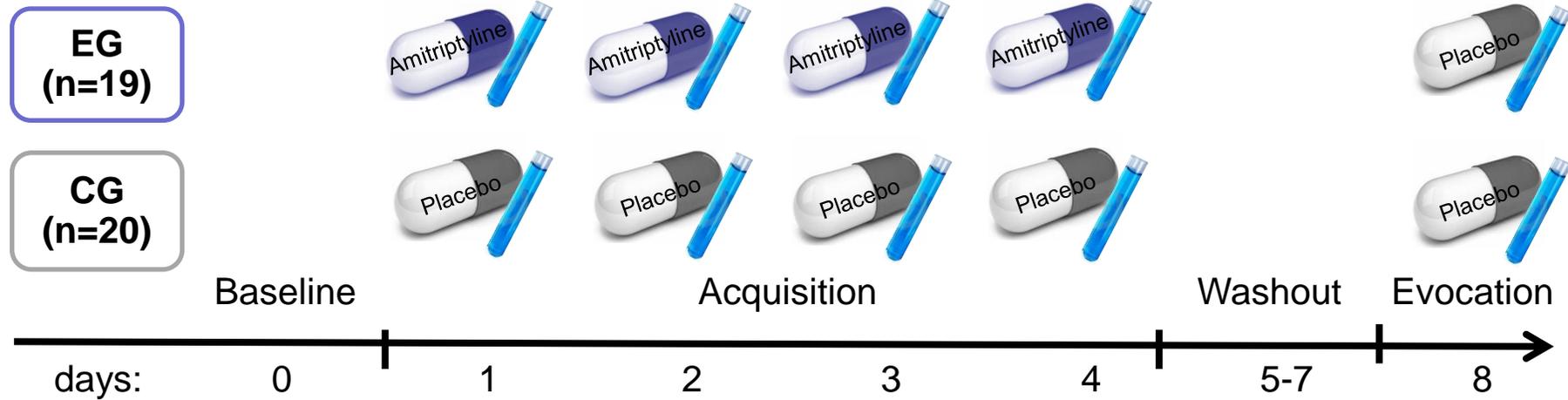
Haas, Rief et al., J Aff Dis 2020



ORIGINAL INVESTIGATION

Learning to experience side effects after antidepressant intake – Results from a randomized, controlled, double-blind study

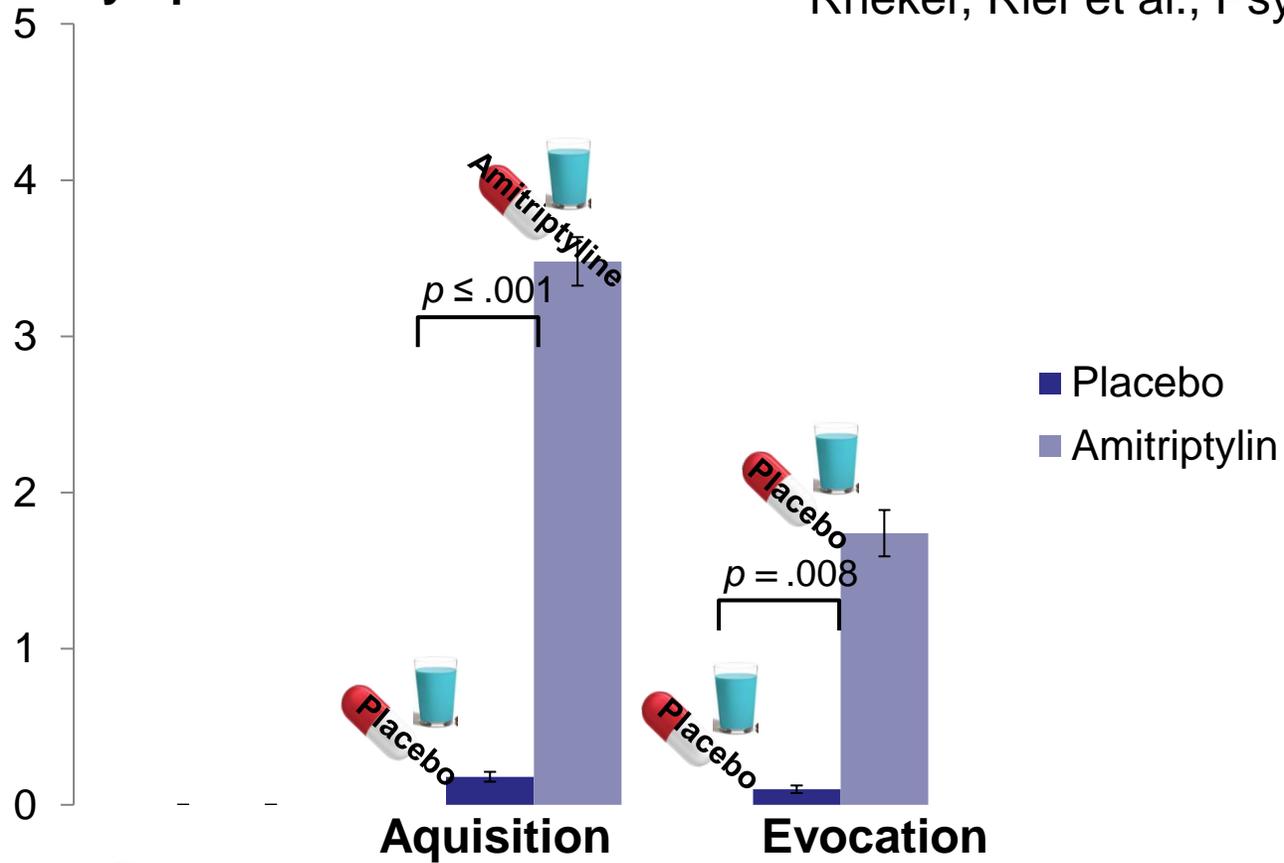
Julia Rheker¹ · Alexander Winkler¹ · Bettina K. Doering¹ · Winfried Rief¹



Drug attributed symptoms

Learning to experience side effects

Rheker, Rief et al., Psychopharmacology, 2017



Lassen sich Ansätze zur Erwartungsveränderung klinisch sinnvoll einsetzen?



