

Psychotherapie - Verhaltenstherapie

Psychotherapie ist ein wissenschaftlich fundiertes Heilverfahren. Sie geht davon aus, dass Körper und Seele eine Einheit sind. Krankheiten, Symptome oder Leidenszustände sind demnach entweder Ursache oder Ausdruck von seelischem Ungleichgewicht.

Brauche ich eine Psychotherapie?

Bei seelischen Problemen gibt es keine genauen Werte wie bei den meisten körperlichen Beschwerden.

Deshalb lässt es sich schwer einordnen, wann man eine Psychotherapie beginnen sollte.

Situationen bei denen eine Psychotherapie hilfreich sein kann:

- Sie haben Schmerzen, Schlafstörungen, Schwindel, Herzrhythmusstörungen oder andere körperlichen Beschwerden und eine ausreichende körperliche Ursache kann nicht festgestellt werden.
- Seit längerer Zeit halten Sie sich nur noch mit Aufputsch-, Beruhigungs- oder Schlafmitteln aufrecht.
- Sie haben Ängste, die Sie belasten oder einschränken: z. B. vor dem Kontakt mit Ihren Mitmenschen, vor Autoritäten, vor großen Plätzen, vor engen Räumen, vor Prüfungen.
- Es plagen Sie oft Gedanken, über die Sie sich mit niemandem zu sprechen trauen (Scham- und Schuldgefühle, Hassgefühle, Unzulänglichkeitsgefühle, das Gefühl, verfolgt oder fremdbestimmt zu werden...).
- Sie fühlen sich antriebs- und lustlos, erschöpft oder ständig überfordert.
- Sie sind oft niedergeschlagen, traurig, einsam und haben keine Freude am Leben.
- Sie befinden sich in einer belastenden Umbruchsituation (z. B. schwere Krankheit, Tod einer nahestehenden Person, Arbeitslosigkeit, Scheidung, Trennung, Unfall, ...).
- Sie denken manchmal daran sich das Leben zu nehmen.
- Sie leben in einer Beziehung, die Sie sehr belastet.
- Sie fühlen sich durch Ihre Kinder dauerhaft überfordert.
- Sie haben wiederkehrend große Probleme im Kontakt mit anderen Menschen (z. B. am Arbeitsplatz).
- Sie sind süchtig - nach Arbeit, Alkohol, Drogen, Essen, Hunger, Liebe, Spielen, Sex.

- Sie fühlen sich innerlich gezwungen, ständig dasselbe zu denken oder zu tun (z. B. zwanghaftes Waschen, Zusperrern, Grübeln u.ä.), obwohl dies Ihr Leben sehr einengt.
- Sie kommen mit Ihrer Sexualität nicht zurecht.
- Sie haben Angst vor Entscheidungen.

Wer in Psychotherapie geht übernimmt Verantwortung für die eigene Gesundheit. Wenn man eine Psychotherapie macht, ist dies ein Hinweis darauf, dass man Probleme erkennt, sich um sich kümmert und daran arbeiten will, sie zu überwinden.

Wichtige Voraussetzung für eine Psychotherapie ist Ihr Wunsch, etwas zu verändern, und Ihre grundsätzliche Bereitschaft, sich mit Ihren Gedanken, Gefühlen und Ihrem Verhalten auseinanderzusetzen. Auf diesem Weg begleitete und unterstützte ich Sie!

Eine Altersbeschränkung gibt es nicht - Psychotherapie kann in jedem Alter hilfreich sein. Ich arbeite mit Jugendlichen, Erwachsenen und älteren Menschen.

Verhaltenstherapie

In der Verhaltenstherapie sollen Ihre Probleme in der Gegenwart und auf möglichst direktem Weg problemorientiert und zielgerichtet gelöst werden. Sie sollen Ihre Autonomie und Ihre Fähigkeit zurückgewinnen, das eigene Leben wirksam zu gestalten.

Dabei werden Sie durch mich in unterschiedlicher Weise unterstützt. Grundlegend ist eine gemeinsame Analyse der Problematik, durch wiederholte Anregung zur Selbstreflexion in ausführlichen Gesprächen. Eventuell werden wir auch die direkte Konfrontation mit schwierigen Situationen vorbereiten und in der für Sie passenden Geschwindigkeit bearbeiten. Das gemeinsame Erarbeiten von für Sie passenden Möglichkeiten zur Problembewältigung, Konfliktbewältigung und Stressbewältigung ist integraler Bestandteil jeder Verhaltenstherapie.

Ich arbeite mit einzelnen Personen, Paaren, Familien und Gruppen. Die Frequenz variiert nach Bedarf. In der Regel wird eine Einheit (a 50 Minuten) pro Woche durchgeführt.