



Von der Seele zur Psyche	33
Die Seele ist ein weites Land	34
Wachstum der Seele	38
– Körper und Seele beeinflussen einander	39
– An Konflikten reifen	40
– Die vorgeburtliche Zeit	42
– Das erste Halbjahr	43
– Von sechs bis achtzehn Monaten	45
– Von achtzehn Monaten bis drei Jahren	46
– Von drei bis sechs Jahren	47
– Von der Einschulung bis zur Pubertät	49
– Pubertät	51
– Erwachsensein und Altern	54
Seelenkrankheiten	57
– Was ist normal?	57
Soziale Norm	58
Persönliche Norm	58
Statistische Norm	59
– Diagnosen sind keine Schubladen	59
Wege zur Diagnose	59
Was TherapeutInnen beeinflusst	61
Die Diagnose entsteht	62
– Was die Seele krank macht	63
Diagnosebezeichnungen	64
– Grundlagen der Psychosomatik	66
Erklärungsmodelle	66
Kommunikation von Körper und Seele	67
– Psychosomatische Störungen	69
Befindlichkeitsstörungen	70
Schlaflosigkeit	73

Seelisch ausgelöste Schmerzen	75
Sexualstörungen	76
EBstörungen	77
Bluthochdruck	81
Asthma	82
Neurodermitis (Endogenes Ekzem)	84
Magen-Darm-Krankheiten	85
Abhängigkeitskrankheiten	86
Alkoholabhängigkeit	87
Drogenabhängigkeit	90
Medikamentenabhängigkeit	96
Abhängiges Verhalten	98
– Persönlichkeitsstörungen	100
Selbstunsicherheit	100
»Schwächlichkeit« (Asthenische Persönlichkeit)	101
Depressivität	101
Zwanghaftigkeit	102
Stimmungs labilität und Übererregbarkeit	103
Narzißmus	104
Borderline-Störung	105
– Neurosen	107
Depressive Neurose (Reaktive Depression; Neurotische Depression)	107
Angststörung (Angstneurose; Panik)	109
Phobie (Phobische Neurose)	112
Zwangsstörung (Zwangsneurose)	112
Konversionsneurose (Hysterie)	115
– Schock	117
– Psychosen	118
Endogene Depression	118
Endogene Manie	120
Manisch-depressive Erkrankung	121
Schizophrenie	122
– Entwicklungsstörungen bei Kindern	125
Sprach-, Lese- und Schreibschwäche (Legasthenie)	126
Autismus	127
– Verhaltensstörungen bei Kindern	129
Ängste und Phobien	129
Ticks	130

»Zappelphilipp« (Hyperkinetisches Syndrom)	131
Andere Verhaltensstörungen	132
– Sexueller Mißbrauch	132
Behandlung mit Psychopharmaka	136
– Standardmittel	136
Neuroleptika	137
Antidepressiva	138
Beruhigungsmittel (Tranquillizer)	139
Vorbeugende Mittel gegen Zykllothymie	139
– Glück zum Schlucken	140
– Selbstbehandlung mit natürlichen Mitteln	141
Naturheilverfahren	141
Pflanzliche Mittel	142
– Behandlung mit Alternativmedizin	143



HILFE BEI PROBLEMEN 145

Beratung und Information	147
– Beratung in sozialen Notlagen	148
– Ehe- und Familienberatung	149
Familienplanungsberatung	149
Sexualberatung	150
Schwangerenberatung	150
Erziehungsberatung	151
– Schulpsychologischer Dienst	152
– Hilfe bei Gewalt	153
Frauenhäuser	154
Frauennotruf	155
Kinderschutzeinrichtungen	155
– Suchtberatung	156
Krisenhilfe	157
– Erste Hilfe bei Schock und akuten Krisen	157
Verhalten im Krisenfall	158
Richtig helfen bei akuten Krisen	159
– Krisenintervention	163
Helfen bei Suizidgefahr	163
Notruf und Telefonseelsorge	165

Psychische Krankheiten auffangen	166
– Ärztliche Praxis.....	166
– Psychiatrische Klinik	167
Psychiatrische Einrichtungen	167
Einweisung auf eine psychiatrische Station	168
Patientenrechte im Psychiatrischen Krankenhaus	170
– Nach der Entlassung	171
Sozialpsychiatrischer Dienst	171
Initiativen für PsychiatriepatientInnen	172
Psychotherapie – Medizin für die Seele	173
– Geschichte der Psychotherapie.....	173
– Wege zur Seele	175
– Die Wirkung von Psychotherapie	175
Wirkfaktoren	176
Therapien auf dem Prüfstand	177
– Helfer für die Seele.....	179
Beruf Psychotherapeut	179
Ärzte als Psychotherapeuten	181
Psychologen als Psychotherapeuten	182
Heilpraktiker als Psychotherapeuten	183
Andere Heilberufe	184
Lebensberater	185
Workshop- und Seminarleiter	185
– Finanzierung	186
Deutschland	187
Österreich	190
Schweiz	190
Angewandte Psychologie	191
– Psychologische Tests	191
Aussagekraft und Grenzen von Tests	191
Leistungstests	192
Persönlichkeitstests	193
Persönlichkeitsinventare	194
– Lerntraining	194
Das Gedächtnis: Datenbank mit Zwischenspeicher	195
Büffeln ist sinnlos	195

