

INHALT

Einführung	7
Geht es mir »schlecht genug«?	9
Erste Schritte	15
Wie beginne ich eine Therapie?	15
Was sollte bei der Therapeutensuche beachtet werden?	16
Was zahlt die Krankenkasse?	17
Was sind psychische Störungen?	19
Die Anfänge der Psychotherapie	20
Psychodiagnostik heute	22
Die Senkung der »diagnostischen Schwelle«	26
Schwierige Rollenwechsel	35
Entscheidungen und psychische Probleme	44
Therapeutische Strategien bei Rollenwechseln und Entscheidungen	46
Die Verantwortung des Patienten	55
Vermeidung und Krankheitsverhalten	58
Therapeutische Verfahren und ihre Ziele	69
Tiefenpsychologische Therapie	73
Gestalttherapie	75
Verhaltenstherapie	77
Zurück in die Kindheit	81
Wie formen uns die Erfahrungen der Kindheit?	82
Vom problematischen Kindheitsmuster zur psychischen Störung	89

Therapeutische Strategien zur Annäherung an die
Kindheit 90

Die Beziehung zum Therapeuten 99

Akzeptanz und Zuwendung erleben 104

Sich selbst in Beziehungen besser verstehen 110

Die Therapiebeziehung als Testfeld 113

Eigene Beziehungsmuster verändern 116

Fatale Kreisläufe durchbrechen 117

Therapeutische Techniken 122

Sich selbst und die eigenen Probleme besser
verstehen 123

Neue Muster aufbauen 134

Negative Gedanken und Gefühle bewältigen 134

Verzweiflung und Blockaden überwinden 145

Einen gesunden Lebensstil aufbauen 152

Die häufigsten Fragen 155

Wie finde ich einen geeigneten Therapeuten? 155

Soll ich mehr als einen Therapeuten »ausprobieren«? 155

Kann ich den Psychotherapeuten wechseln, wenn ich
einmal angefangen habe? 156

Wie lange muss ich auf einen Therapieplatz warten? 156

Was kann ich machen, wenn ich gar keinen
Therapieplatz finde? 157

Was ist, wenn ich eine Stunde versäume? Entstehen
mir dann Kosten? 157

Wie lange dauert eine Psychotherapie? 158

Können mir durch die Inanspruchnahme einer
Therapie Nachteile entstehen? 158

Was sage ich meinem Arbeitgeber und meinen
Freunden? 159