

Wolfgang Siegel

Tut mein Therapeut mir gut?

Ein Begleitbuch für die Psychotherapie

Kreuz

Inhalt

1	Einleitung	11
1.1	Die therapeutische Beziehung	11
1.2	Wie lesen Sie dieses Buch am besten?	18
2	Ihre Aufgabe in der Psychotherapie	21
2.1	Ihre Antriebskraft für eine Psychotherapie	22
2.2	Ihre Mitarbeit in der Therapie	24
2.3	Ihr positives Grundgefühl in der Therapie	30
3	Selbstständigkeit und Geborgenheit	33
3.1	Das Gleichgewicht zwischen Geborgenheitsbedürfnissen und Selbstständigkeit	35
3.2	Ungesunde einseitige Autonomie oder Geborgenheit	37
3.3	Geborgenheit und Autonomie in der therapeutischen Beziehung	40
3.3.1	Geborgenheit und Vertrauen in der therapeutischen Beziehung	41
3.3.2	Wie entsteht Vertrauen zum Therapeuten?	43
3.3.3	Das Risiko der Abhängigkeit vom Therapeuten	45
3.3.4	Selbstvertrauen und Selbstständigkeit in der Therapie	49
3.3.5	Wie entsteht Selbstvertrauen in der Therapie?	51
4	Psychotherapeuten sind auch nur Menschen	53
4.1	Die fachlichen Grenzen des Therapeuten	53

4.2 Die persönlichen »blinden Flecke« von Therapeuten	56
4.3 Die Therapiekrise – Ihr Therapeut weiß nicht weiter	61
4.4 Umgang mit Konflikten und Verunsicherungen	63
4.5 Die Aufgabe des Therapeuten	65
4.6 Wer ist »schuld« am Scheitern einer Therapie?	67
4.7 Drei Verhaltensweisen überforderter Therapeuten	69
5 Das Therapiekonzept	73
5.1 Das Konzept ist für Ihr Problem geeignet	73
5.2 Sinnvolle therapeutische Maßnahmen	76
5.3 Das Unabänderliche und das Veränderbare	78
5.4 Die Bedeutung der Gefühle	82
5.4.1 Der Sinn »negativer« Gefühle	84
5.4.2 Die »guten« Gefühle	86
5.4.3 Gefühle als Wegweiser in der Therapie	88
5.4.4 Es geht Ihnen in der Therapie schlechter	92
5.4.5 Sie haben sich in Ihren Therapeuten verliebt	94
6 Keine Psychotherapie mit dem herkömmlichen medizinischen Krankheitsverständnis!	99
6.1 Die Bedeutung Ihrer äußeren Lebensumstände	101
6.2 Ihre Selbstheilungskräfte	105
6.3 Der »Warum-Sumpf«	110
6.4 Ihre Stärken und Schwächen	111
7 Die Bedeutung der Kindheit in der Psychotherapie	115
7.1 Warum ist die Kindheit so wichtig?	116
7.2 Welche Bedeutung hat die Kindheit für die Gegenwart?	118

7.3	Wie viel Arbeit an der Kindheit ist notwendig?	122
7.4	Die Kindheit – eine unendliche Geschichte in der Therapie?	125
7.5	In jeder Kindheit gibt es Freud <i>und</i> Leid	127
8	Die anlagebedingte oder vererbte psychische Störung in der Psychotherapie	135
8.1	Veranlagung oder Umwelt?	136
8.2	Warum hat die Vererbung in der Psychotherapie überhaupt eine Bedeutung?	140
8.3	Sinnvoller Umgang mit dem Thema »Veranlagung« in der Therapie	141
8.4	Das schnelle Urteil »Das ist vererbt.«	144
9	Diagnosen in der Psychotherapie	147
9.1	Der Einfluss der Diagnose auf die Therapie	148
9.2	Die Außenwirkung der Diagnose	149
9.3	Das Gespräch mit dem Therapeuten über Ihre Diagnose	151
9.4	Die Persönlichkeitsstörungen	153
9.4.1	Zur Geschichte der Persönlichkeitsstörungen	153
9.4.2	Es gibt viele verschiedene Persönlichkeitsstörungen	154
9.4.3	Zur Ursache von Persönlichkeits- störungen	158
9.4.4	Zur Behandlung von Persönlichkeitsstörungen	162
9.4.5	Eine Geschichte zur »Borderline- Persönlichkeitsstörung«	167
9.5	Die Diagnose »Endogene Depression«	168
9.5.1	Was ist eine »endogene Depression«?	169
9.5.2	Die ganzheitliche Sicht der Depression	173
9.5.3	Jahreszeitdepressionen und Psychotherapie	180

10	Psychotherapie und Psychopharmaka	184
10.1	Die Zusammenarbeit von Psychologen und Ärzten	185
10.2	Das Zusammenwirken von Psychotherapie und Psychopharmaka	188
10.2.1	Psychopharmaka und Psychotherapie bei schweren Depressionen und Psychosen	190
10.2.2	Psychopharmaka und Psychotherapie bei Angststörungen	193
10.2.3	Psychopharmaka und Psychotherapie bei anderen psychischen Erkrankungen	198
10.3	Können Sie mit Ihrem psychologischen Psychotherapeuten über Medikamente sprechen?	200
11	Therapeutenwechsel?	203
11.1	Wann sollte man den Therapeuten wechseln?	203
11.1.1	Die Therapie bringt keine Fortschritte	203
11.1.2	Konflikte in der Therapie sind nicht mehr lösbar	204
11.1.3	Die Therapie schadet Ihnen	205
11.2	Verletzungen und Schäden durch Therapeuten	206
11.2.1	Sexueller Missbrauch in der Therapie	206
11.2.2	Die Wiederholung eines Traumas in der Psychotherapie (Retraumatisierung)	208
11.2.3	Andere Verletzungen in der Psychotherapie	211
11.3	Was ist beim Therapeutenwechsel zu beachten?	212
11.3.1	Die Trennung vom alten Therapeuten	213
11.3.2	Der Beginn einer neuen Therapie	215

12 Informationen für den Beginn einer Psychotherapie	216
12.1 Wie kommen Sie zu einem Psychotherapeuten? Der Rechtsanspruch auf Psychotherapie	216
12.2 Können Sie Probesitzungen machen und können Sie den Therapeuten auch wieder wechseln?	219
12.3 Antragsverfahren, Therapiedauer, Therapieunterbrechungen und Datenschutz	220
12.4 Psychologischer Psychotherapeut oder ärztlicher Psychotherapeut?	224
12.5 Welche Bedeutung hat die Therapiemethode?	225
12.6 Wie finden Sie heraus, ob ein Therapeut für Sie geeignet ist?	228
13 Ausblick	231
Anlaufstellen	236