

# Inhaltsverzeichnis

<b>1. Geschichte und Gegenwart der Psychotherapie</b> .....	1
Die Entwicklung der Psychotherapie .....	1
Die Situation der Psychotherapie in Deutschland .....	3
Ärztliche Psychotherapeuten .....	3
Psychologische Psychotherapeuten .....	5
Heilpraktiker .....	11
Psychotherapie in der Gesetzlichen Krankenversicherung .....	12
Die Situation der Psychotherapie in Österreich .....	23
Das österreichische Psychotherapiegesetz .....	23
Staatlich anerkannte Psychotherapiemethoden .....	25
Weitere psychosoziale Ausbildungsmöglichkeiten .....	29
Psychotherapie in der gesetzlichen Krankenversicherung .....	31
<b>2. Wesensmerkmale der Psychotherapie</b> .....	35
Umfassende Beschreibung von Psychotherapie .....	35
Methodenspezifische Therapie .....	39
Der Methodenstreit der Vergangenheit .....	39
Integrative Psychotherapie-Konzepte .....	40
Auf dem Weg zu einer Allgemeinen Psychotherapie? .....	43
Methodenspezifische Akzentuierungen .....	47
Wirkfaktoren der Psychotherapie .....	50
Die therapeutische Beziehung als zentraler Wirkfaktor .....	50
Aktive Mitarbeit des Patienten als Voraussetzung für den Erfolg .....	51
Allgemeine Wirkfaktoren .....	53
Spezifische Wirkfaktoren .....	54
Differenzielle Wirksamkeit .....	55
Wirksamkeit der Psychotherapie .....	56
Naturalistische Studien .....	58
Kontrollierte Studien .....	59
Effekte unterschiedlicher Psychotherapiemethoden .....	62
Effekte unterschiedlicher Therapiedauer .....	64
Misserfolge in der Psychotherapie .....	66
Berufspflichten des Psychotherapeuten .....	68
Rechte des Psychotherapie-Patienten .....	74

<b>3. Anwendungsbereiche der Psychotherapie .....</b>	<b>75</b>
Übergänge von seelischer Gesundheit zu psychischer Krankheit .....	75
Seelische Erkrankung als krisenhafte Entwicklungen im Lebenszyklus .....	75
Seelische Erkrankung durch Verletzung psychischer Grundbedürfnisse .....	77
Psychische Störungen nach dem Diagnoseschema ICD-10 .....	78
Psychiatrische Diagnosecodes mit Diagnose-Kriterien im Überblick ....	80
Beängstigende Häufigkeit psychischer Störungen .....	92
Jeder Vierte leidet unter einer psychischen Störung .....	92
Angststörungen als „Einstiegsstörungen“ in psychische Erkrankungen ..	93
Depressionen auf dem Vormarsch .....	95
Viele andere psychische Störungen erschweren das Leben .....	96
Was die Zahlen sonst noch aussagen .....	98
Folgen psychischer Erkrankungen .....	99
Fragebogen: Unter welchen Beschwerden leiden Sie? .....	100
<b>4. Verlauf der Psychotherapie .....</b>	<b>107</b>
Vorbereitungsphase der Psychotherapie .....	107
Suche nach einem Psychotherapeuten .....	107
Therapeutensuche im Internet .....	108
Anmeldung zur Psychotherapie .....	109
Anfangsphase der Psychotherapie .....	111
Erstgespräch und Probesitzungen .....	111
Hauptphase der Psychotherapie .....	116
Phase 1: Analyse der Ist-Situation .....	116
Phase 2: Formulierung von Therapiezielen .....	119
Phase 3: Einsatz verschiedener Methoden zur Zielerreichung .....	121
Phase 4: Erfolgsbeurteilung und Erfolgsoptimierung .....	122
Endphase der Psychotherapie .....	123
<b>5. Spezielle Fragen bei einer Psychotherapie .....</b>	<b>125</b>
Welche Psychotherapieform ist die richtige? .....	125
Welche Bedeutung hat die Methode? .....	125
Stationäre oder ambulante Therapie? .....	127
Kurz- oder Langzeittherapie? .....	128
Kürzere oder längere Sitzungsabstände? .....	130
Einzel- oder Gruppentherapie? .....	131
Einzeltherapie oder Paar- bzw. Familientherapie? .....	133
Einzeltherapie des Kindes oder Familientherapie? .....	134
Ausschließlich persönliche Therapie oder auch „Internet-Therapie“? ...	135

Psychopharmakotherapie neben der Psychotherapie? .....	137
Pflanzliche Mittel neben der Psychotherapie? .....	145
Welcher Psychotherapeut ist der passende? .....	146
Therapeutin oder Therapeut? .....	146
Jüngerer oder älterer Therapeut? .....	147
Spezialist oder Allrounder? .....	148
Ärztlicher, Psychologischer oder nichtakademischer Psychotherapeut? .....	149
<b>6. Probleme und Gefahren in der Psychotherapie .....</b>	<b>151</b>
Häufige Probleme .....	151
Heilsame Krisen .....	151
Therapieabbruch und Therapeutenwechsel .....	152
Belastungen und negative Folgen für Angehörige .....	154
Häufige Gefahren .....	155
Abhängigkeit .....	155
Grenzüberschreitungen, Verliebtheit und Sex in der Therapie .....	156
Behandlungsfehler .....	159
<b>7. Die wichtigsten Psychotherapiemethoden .....</b>	<b>161</b>
Psychoanalytische Methoden .....	162
Psychoanalyse .....	163
Gruppenpsychoanalyse .....	169
Individualpsychologie .....	170
Analytische Psychologie .....	173
Tiefenpsychologisch orientierte Methoden .....	176
Katathym Imaginative Psychotherapie .....	179
Hypnosepsychotherapie .....	181
Autogene Psychotherapie .....	184
Transaktionsanalytische Psychotherapie .....	186
Daseinsanalyse .....	187
Dynamische Gruppenpsychotherapie .....	188
Konzentrativ Bewegungstherapie .....	189
Vegetotherapie .....	190
Bioenergetische Analyse .....	192
Biodynamische Psychologie .....	194
Primärtherapie .....	195
Humanistisch-existenzielle Methoden .....	196
Klienten-/Personzentrierte Psychotherapie (Gesprächspsychotherapie) .....	198
Gestalttherapie .....	204
Integrative Therapie .....	207

Psychodrama .....	208
Logotherapie und Existenzanalyse .....	210
Positive Psychotherapie .....	212
Neurolinguistische Psychotherapie .....	213
Transpersonale Psychotherapie .....	214
Systemische Therapien .....	215
Geschichtliche Aspekte der Systemischen Familientherapie .....	215
Der Weg zur modernen Systemischen Therapie .....	218
Therapeutische Aspekte der Systemischen Therapie .....	222
Verhaltenstherapie .....	223
Die Anfänge: Methodologischer Behaviorismus und Lerntheorien .....	223
Kognitive Wende: die Kognitive Verhaltenstherapie .....	224
Selbstmanagement-Ansatz .....	225
<b>8. Grenzbereiche der Psychotherapie .....</b>	<b>229</b>
Berufliche Abgrenzungen .....	229
Psychotherapeuten und andere Psycho-Berufe .....	229
Grenzziehung zwischen Psychotherapie und Beratung .....	232
Behandlungen ohne Psychotherapieanspruch .....	233
Kreativitätsbezogene Therapieformen .....	234
Körperbezogene Therapieformen .....	237
„Alternativer“ Psychomarkt und esoterisch-spirituelle Verfahren .....	240
<b>Schlusswort .....</b>	<b>243</b>
<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>245</b>