

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

Entwicklung psychischer Störungen 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 als 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
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 in der Therapie 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-Fälle 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 Abschluss der Therapie 210

Serviceteil 213

Was ist eine Anamnese? 213
Was sind Diagnosen? 213
Wer darf eine kassenfinanzierte Psychotherapie durchführen? 214
Was bezahlt die gesetzliche Krankenkasse? 215
Was bezahlen private Krankenversicherungen? 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