Erwartungsinduktion durch 1 Satz: Beispiele

Kommentare von Orthopäden zu Patienten mit Rückenschmerzen

- „Ihre Wirbelsäule ist ein Trümmerfeld“
- „Wenn Sie damit noch länger warten, werden Sie irgendwann im Rollstuhl sitzen“
- „Mit einer solchen Wirbelsäule brauch es nur eine kleine falsche Bewegung, und Sie sind gelähmt“
- „Sie sollten überhaupt nichts Schweres mehr heben, das kann fatale Folgen haben“
- „Ihre Bandscheibe ist kurz davor, Ihre Rückenmarksnerven komplett abzuquetschen“

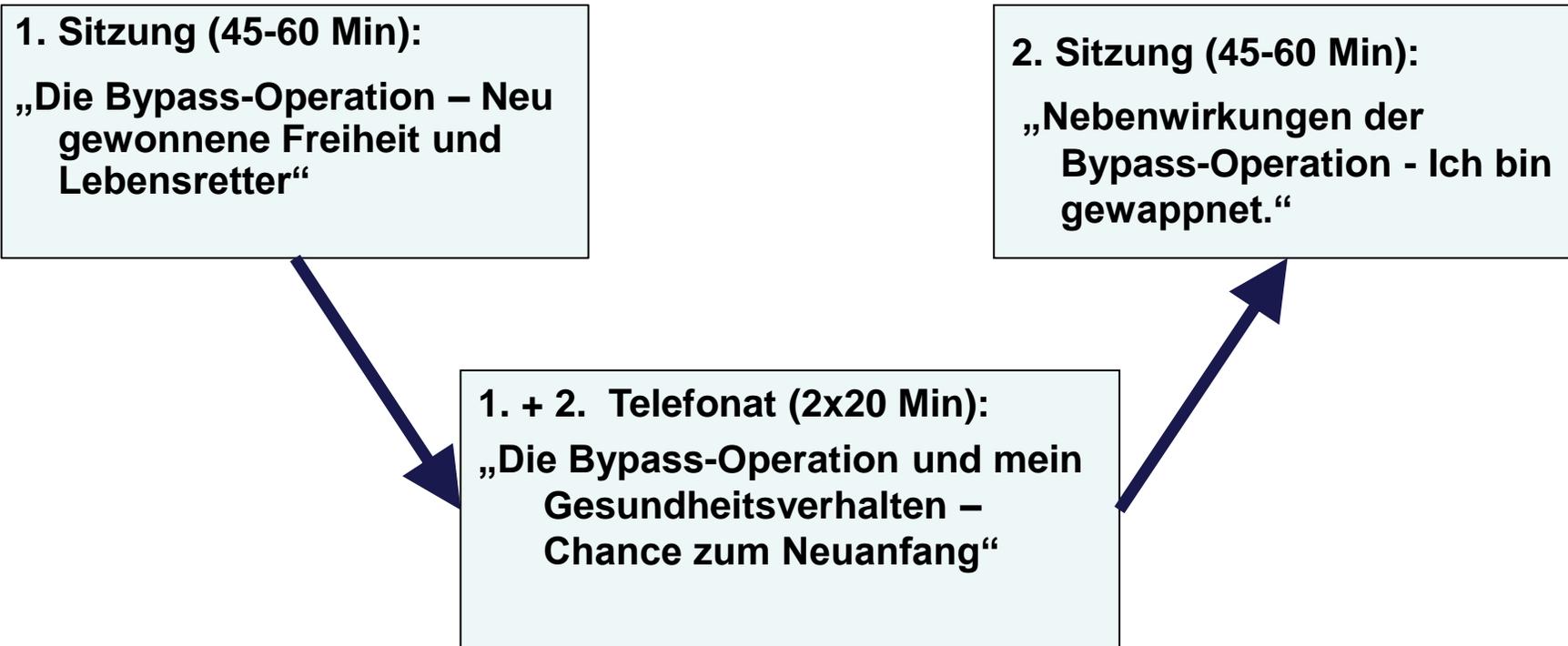
Erwartungsoptimierung: EXPECT

Laferton et al., Am Heart J, 2011:165; Rief et al., BMC Medicine, 2017:15



Erwartungsoptimierung: EXPECT

Laferton et al., Am Heart J, 2011:165; Rief et al., BMC Medicine, 2017:15



PSY-HEART: Example of Planing and Visualization of Postsurgery Activities

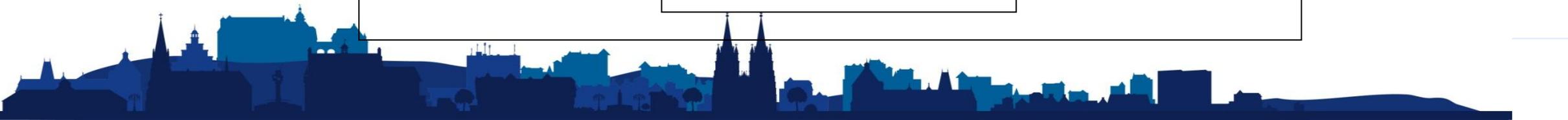
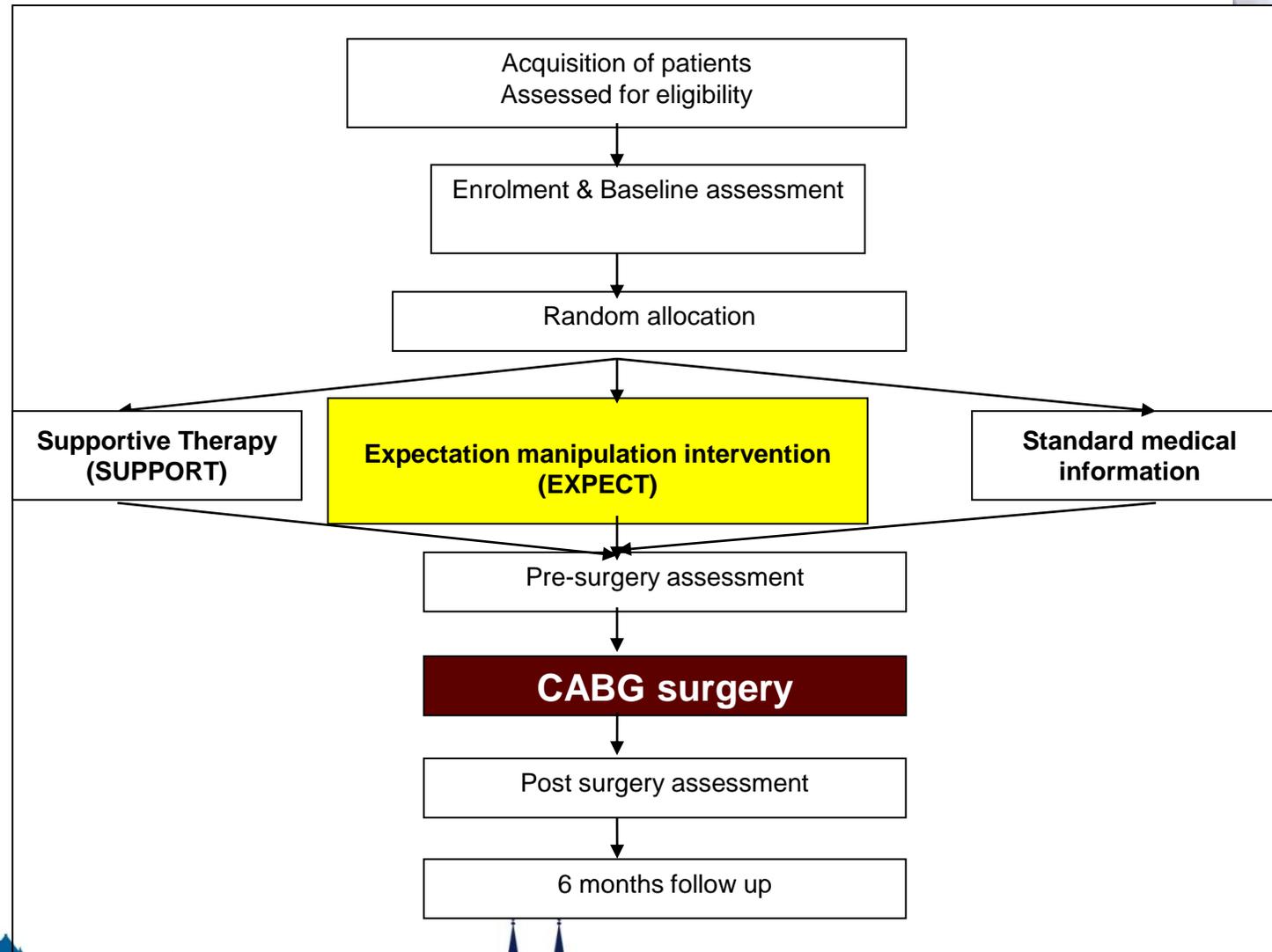
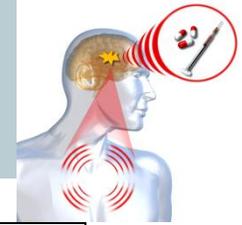