- Psychologie im Wirtschaftsleben	197
Psychologie im Betrieb	198
Jobsuche	200
Selbsthilfe	201
- Selbsthilfegruppen	201
Organisation	201
Aufgaben	202
Fehlentwicklungen	202
- Ratgeberbücher	203
Karriere	203
»Ganzheit«	204
Sich ausleben	204
Praktische Lebenshilfe	204
- Selbstfindungsseminare	205
Methoden-Recycling	205
Lebensersatz	205
Geringer Nutzen, große Gefahr	206
- Scheinhilfe: Sekten und Kultgemeinschaften	208
Verhältnis zur Psychotherapie	208
Kultgemeinschaften von A-Z	209
Totale Kontrolle	212
Hilfe gegen Seelenraub	213



ENTSCHEIDUNG ZUR THERAPIE

215

Motivation	217
- Eigene Lösungsversuche	218
- Gründe für eine Psychotherapie	218
- Widerstände	220
Was läßt mich zögern?	220
- Das Alter spielt keine Rolle	220
Vorüberlegungen	221
- Ziele bestimmen	221
Bestandsaufnahme	222
- Die Person der Therapeutin oder des Therapeuten	222

– Verschiedene Therapiewege	223
Symptome behandeln –	
Persönlichkeit verändern	224
Nicht direkter – direkter Weg	224
– Therapierahmen (Setting)	224
Liegen auf der Couch	224
Sitzen und sich bewegen	225
Liegen auf der Matte	225
Einzelstunden und Gruppenarbeit	225
Dauer und Häufigkeit der Sitzungen	225
Dauer der Therapie	226
– Erfolgchancen	227
Die Wahl der Einrichtung	228
– Institution oder freie Praxis	228
– Ambulante oder stationäre Psychotherapie	228
Vor der Aufnahme	
in die Psychosomatische Klinik	229
– Alternativangebote	229
Die Wahl des Therapeuten	230
– Berufliche Kompetenz	230
– Persönliche Eigenschaften	231
– Alter und Geschlecht	232
– Konkrete Suche	232
Wo es Informationen gibt	233
Nach dem ersten Gespräch	234
– Fachkundige Diagnose	235
– Vereinbarungen	235
Risiken und Nachteile	
der Kassenfinanzierung	236
Therapieverlauf	237
– Auf und Ab	238
– Die Reaktion der anderen	238
– Zweifel	239
– Ende der Therapie	239
– Zweittherapie und Neubeginn	240
Schaden durch Therapie	240
– Grenzverletzungen	241
Sex in der Therapie	242



Tiefenpsychologische Verfahren	246
Geschichte	247
Selbstverständnis	248
Aktueller Stand	253
– Psychoanalyse	254
Neopsychoanalyse	259
Anthropologisch-integrative Psychotherapie	260
Daseinsanalyse	261
– Analytische Psychotherapie	262
Dynamische Psychiatrie	263
– Tiefenpsychologisch orientierte Psychotherapie	266
Dynamische Psychotherapie	266
Niederfrequente Therapie	267
– Schicksalsanalyse nach Szondi	269
– Kurzpsychotherapie, Fokalthherapie	270
– Tiefenpsychologische Gruppentherapie	273
Psychoanalytisch-interaktionelle Psychotherapie	274
– Individualpsychologie nach Adler	275
– Analytische Psychologie nach Jung	280
Verhaltenstherapie – Kognitiv-behaviorale Therapien	286
Geschichte	287
Selbstverständnis	289
Aktueller Stand	290
Breitbandverhaltenstherapie	291
Kosten	292
– Konfrontationstherapien	293
– Training sozialer Kompetenz	295
– Kognitive Therapie und Rational-emotive Therapie (RET)	298
– Verhaltensmedizin	300
Schmerzbewältigung	300
Krankheiten vorbeugen	301
Streßmanagement	301

