

Inhaltsverzeichnis

1 Einführung	1
2 Verhaltenstherapie als moderne Form der Psychotherapie: Ein erster Eindruck	7
Ein paar Meinungen	7
Einige Fakten	9
3 Das weite Feld der Psychotherapie: Ein Blick in die Landschaft	15
Psychotherapie – was ist das eigentlich?	16
Was kann eine Psychotherapie überhaupt leisten?	17
Die Grenzen: Was auch eine Therapie nicht schaffen kann	18
Was gibt es sonst noch (außer Psychotherapie)?	21
Was ist Verhaltenstherapie?	24
Andere etablierte Therapierichtungen	31
Sind „alternative Therapien“ eine Alternative?	36
Was haben viele Psychotherapien gemeinsam?	38
Erfolgsfaktoren: Was wirkt bei Psychotherapie?	39
Psychotherapie der Zukunft: Von den traditionellen „Therapieschulen“ zur übergreifenden Perspektive?	43
4 Brauche ich Psychotherapie? Und wenn ja – was dann?	47
Sollte ich eine Therapie machen?	47
Was sind „psychische Probleme“ oder „Störungen“?	48
Wann sollte ich in Therapie gehen?	49
Wann könnte eine Therapie noch hilfreich sein?	51

Ist eine Therapie das beste Angebot für mich – oder:
 An wen kann ich mich sonst noch wenden? 52
Was ich vor einer Therapie noch wissen sollte 54
 Psychologe – Psychiater – Psychotherapeut: Wer ist wer? . . . 54
 Welche Verfahren werden derzeit von den Krankenkassen
 bezahlt? 56
 Was kostet eine Therapie? 57
 Wie lange dauert eine Therapie? 59
Wenn es soweit ist:
Wie suche und finde ich „meinen“ Therapeuten? 61
 Worauf sollte ich achten,
 wenn ich einen seriösen Psychotherapeuten suche? 61
 Wann sollte ich vorsichtig sein? 62
 Woran erkenne ich dubiose Angebote der „Psychoszene“
 oder solche aus dem Bereich Esoterik? 64
 Wenn ich mich entschieden habe: Was kann ich konkret tun,
 um einen Psychotherapeuten zu kontaktieren? 65

5 Psychotherapie mit Schwerpunkt

Verhaltenstherapie:

Was kommt da alles auf mich zu? 69

Einige Kennzeichen und Leitlinien der Verhaltenstherapie . . 71

Woran ist ein Verhaltenstherapeut
 in seinem praktischen Arbeiten zu erkennen? 72
 Was tut ein Verhaltenstherapeut üblicherweise nicht? 75
 Sechs Mottos für Verhaltenstherapie-Patienten
 (und ihre Therapeuten) 75
Verhaltenstherapie als Lernen und Veränderung 83
 Lernen – was bedeutet das? 84
 Veränderung: Was heißt das eigentlich? 87
 Die typischen Stufen menschlicher Veränderungsprozesse . . 90
 Wie Veränderungen leider nicht funktionieren 92
 Wie Veränderungen leichter zu schaffen sind 95

6 Verhaltenstherapie: Das praktische Vorgehen	
Schritt für Schritt	97
Ein Telefonat	97
Die Anfangsphase: Wer ernten will, muss vorher säen	101
Erste Weichenstellungen	101
Probesitzungen und Erstkontakt	103
Beziehungsaufbau: Die Rollen von Therapeut und Patient	106
Aktive Mitarbeit in der Therapie: Eine Sache der Motivation?	112
Die Hauptphase: Wenn es ernst wird mit Veränderungen	117
Wie unterstützt mich der Therapeut in dieser Phase der Therapie?	118
Schritt 1: IST-Situation klären	119
Wie hilft mir der Therapeut, die IST-Situation zu klären und herauszufinden, was das Ganze aufrechterhält?	120
Was kann ich trotzdem tun, und welche positiven Anteile gibt es?	122
Was ist, wenn mir noch unklar ist, was die „eigentlichen“ Schwierigkeiten sind?	123
Was ist, wenn ich gar nicht weiß, wo ich bei all den Schwierigkeiten anfangen soll?	124
Wie behalten wir den Überblick, wenn sehr viele Schwierigkeiten anstehen?	126
Schritt 2: Suche nach Zielen und Alternativen	126
Wie unterstützt mich der Therapeut dabei, Ziele zu entdecken?	127
Wie finden wir heraus, welche Fähigkeiten ich erlernen sollte, damit es mir künftig besser geht?	128
Schritt 3: Suche nach Lösungen	129
Wie hilft mir der Therapeut dabei, Lösungen zu finden?	130
Wie schaffe ich es, meine Stärken und Talente besser einzusetzen?	132
Schritt 4: Praktische Umsetzung der Lösungsschritte	134
Welche typischen verhaltenstherapeutischen Methoden kommen eventuell zur Anwendung?	135
Schritt 5: Erfolgsbeurteilung	135
Einschätzen von Erfolgen und Fortschritten: Wie geht das?	137

Die Endphase: Zurück in die Eigenständigkeit 138

Therapie als endlose Geschichte oder:

Wieviel Therapie genügt? 139

Woran merken wir, dass wir uns dem Ende der Therapie nähern? 140

Schlussbilanz: Stand der Dinge am Ende der Therapie 141

Was nun? Vorbereitung auf die Zeit nach der Therapie 142

7 Was ich als Patient zum Gelingen meiner Verhaltenstherapie beitragen kann . . . 145

Am Anfang der Therapie 146

Grundlage Nr. 1: Gute Beziehung zum Therapeuten – was kann ich dazu beitragen? 147

Grundlage Nr. 2: Aktive Mitarbeit – Motivation zur Veränderung 148

Wie kann ich mich auf die erste Therapiestunde vorbereiten? 150

Wie nutze ich die Probesitzungen am besten? 151

Während der Therapie 152

Was kann ich in der Stunde für mich und meine Therapie tun? 153

Was kann ich unmittelbar nach Ende einer Stunde für mich und meine Therapie tun? 153

Was kann ich in der Zeit zwischen den Sitzungen für mich und meine Therapie tun? 154

Was kann ich kurz vor der nächsten Therapiestunde für mich und meine Therapie tun? 155

Woran erkenne ich eine „gute“ Therapiesitzung? 156

Woran merke ich, dass die Therapie insgesamt erfolgreich verläuft? 157

Woran erkenne ich Misserfolg? 158

Was tue ich, wenn es während der Therapie Probleme gibt oder etwas schief läuft? 159

Gegen Ende der Therapie 161

Was kann ich selbst tun, damit die erreichten Erfolge stabil bleiben? 161

Wie kann ich mich auf die Zeit nach dem Ende der Therapie vorbereiten?	162
Was kann ich tun, um die gemeinsame „Abschlussbilanz“ zu erleichtern?	163
Was ist, wenn ich nach dem Ende der Therapie mal wieder in Schwierigkeiten bin?	164
Anhang	167
A Nützliche Bücher	167
Aktuelle Verhaltenstherapie	167
Andere etablierte Richtungen der Psychotherapie	169
Weitere Patientenratgeber zum Thema Psychotherapie	170
„Alternative Therapien“, Psycho-Boom, Sekten und Esoterik	170
Ethisch-berufsständische Richtlinien für Psychotherapeuten	171
Sonstiges	171
B Hilfreiche Adressen	173
Zusätzliche Adressen in Deutschland	173
Psychotherapeuten/Verhaltenstherapeuten in Österreich	176
Psychotherapeuten/Verhaltenstherapeuten in der Schweiz	176
Literatur	177
Sachverzeichnis	179