Kasten 1.

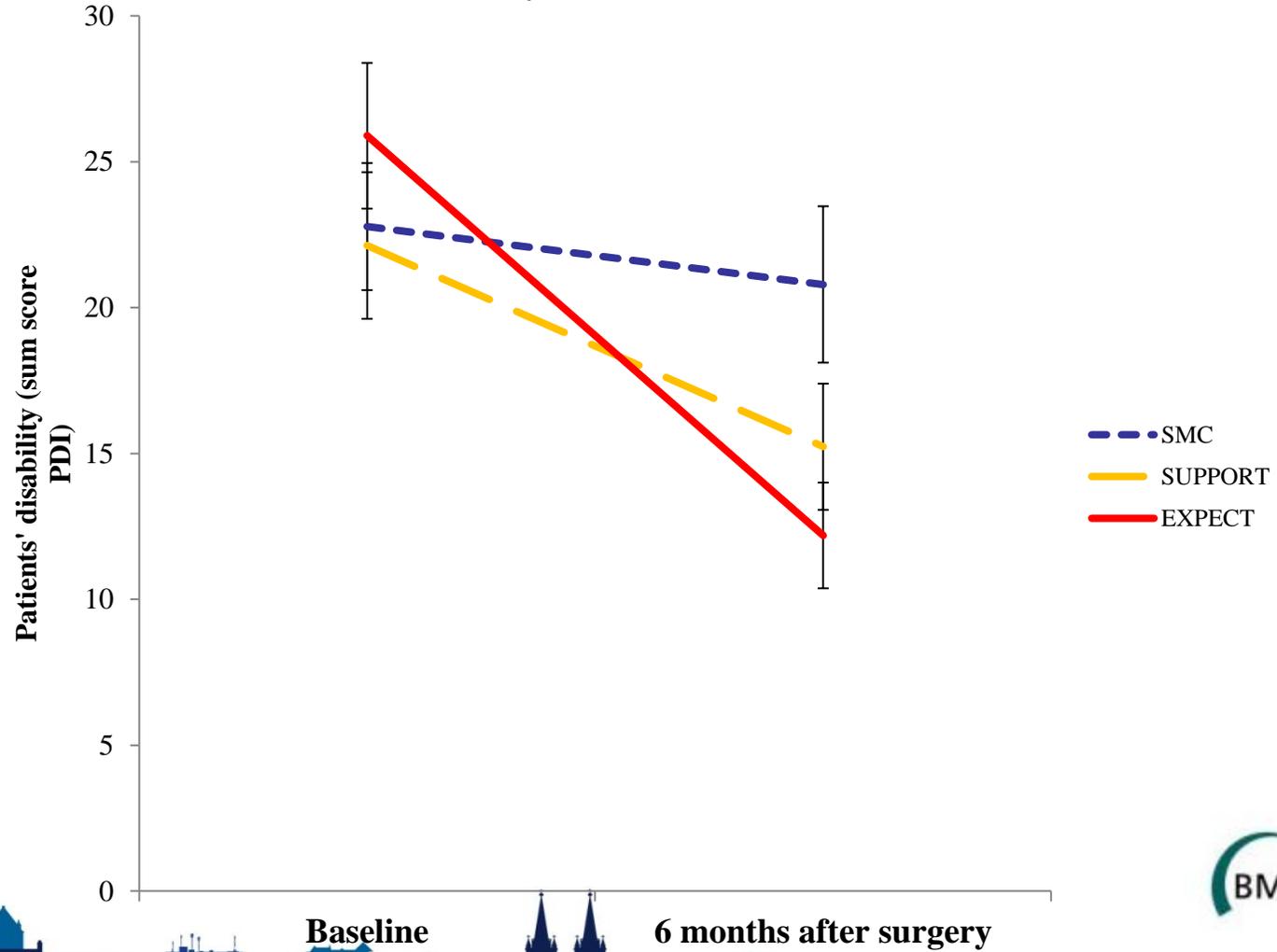
Ausblick auf die Wiederaufnahme von Aktivitäten nach der Bypass-Operation.^{xi}