Humanistische Psychologie	302
Geschichte	303
Selbstverständnis	304
Aktueller Stand	305
– Gesprächspsychotherapie nach Rogers	305
– Gestalttherapie	310
– Integrative Therapie	315
– Transaktionsanalyse (TA)	319
– Psychodrama	323
– Logotherapie und Existenzanalyse nach Frankl	327
– Positive Psychotherapie nach Peseschkian	330
 Therapien für besondere Zielgruppen	 334
Überblick	335
Selbstverständnis	336
Aktueller Stand	337
– Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie	337
– Spieltherapie	344
– Festhaltetherapie	347
– Feministische Therapie	348
– Familien- und Paartherapie	354
– Verhaltenstherapeutische Ehe- und Paartherapie (VET)	358
– Sexualtherapie	360
– Therapie im Alter (Gerontotherapie)	365
Therapie mit Sterbenden (Thanatotherapie)	367
– Gruppendynamik	368
– Themenzentrierte Interaktion (TZI)	371
– Raucherentwöhnung	374
– Therapie bei Alkoholabhängigkeit	377
– Therapie bei Drogenabhängigkeit	381
– Psychotherapie bei Körperkrankheiten (Psychosomatische Grundversorgung)	385
– Therapie bei geistigen Behinderungen	388
– Beschäftigungs- und Arbeitstherapie	391
– Balint-Gruppe	392

Entspannungsverfahren	394
Geschichte	395
Selbstverständnis	396
Aktueller Stand	396
– Autogenes Training (AT)	397
– Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson	400
– Funktionelle Entspannung	402
– Biofeedback	403
– Mind-Machines	405
Hypnose und Suggestive Verfahren	406
Geschichte	407
Aktueller Stand	408
Selbstverständnis	409
– Hypnotherapie	410
– Katathymes Bilderleben (Katathym- imaginative Psychotherapie, KB)	413
– Aktives Klarträumen	416
– Neurolinguistisches Programmieren (NLP)	418
– Provokative Therapie	421
Körper-und Bewegungsverfahren	422
Geschichte	423
Aktueller Stand	424
Selbstverständnis	425
Zwischenfälle	426
– Konzentrierte Bewegungstherapie (KBT)	427
– Integrative Bewegungs- und Leibtherapie (IBT), Thymopraktik	430
– Feldenkrais-Methode	432
– Yoga	434
– Qigong	436
– T'ai-Chi	437
– Budo	438
– Alexander-Technik	440
– Atemtherapie	441
– Eutonie (Gerda-Alexander-Technik)	443
– Primärtherapie (Urschreithherapie)	444
– Schreithherapie (Bonding, New-Identity)	446
– Akupressur und Shiatsu	447

– Rolfing, Strukturelle Integration	448
Rebalancing	449
Posturale Integration (P.I.)	449
– Vegetotherapie, Charakteranalyse, Orgontherapie	450
Neo-Reichianische Therapien	453
– Biodynamik (Biodynamische Psychotherapie)	454
– Bioenergetik (Bioenergetische Analyse)	457
Biosynthese	458
– Hakomi	460
 Kreative Therapien	 462
Geschichte	463
Aktueller Stand	464
Selbstverständnis	464
Integrative Kunstpsychotherapie	465
Kritik	466
– Bildnerische Therapie (Kunsttherapie, Gestaltungstherapie)	466
– Dramatherapie, Maskenarbeit, Puppenspiel	469
– Musiktherapie, Integrative Musiktherapie	472
– Tanztherapie	475
– Poesietherapie, Bibliothherapie, Märchenarbeit	478
 Transpersonal-Psychologische Verfahren	 480
Geschichte	481
Aktueller Stand	482
Selbstverständnis	482
– Meditation	483
Trancetanz-Therapie	484
– Initiatische Therapie	485
– Anthroposophische Therapie und Biographiarbeit	487
– Psychosynthese	490
– Holotrope Therapie	491
Psycholyse-Therapie mit Drogen	492

Esoterisch-spirituelle Verfahren	494
Geschichte	495
Selbstverständnis	496
Aktueller Stand	497
Kritik	497
Kosten	498
– Positives Denken	500
Subliminal Tapes	501
Mentales Training	501
Silva-Mind-Control	501
– Aromatherapie	502
– Bach-Blütentherapie	504
– Farbtherapie	505
– Bioresonanztherapie	507
– Kristalltherapie	508
– Kinesiologie, Touch for Health, Edu-Kinestetik	509
– Polarity (Polaritätstherapie)	511
– Reiki (Radiance-Technik)	512
– Rebirthing	513
– Reinkarnationstherapie	515
– Schamanistische Therapie	517
– Feuerlauf	519
– Tantra	520
– Channeling	522
– Geistheilung, Wunderheilung	523
– Astrologische Psychologie	525
– Aura-Lesen	528
– Kirlianfotografie	529
– Radiästhesie (Muten)	530
– Pendeln	531
– Biorhythmik	532
– Lüscher-Farbentest	533
– Graphologie	533
– Tarot	534
– Handlesen	534
– Hellsehen und Wahrsagen	535
Register	536
Die Autorinnen	544