

# 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