Erste 6 Wochen	Ab 6 Wochen	Nach 3 Monaten
<ul style="list-style-type: none"> • leichte Haushaltsarbeit (Staubwischen, Tischdecken, Geschirrspülen, Wäsche zusammenlegen) • Leichte Gartenarbeit (Pflanzen eintopfen, Blumen zuschneiden) • Handarbeit, Lesen • Kochen • Treppensteigen • kleine handwerkliche Tätigkeiten • Einkaufen • Sportveranstaltungen besuchen, in die Kirche, ins Kino, in ein Restaurant gehen, • Befahrer im Auto • Spaziergehen, Laufband, feststehendes Fahrrad • Haare waschen • Karten-/Brettspiele spielen 	<ul style="list-style-type: none"> • Aktivitäten der ersten 6 Wochen fortführen (eventuell in vermehrtem Ausmaß) • Rückkehr zu Teilzeitjob, wenn dieser keine Hebearbeiten voraussetzt und der Operateur dies erlaubt • Etwas schwerere Hausarbeit (Staubsaugen, Fegen, Wäschewaschen) • Etwas schwerere Gartenarbeit (Rasenmähen, Unkraut jäten) • Bügeln • Dienst- oder Erholungsreisen • Angeln, Boot fahren • Leichte Aerobic (ohne Gewichte) • Den Hund an der Leine ausführen • Kleineres Auto/Lastkraftwagen fahren 	<ul style="list-style-type: none"> • Aktivitäten der ersten 1-3 Monate fortführen (eventuell in vermehrtem Ausmaß) • Schwere Hausarbeit (Boden schrubben) • Schwere Gartenarbeit (Schneeschaufeln, Umgraben) • Sport: Fußball, Tennis, Kegeln, Golfen, Schwimmen, Wasserskifahren, Fallschirmspringen, Jagen • Joggen, Fahrradfahren, Gewichtheben, Liegestütze • Motorrad fahren

Expectation and Conditioning as Basic Processes of the Placebo and Nocebo Response From Neurobiology to Clinical Applications

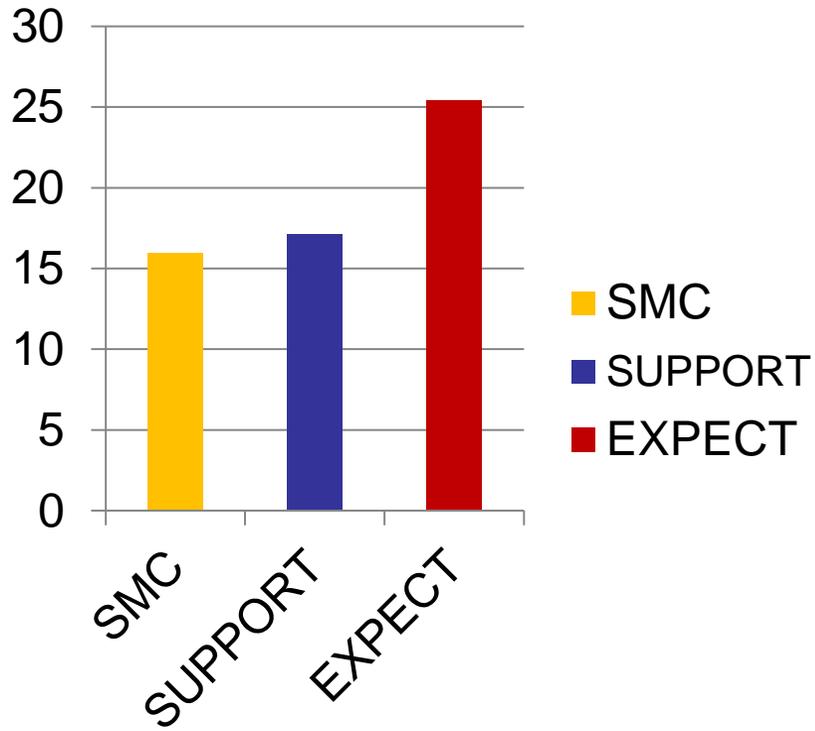


PSY-HEART Study: Heart Surgery PDI Outcome 6 mths FU (Rief et al., BMC Medicine, 2017)

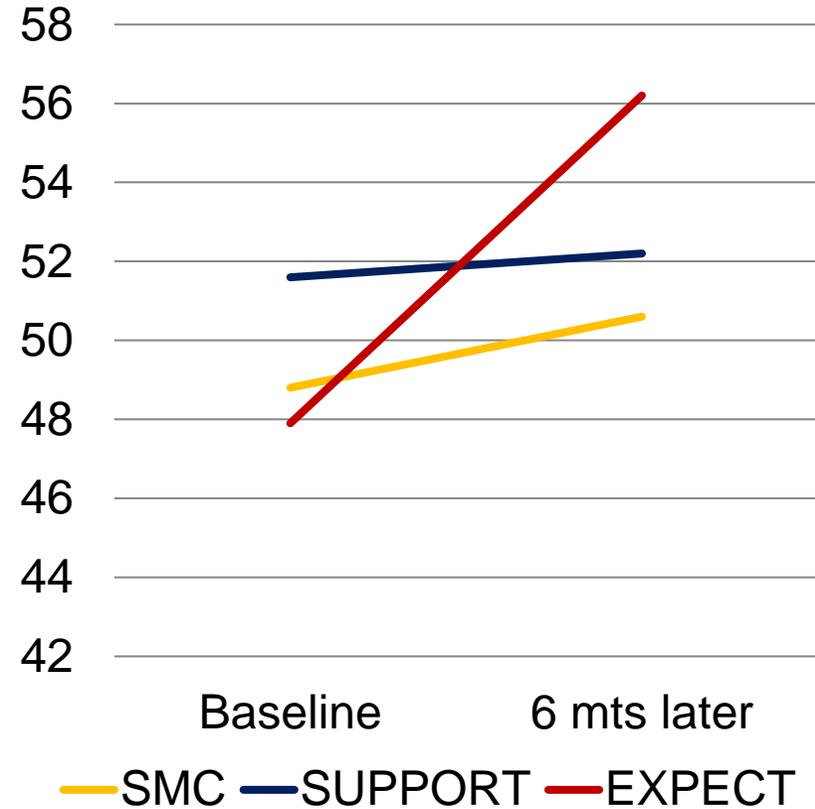


Specific Advantages for EXPECT

Working ability (hours/week)



SF-12 Mental



PSY-HEART Conclusions

- Expectations can be optimized
- Optimized expectations lead to improved outcome (6 months follow-up)
- If you hit the nail, very short-term interventions can lead to highly efficient outcome



Die Rolle von Erwartungen....

Erwartungen in der Psychotherapie

1. Relevante Erwartungen identifizieren

- Behandlungserwartungen, Veränderungserwartungen, Erfolgserwartungen
- Beziehungserwartungen allgemein; Unterstützungserwartung an Therapeuten
- Erwartungen als Störungsdefinierendes Merkmale (Angst; PTSD; Zwang; Schmerz)
- Erwartungen als Problemdefinierendes Merkmale
- Erwartung bezüglich Selbst und anderen (muss meine Persönlichkeit verstecken; werde versagen; werde nicht wahrgenommen; andere werden sich abwenden; ...)

