

Was kann dieses Buch? 9

Was dieses Buch nicht leisten will 11

Veränderung wagen 13

Frau A.: »Brauche ich wirklich eine Psychotherapie?« 13

Wann ist eine Psychotherapie sinnvoll? 18

Die Angst, psychisch krank zu sein 22

Häufigkeiten psychischer Störungen 24

Herr B.: »Das liegt bei uns in der Familie« 26

Die Entwicklung einer psychischen Störung 29

Wie nützlich ist Psychotherapie? 31

Erwartungen an Psychotherapie 33

Motiv und Motivation 35

Frau D.: Die »geschickte« Klientin 36

Der Weg zum Ziel 39

Was ist Psychotherapie? 40

Das Besondere am therapeutischen Gespräch 41

Unterschiede zwischen Therapie und Beratung 43

Ziele in der Psychotherapie 44

Ausbildungswege in der Psychotherapie 45

Psychotherapie und Wissenschaft 49

Wirkfaktoren der Psychotherapie 50

Kassenfinanzierte Psychotherapien 53

Angebote auf dem freien Markt 54

Unseriöse Angebote 55

Rahmenbedingungen 57

Langzeittherapie oder Kurzzeittherapie? 58

Einzeltherapie oder Gruppentherapie? 59

Paar- und Familientherapie 62
Frau oder Mann? 63
Anfänger oder »alter Hase«? 67

Die wichtigsten Therapieschulen 70

Die kognitive Verhaltenstherapie 72
Psychoanalyse 82
Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie 89
Humanistische Psychotherapie 93
Gesprächspsychotherapie 95
Gestalttherapie 95
Psychodrama 97
Hypnotherapie 99
Systemische Therapie 102
Lösungsorientierte Kurzzeittherapie 104
EMDR 107
Übungsorientierte Verfahren 108

Zugangswege zur ambulanten Psychotherapie 112

Auswahl der Therapiemethode 112
Die Suche nach einem Therapieplatz 116
Schnelle Hilfe bei akuten Problemen 119
Ambulante Psychotherapie oder Klinikaufenthalt? 120
Psychotherapie und Psychopharmaka 123
Spannungsfeld Psychiatrie – Psychotherapie 124

Der Therapieablauf 126

Das Erstgespräch 126
Probatorische Sitzungen: die Entscheidung 128
Der Konsiliarbericht 132

Die Antragstellung und der Beginn der Therapie 132

Wozu eine Diagnose? 134

Umgang mit Diagnosen 138

Schuldgefühle und Selbstvorwürfe 140

Therapie als Lernprozess 142

Zweifel und Unsicherheiten 143

Persönliches 146

Therapeutenwechsel 148

Therapiedauer 149

Notfallsitzungen, wenn es nicht anders geht 151

Beispielhafte Therapieszenarien 153

Herr M.: eine Geschichte und mindestens ein Problem 153

Verhaltenstherapeutische Intervention 156

Systemische Intervention 161

Tiefenpsychologisch fundierte Intervention 168

Merkmale einer hilfreichen Therapie 174

Transparenz und Überprüfbarkeit 174

Menschenbild in der psychotherapeutischen Beziehung 175

Positive Grundhaltung 177

Zuwachs an Kompetenz 179

Kritische Punkte 182

»Verrat« an Angehörigen 182

Scham 183

Den inneren Schweinehund überwinden 184

Verliebtheit in der Therapie 185

Enttäuschungen und Konflikte 187

Was in einer Psychotherapie nicht passieren darf 190

Respektlosigkeit gegenüber den Klienten 190

Retter-Opfer-Falle 191

Mangel an hilfreichen Interventionen 192

Zu viele Interventionen 193

Überforderung in der Beziehung 194

Chaos in der Therapie 195

Grenzverletzungen 196

Unzulässige Arbeitsverhältnisse 197

Sexueller Missbrauch von Abhängigen 198

Veränderungen im Alltag verankern 201

Neues Erleben und Verhalten stabilisieren 201

Herr F.: »Ich habe gelernt,

viel mehr von meinen Gefühlen wahrzunehmen« 202

Therapie als Wegbegleitung für eine begrenzte Zeit 205

Frau D.: »Ich weiß, was ich tun kann« 206

Bilanz und Ausblick 210

Serviceteil 213

Was ist eine Anamnese? 213

Was sind Diagnosen? 213

Wer darf eine Psychotherapie durchführen? 214

Was bezahlt die gesetzliche Krankenkasse? 215

Was bezahlen private Krankenkassen? 218

Wie werden psychotherapeutische Leistungen honoriert? 220

Was ist zu tun bei Ablehnung der Kostenübernahme? 221

Datenschutz und Schweigepflicht 221

Adressen 225

Literatur zum Weiterlesen 237