

# INHALT

Vorwort	7
---------	---

## TEIL 1: DIE PSYCHOANALYTISCHE THERAPIE

Der Weg zur psychoanalytischen Therapie	13
Psychoanalyse oder Verhaltenstherapie?	13
Tiefenpsychologisch, psychodynamisch, psychoanalytisch – was denn nun?	19
Den passenden Analytiker finden	22
Wie funktioniert eine psychoanalytische Therapie?	25
Die erste Therapiestunde	25
Sie bestimmen Inhalt und Tempo	28
Schuldgefühle überwinden	30
Couch oder nicht Couch?	33
Diagnosen – oft nur Schall und Rauch	35
»Heilmittel Beziehung«	39
Psychoanalyse ist wirksam	44
Die letzte Therapiestunde	46
Ängste rund um die Psychoanalyse	51
Verpasse ich die »richtige Therapie«?	51
Der Therapeut und seine Macken	54
Keine Angst vor dem Unbewussten!	56
Abhängigkeit vom Therapeuten	59
Vorurteile – was ist dran?	65
Psychoanalysen dauern zu lange	65
Psychoanalyse kramt nur in der Vergangenheit	67
Psychoanalyse ist nur etwas für junge Menschen	72
Psychoanalyse ist nicht mehr zeitgemäß	73
Psychoanalyse ist nur etwas für Reiche und Verwöhnte	75
Psychoanalyse ist zu esoterisch	76
Psychoanalyse funktioniert nicht bei Alkoholsucht	78

<b>Probleme rund um die Therapie</b>	<b>81</b>
Beruf und psychische Erkrankung – wie offen sollte man sein?	81
Wenn Sie Zweifel an Ihrem Psychotherapeuten haben	83
Sexueller Missbrauch in der Psychoanalyse	86

## **TEIL 2: HÄUFIGE DIAGNOSEN**

<b>Die Psyche verstehen</b>	<b>91</b>
Wie viele Äste: Die psychischen Strukturen	91
Der Halt in uns – die Repräsentanzen	98
<b>Neurosen</b>	<b>105</b>
Was sind Neurosen?	105
Depression und Burnout	109
Angststörung	116
Die Angst ums Herz	118
Zwangsstörung	121
Hysterische Neurose	126
<b>Persönlichkeitsstörungen</b>	<b>133</b>
Persönlichkeitsstörung – was ist das?	133
Narzisstische Persönlichkeitsstörung	136
Borderline-Persönlichkeitsstörung (BPS)	141
Abhängige Persönlichkeitsstörung	147
<b>Grenzgebiete der Psychoanalyse</b>	<b>153</b>
Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitäts- Syndrom (ADHS)	153
Psychosomatische Erkrankungen – wie die Psyche den Körper beeinflusst	155
Medikamente	160
Möglichkeiten und Grenzen der Psychoanalyse	162

## **ANHANG**

<b>Weiterführende Adressen</b>	<b>167</b>
<b>Studien zur Wirksamkeit psychodynamischer Therapien</b>	<b>169</b>
<b>Literatur</b>	<b>171</b>