Merke: Oftmals ist nicht das gegenwärtige Problem entscheidend, sondern die Erwartung, wie es sich in Zukunft entwickeln wird.



Are mental disorders expectation-disorders?

From Rief & Glombiewski, World Psychiatry, 2017

Depression

- I will not be able to enjoy anything
- Others will not be interested to make contact with me
- Others will not treat me like a valuable person
- I will bring misfortune to others
- Others will hurt me
- I will not be able to bear it if others reject me

Posttraumatic stress disorder

- I cannot stand to be reminded about this awful event
- I will never be able to experience life like a normal person
- People with similar features like the offender (same sex; stature; clothes;...) are as dangerous as he/she was
- Others will treat me like a smirched and socially excluded person, or like a person who deserves no respect

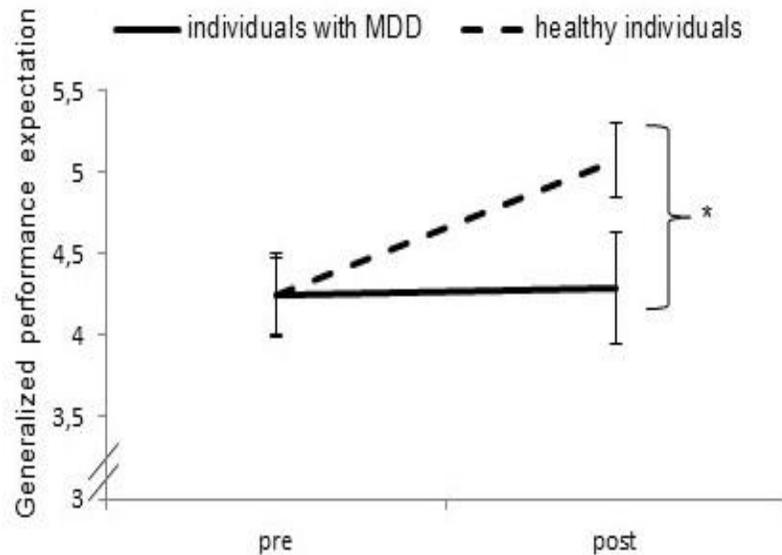
Complex grief

- If I start crying, I will never be able to stop
- If I ever get as close to someone new as I was to my beloved person, I am at risk of being left by the new partner as well
- I will not be able to manage my affairs alone
- I will lose control if I remember his death/dying
- If I participate in everyday activities/parties/.../, I will lose touch with the memories of my beloved lost person



Selektive Erwartungsanpassung bei Depressionen

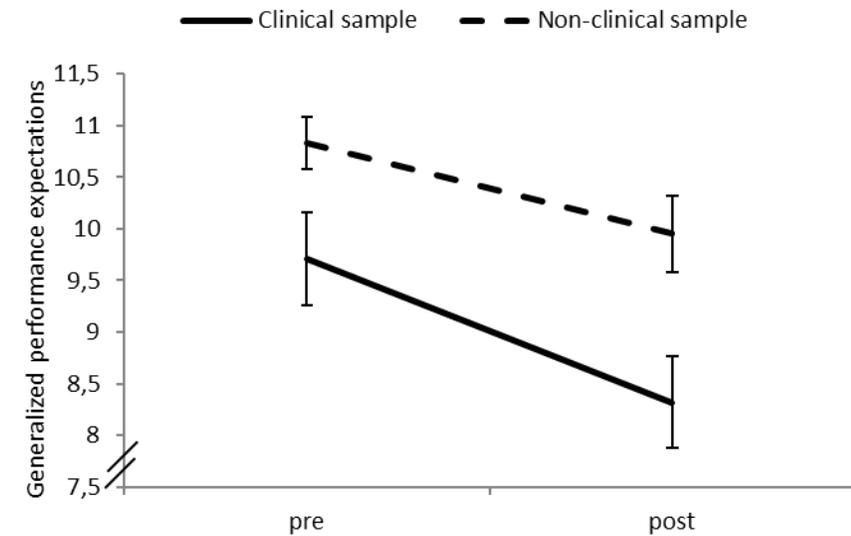
Nach unerwartet **positivem** Feedback¹



¹ Kube, Rief, et al. (2019), *Psychological Medicine*

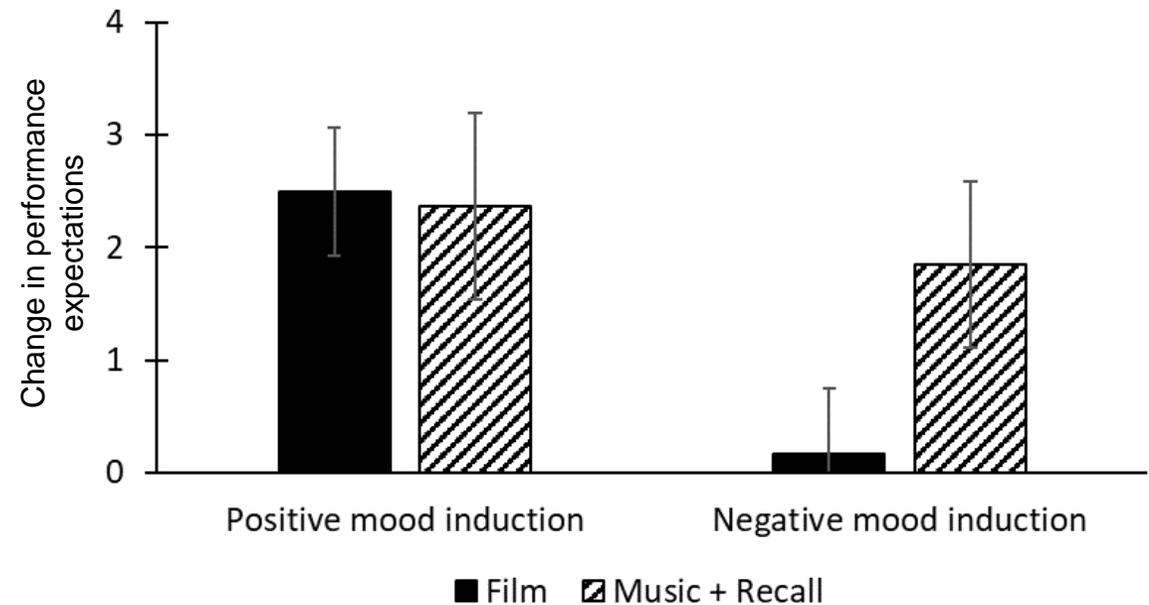
² Kube, Kirchner, et al. (2019), *Behaviour Research and Therapy*

Nach unerwartet **negativem** Feedback²



Negative affect hinders expectation change

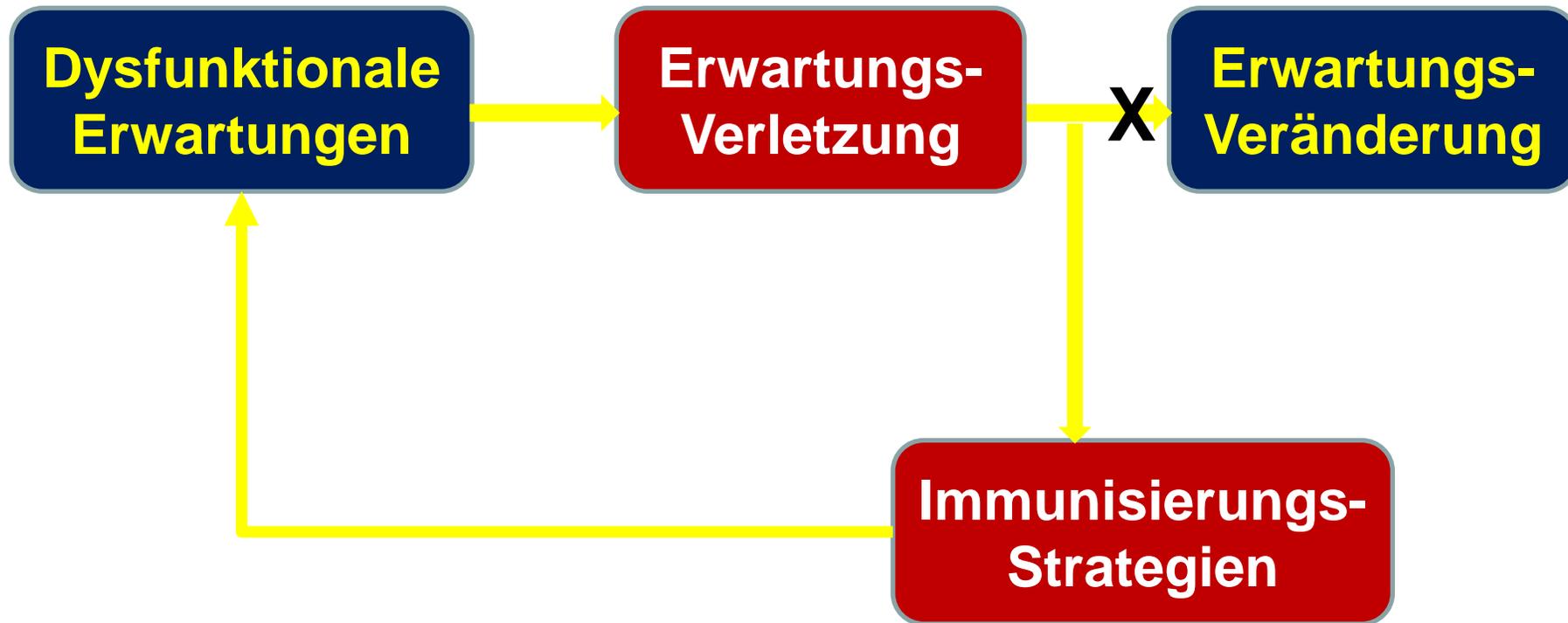
- Significantly reduced expectation update under negative affect in patients with major depression (N=81)
- Consistent with findings from general psychology
- Consistent with the impaired disengagement hypothesis in depression



Kube, Kirchner, et al. (2023), *Psychological Medicine* Kube (2023), *Clinical Psychology Review*

The ViolEx –Model

Rief et al., Curr Op Psychiatr, 2016; Rief et al., 2022; Clin Psychol Rev



Warum werden dysfunktionale Erwartungen aufrecht erhalten?

Beispiele für Immunisierungsstrategien

- Bei Psychoedukation: „Was Sie sagen, mag auf andere zutreffen, aber nicht auf mich“
- Jemand war nett: „Das war die Ausnahme von der Regel“; „der meint das nicht ernst“
- Panikpatient: ich habe zwar die 1000. Panikattacke überlebt, aber dadurch ist mein Herz so geschädigt, dass die 1001. fatal verlaufen wird
- Ich habe das zwar heute (erstmal wieder) geschafft, aber für andere wäre dies doch völlig normal



Behaviour Research and Therapy 184 (2025) 104665



ELSEVIER

Contents lists available at [ScienceDirect](https://www.sciencedirect.com)

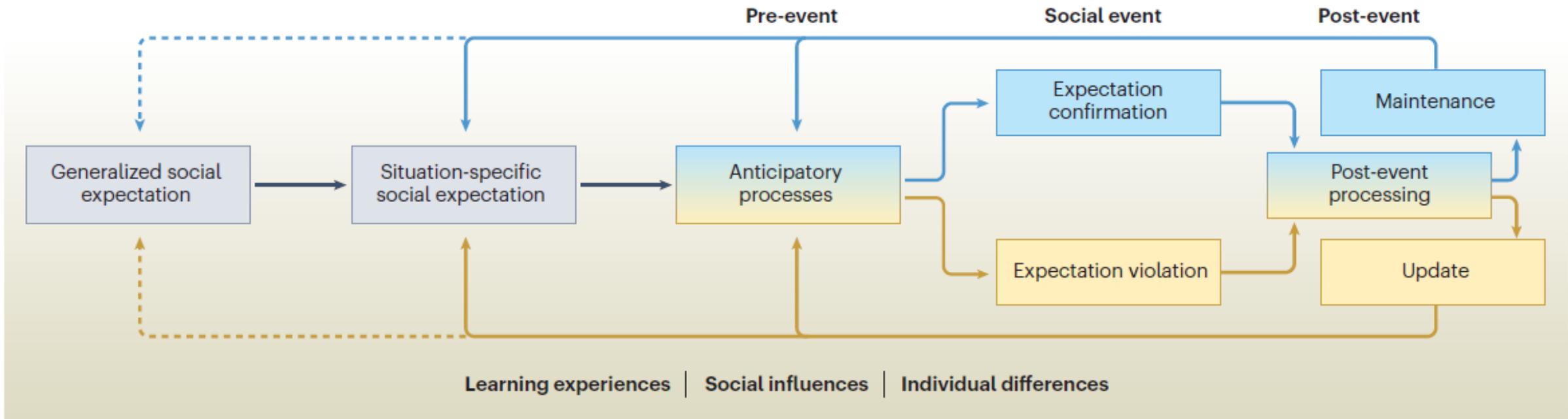
Behaviour Research and Therapy

journal homepage: www.elsevier.com/locate/brat

“It’s safer to believe that others don’t like me” – A qualitative study on the paradoxical value of negative core beliefs in depression

Tobias Kube ^{a,b,*}, Lisa Rauch ^a





Aus Kircher, Rief et al., Nat Rev Psychol 2025



Translationale Psychotherapie: Erwartungsverletzung

- **Intensität** der Erwartungsverletzung: spürbar, aber nicht überzogen
- **Subjektive Wahrscheinlichkeiten** berücksichtigen: was wäre eine Erwartungsverletzung?
- **Aufmerksamkeit** auf relevante Informationen auslenken; Hinweisreize a priori identifizieren
- Erwartungen und Erwartungsveränderung **verbalisieren** lassen
- **“Kosten”** für Veränderung (Verunsicherung; Selbstwert; Werte im sozialen Netz)
- **Kognitive Immunisierung** reduzieren

Clinical Psychology Review 98 (2022) 102212



ELSEVIER

Contents lists available at [ScienceDirect](https://www.sciencedirect.com)

Clinical Psychology Review

journal homepage: www.elsevier.com/locate/clinpsychrev



Review

Using expectation violation models to improve the outcome of psychological treatments

Winfried Rief^{a,*}, Matthias F.J. Sperl^{a,b,1}, Kristina Braun-Koch^a, Zahra Khosrowtaj^a,
Lukas Kirchner^a, Leonora Schäfer^a, Rainer K.W. Schwarting^a, Sarah Teige-Mocigemba^a,
Christian Panitz^{a,c,d}



Video Screenshot of the Therapist-Patient-Interaction Videos

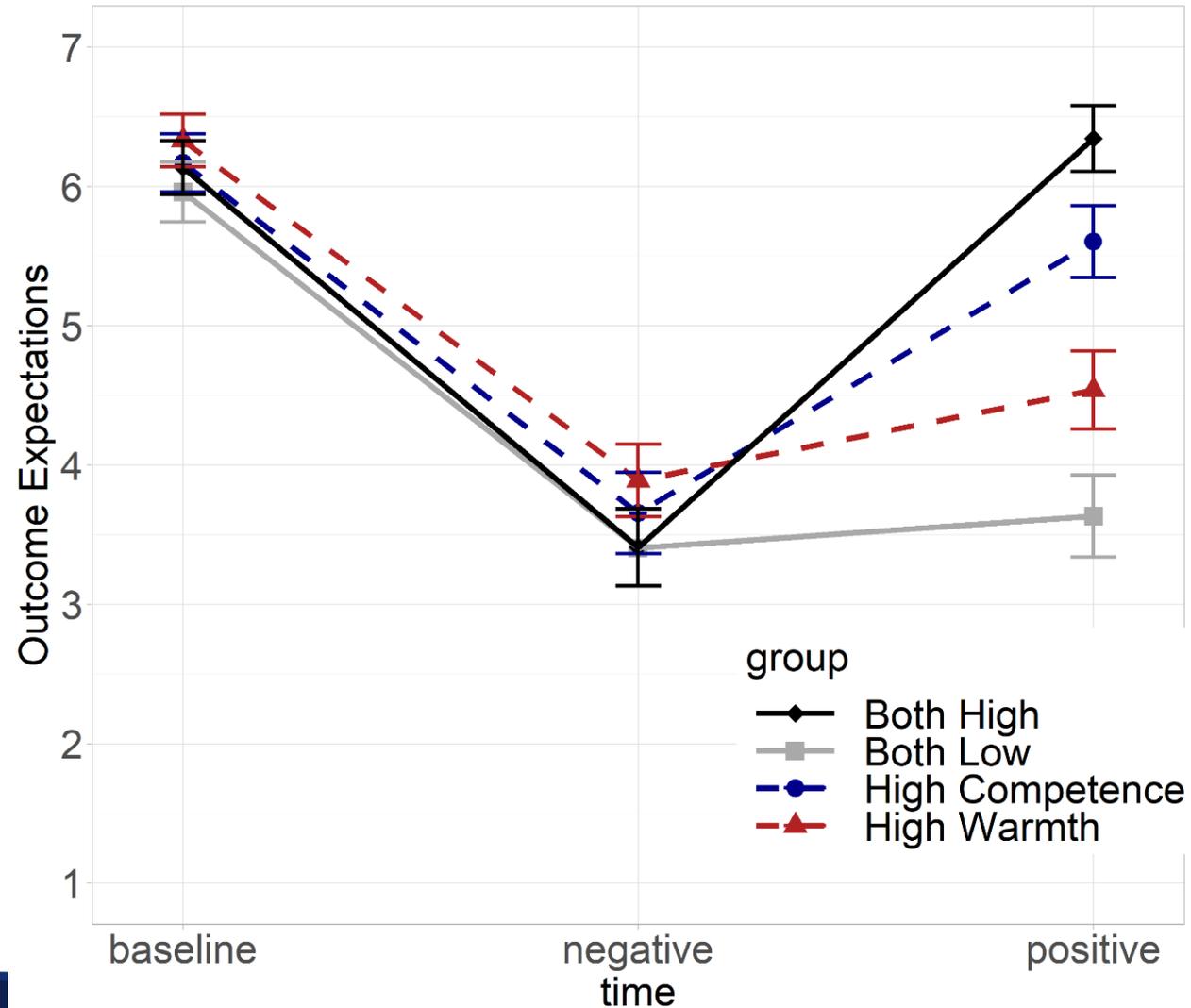


Influences of warmth and competence on treatment outcome expectation

Seewald and Rief (2022):

Most positive outcome expectations resulted when the therapist was warm and competent

→ Warmth and competence are necessary for expectation violations



EFPI im Überblick

1. Generalisierte Erwartungen identifizieren, spezifische Prädiktionen daraus ableiten
2. Immunisierungsprozesse identifizieren
3. Dysfunktionale antizipatorische Prozesse reduzieren
4. Spezifische Prädiktionen erlebnisnah prüfen; antizipatorisches Verhalten variieren; Immunisierungsprozesse möglichst schwächen; Erwartungsänderungen verbalisieren
5. Neue Erwartungen stabilisieren



Erwartungsfokussierte Psychotherapeutische Interventionen (EFPI) (Rief & Glombiewski, Verhaltenstherapie, 2016): Beispiel zur Präzisierung von Erwartungen

- Depressiver Patient: „Ich bin nichts wert und allen eine Last“

Welche Erwartungen und Vorhersagen lassen sich daraus ableiten?

- „Wenn ich eine Person um Hilfe bitte, wird sie mich abweisen“
- „Wenn ich etwas leiste, wird mich niemand loben“
- „Wenn ich mit anderen über meine Probleme spreche, werden sie sich danach von mir abwenden und nichts mehr mit mir zu tun haben wollen“

Wie kann ich diese Vorhersagen prüfen?

Wie werde ich ggf. widersprechende Informationen entwerten?

Wann werden reale Erfahrungen zu einer Änderung meiner Einstellung führen?

Auf was muss ich dabei achten, wenn ich dies teste?



Arbeitsblatt EFPI

Was erwarte ich?	Ich bin nichts wert, deshalb werden andere mich nicht beachten
Wie kann ich das genau feststellen?	
Woran kann ich erkennen, wenn sich meine Erwartung nicht erfüllt?	
Welche Immunisierungsstrategien setze ich an dieser Stelle oftmals ein?	
Wie kann ich meine Immunisierungsstrategien entschärfen?	
Ergebnis des Tests:	



Arbeitsblatt EFPI

In welchen weiteren Situationen kann ich meine Erwartungen testen?	
Wie kann ich mich verhalten, damit meine Erwartungen möglichst eintreffen?	
Wie kann ich mich verhalten, damit meine Erwartungen möglichst nicht eintreffen?	
Ergebnisse einer Realitätsüberprüfung	



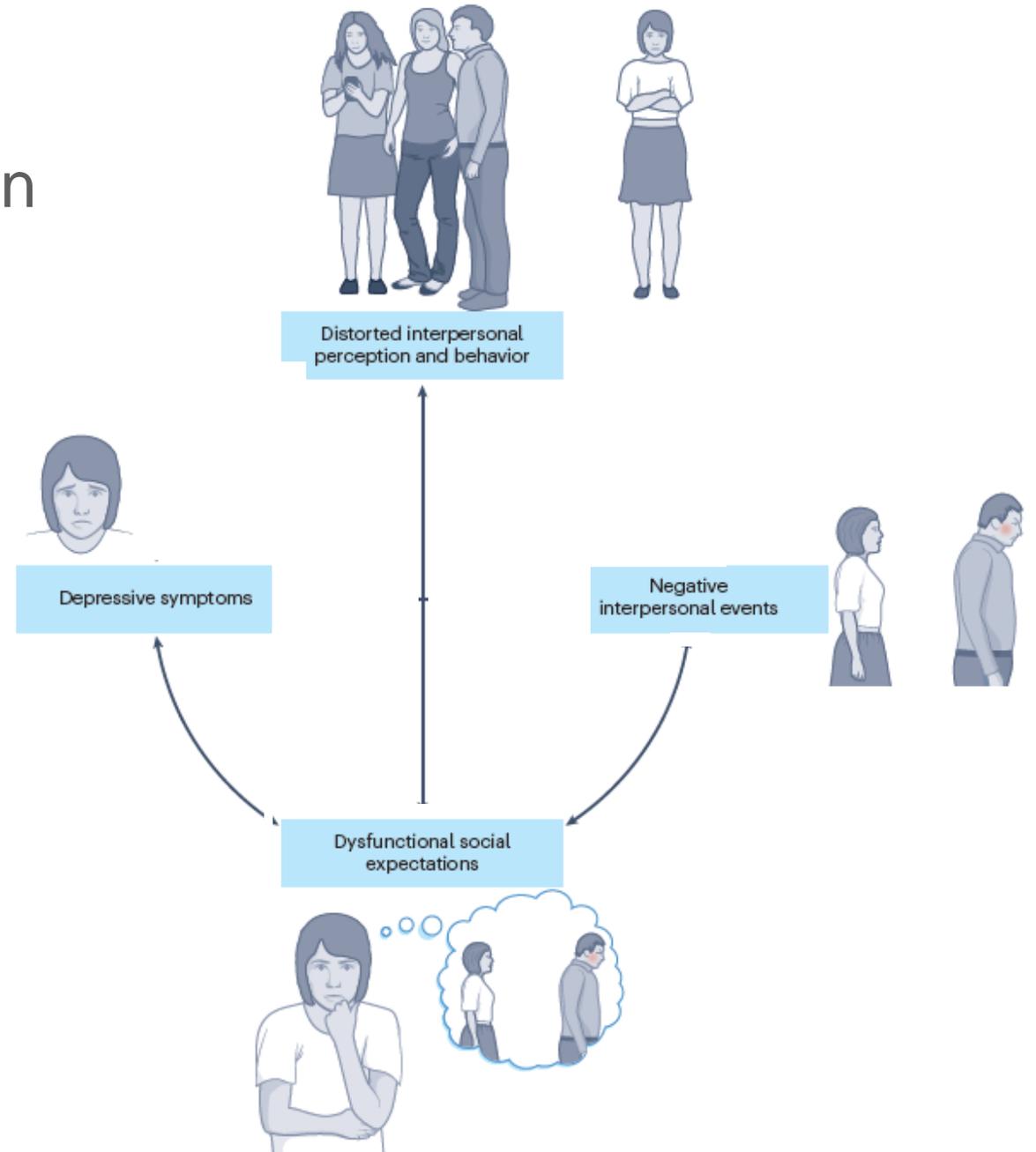
Erwartungen in der Psychotherapie

Erwartungsveränderung in Psychotherapie **stabilisieren**

- Verbale Rahmen schaffen („Linguistisches Netzwerk“)
- Das Problem ist weniger die etablierte negative Erwartung, als vielmehr die fehlende Reaktion auf korrigierende, positive neue Erfahrungen: -> Fokus verlagern
- Auslösesituationen und Kontext variieren
- Eigenes Verhalten variieren
- Problemsituationen kombinieren
- „kontrollierter Rückfall“
- **Beachte: Explizite und implizite Erwartungen müssen sich nicht parallel verändern**



Soziale Erwartungen und Depression



Kirchner, Rief, et al., 2025



Zusammenfassung

- Pat.-Erwartungen stellen einen zentralen Prozess zum Verständnis psychischer Erkrankungen dar
- Erfolgreiche Psychotherapie geht mit erfolgreicher Erwartungsveränderung einher
- Die Optimierung von Pat.-Erwartungen ist möglich und verbessert den Behandlungserfolg
- Anstatt vorschnell Erwartungen bei Patienten verändern zu wollen, sollte man sich auch vorab überlegen, wie Pat.- Erwartungen entstanden und aufrecht erhalten blieben
- Erwartungsveränderung erfolgt durch Maximierung von „Erwartungsverletzungen“ und Minimierung von „kognitiven Immunisierungsstrategien“
- EFPI als translationale psychologische Therapie mit psychologisch fundiertem Änderungsmechanismus, ganz im Sinne von:

