

Krista Federspiel
Ingeborg Lackinger Karger

KURSBUCH SEELE

* S

Was tun bei psychischen Problemen?

Beratung • Selbsthilfe • Medikamente

120 Psychotherapien auf dem Prüfstand

Kiepenheuer & Witsch

NHALT

<u>VORWORT</u>	15	Seelisch ausgelöste Schmerzen.....	71
<u>WEGWEISER</u>	17	Sexualstörungen.....	7(
<u>BLICK IN DIE SEELE</u>	31	Eßstörungen.....	7;
Von der Seele zur Psyche.....	33	Bluthochdruck.....	8
Die Seele ist ein weites Land	34	Asthma.....	8:
Wachstum der Seele.....	38	Neurodermitis (Endogenes Ekzem).....	8
- Körper und Seele beeinflussen einander.....	39	Magen-Darm-Krankheiten.....	8
- An Konflikten reifen.....	40	Abhängigkeitskrankheiten.....	8
- Die vorgeburtliche Zeit.....	42	Alkoholabhängigkeit.....	8
- Das erste Halbjahr.....	43	Drogenabhängigkeit.....	9
- Von sechs bis achtzehn Monaten.....	45	Medikamentenabhängigkeit.....	9
- Von achtzehn Monaten bis drei Jahren.....	46	Abhängiges Verhalten.....	9
- Von drei bis sechs Jahren.....	47	Persönlichkeitsstörungen.....	10
- Von der Einschulung bis zur Pubertät.....	49	Selbstunsicherheit.....	IC
- Pubertät.....	51	»Schwächlichkeit« (Asthenische	
- Erwachsensein und Altern.....	54	Persönlichkeit).....	
Seelenkrankheiten.....	57	Depressivität.....	
- Was ist normal?.....	57	Zwanghaftigkeit.....	
Soziale Norm.....	58	Stimmungslabilität und Übererregbarkeit	
Persönliche Norm.....	58	Narzißmus.....	
Statistische Norm.....	59	Borderline-Störung.....	
- Diagnosen sind keine Schubladen.....	59	Neurosen.....	
Wege zur Diagnose.....	59	Depressive Neurose (Reaktive Depression;	
Was Therapeutinnen beeinflusst.....	61	Neurotische Depression).....	
Die Diagnose entsteht.....	62	Angststörung (Angstneurose;	
- Was die Seele krank macht.....	63	Panik).....	
Diagnosebezeichnungen.....	64	Phobie (Phobische Neurose).....	
- Grundlagen der Psychosomatik.....	66	Zwangsstörung (Zwangsneurose).....	
Erklärungsmodelle.....	66	Konversionsneurose (Hysterie).....	
Kommunikation von Körper und Seele.....	67	Schock.....	
- Psychosomatische Störungen.....	69	Psychosen.....	
Befindlichkeitsstörungen.....	70	Endogene Depression.....	
Schlaflosigkeit.....	73	Endogene Manie.....	
		Misch-depressive Erkrankung.....	
		Schizophrenie.....	
		Entwicklungsstörungen bei Kindern.....	
		Sprach-, Lese- und Schreibschwäche	
		(Legasthenie).....	
		Autismus.....	
		Verhaltensstörungen bei Kindern.....	
		Ängste und Phobien.....	
		Ticks.....	

»Zappelphilipp« (Hyperkinetisches
Syndrom).....131
Andere Verhaltensstörungen.....132
- Sexueller Mißbrauch.....132

Behandlung mit Psychopharmaka.....136
- Standardmittel.....136
 Neuroleptika.....1 37
 Antidepressiva.....138
 Beruhigungsmittel (Tranquillizer).....139
 Vorbeugende Mittel gegen Zykllothymie.....139
- Glück zum Schlucken.....140
- Selbstbehandlung mit natürlichen Mitteln.....141
 Naturheilverfahren.....141
 Pflanzliche Mittel.....1 42
- Behandlung mit Alternativmedizin.....143

HILFE BEI PROBLEMEN 145

Beratung und Information.....147
- Beratung in sozialen Notlagen.....148
- Ehe- und Familienberatung.....149
 Familienplanungsberatung.....149
 Sexualberatung.....1 50
 Schwangerenberatung.....150
 Erziehungsberatung.....151
- Schulpsychologischer Dienst.....152
- Hilfe bei Gewalt.....153
 Frauenhäuser.....154
 Frauennotruf.....1 55
 Kinderschutzeinrichtungen.....155
- Suchtberatung.....156

Krisenhilfe.....1 57
- Erste Hilfe bei Schock und akuten Krisen.....1 57
 Verhalten im Krisenfall.....1 58
 Richtig helfen bei akuten Krisen.....159
- Krisenintervention.....1 63
 Helfen bei Suizidgefahr.....163
 Notruf und Telefonseelsorge.....1 65

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.....1 91
- Psychologische Tests.....1 91
 Aussagekraft und Grenzen von Tests.....191
 Leistungstests.....192
 Persönlichkeitstests.....1 93
 Persönlichkeitsinventare.....194
— Lerntraining.....194
 Das Gedächtnis: Datenbank mit
 Zwischenspeicher.....195
 Büffeln ist sinnlos.....1 95

INHALT

- Psychologie im Wirtschaftsleben.....	197	- Verschiedene Therapiewege.....	22;
Psychologie im Betrieb.....	198	Symptome behandeln —	
Jobsuche.....	2 00	Persönlichkeit verändern.....	22'
Selbsthilfe.....	201	Nicht direkter — direkter Weg.....	2 2'
- Selbsthilfegruppen.....	201	- Therapierahmen (Setting).....	22'
Organisation.....	201	Liegen auf der Couch.....	22'
Aufgaben.....	202	Sitzen und sich bewegen.....	22!
Fehlentwicklungen.....	202	Liegen auf der Matte.....	2 2!
- Ratgeberbücher.....	203	Einzelstunden und Gruppenarbeit.....	2 2!
Karriere.....	203	Dauer und Häufigkeit der Sitzungen.....	22!
»Ganzheit«.....	204	Dauer der Therapie.....	22(
Sich ausleben.....	204	- Erfolgchancen.....	221
Praktische Lebenshilfe.....	204	Die Wahl der Einrichtung.....	221
- Selbstfindungsseminare.....	205	- Institution oder freie Praxis.....	22}
Methoden-Recycling.....	205	- Ambulante oder stationäre Psychotherapie.....	22}
Lebensersatz.....	205	Vor der Aufnahme	
Geringer Nutzen, große Gefahr.....	206	in die Psychosomatische Klinik.....	225
- Scheinhilfe: Sekten und Kultgemeinschaften . . .	208	- Alternativangebote.....	225
Verhältnis zur Psychotherapie.....	208	Die Wahl des Therapeuten.....	23(
Kultgemeinschaften von A-Z.....	209	- Berufliche Kompetenz.....	23(
Totale Kontrolle.....	212	- Persönliche Eigenschaften.....	23'
Hilfe gegen Seelenraub.....	213	- Alter und Geschlecht.....	23:
m ENTSCHEIDUNG		- Konkrete Suche.....	23;
 ZUR THERAPIE	215	Wo es Informationen gibt.....	2 3 ü
Motivation.....	21 7	Nach dem ersten Gespräch.....	2 3 ^L
- Eigene Lösungsversuche.....	218	- Fachkundige Diagnose.....	23J
- Gründe für eine Psychotherapie.....	21 8	- Vereinbarungen.....	23J
- Widerstände.....	220	Risiken und Nachteile	
Was läßt mich zögern?.....	220	der Kassenfinanzierung.....	2 3 (
- Das Alter spielt keine Rolle.....	220	Therapie verlauf_____23	i
Vorüberlegungen.....	221	- Auf und Ab.....	23f
— Ziele bestimmen.....	221	- Die Reaktion der anderen.....	23*
Bestandsaufnahme.....	222	- Zweifel.....	235
- Die Person der Therapeutin		- Ende der Therapie.....	235
oder des Therapeuten.....	222	- Zweittherapie und Neubeginn.....	24C
		Schaden durch Therapie.....	24C
		- Grenzverletzungen.....	24^
		Sex in der Therapie.....	24^

THERAPIEVERFAHREN	245	Humanistische Psychologie	302
Tiefenpsychologische Verfahren.....	246	Geschichte.....	303
Geschichte.....	247	Selbstverständnis.....	304
Selbstverständnis.....	248	Aktueller Stand.....	305
Aktueller Stand.....	253	- Gesprächspsychotherapie nach Rogers.....	305
- Psychoanalyse.....	254	- Gestalttherapie.....	310
Neopsychoanalyse.....	259	- Integrative Therapie.....	31 5
Anthropologisch-integrative		- Transaktionsanalyse (TA).....	319
Psychotherapie.....	260	- Psychodrama.....	323
Daseinsanalyse.....	261	- Logotherapie und Existenzanalyse	
- Analytische Psychotherapie.....	262	nach Frankl.....	327
Dynamische Psychiatrie.....	263	- Positive Psychotherapie nach Peseschkian.....	330
- Tiefenpsychologisch		Therapien für besondere Zielgruppen.....	334
orientierte Psychotherapie.....	266	Überblick.....	335
Dynamische Psychotherapie.....	266	Selbstverständnis.....	336
Niederfrequente Therapie.....	267	Aktueller Stand.....	337
- Schicksalsanalyse nach Szondi.....	269	- Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie.....	337
- Kurzpsychotherapie, Fokalthherapie	270	- Spieltherapie.....	344
- Tiefenpsychologische Gruppentherapie	273	- Festhaltetherapie.....	347
Psychoanalytisch-interaktionelle		- Feministische Therapie.....	348
Psychotherapie.....	274	- Familien- und Paartherapie.....	354
- Individualpsychologie nach Adler.....	275	- Verhaltenstherapeutische Ehe- und	
-Analytische Psychologie nach Jung.....	280	Paartherapie (VET).....	3 58
Verhaltenstherapie —		- Sexualtherapie.....	360
Kognitiv-behaviorale Therapien	286	- Therapie im Alter (Gerontotherapie).....	365
Geschichte.....	287	Therapie mit Sterbenden	
Selbstverständnis.....	289	(Thanatotherapie).....	367
Aktueller Stand.....	290	- Gruppendynamik.....	3 68
Breitbandverhaltenstherapie.....	291	- Themenzentrierte Interaktion (TZI).....	371
Kosten.....	292	- Raucherentwöhnung.....	374
- Konfrontationstherapien.....	293	- Therapie bei Alkoholabhängigkeit.....	377
- Training sozialer Kompetenz.....	295	- Therapie bei Drogenabhängigkeit.....	381
- Kognitive Therapie und		- Psychotherapie bei Körperkrankheiten	
Rational-emotive Therapie (RET).....	298	(Psychosomatische Grundversorgung).....	385
-Verhaltensmedizin.....	300	- Therapie bei geistigen Behinderungen.....	388
Schmerzbewältigung.....	300	- Beschäftigungs- und Arbeitstherapie.....	391
Krankheiten vorbeugen.....	301	- Balint-Gruppe.....	392
Stressmanagement.....	301		

NHALT

Entspannungsverfahren.....	394	- Rolfing, Strukturelle Integration.....	44J
Geschichte.....	39 5	Rebalancing.....	445
Selbstverständnis.....	396	Posturale Integration (PL).....	445
Aktueller Stand.....	396	- Vegetotherapie, Charakteranalyse, Orgontherapie.....	45(
- Autogenes Training (AT).....	397	Neo-Reichianische Therapien.....	4 5'
- Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson.....	400	- Biodynamik (Biodynamische Psychotherapie).....	45'
- Funktionelle Entspannung.....	402	- Bioenergetik (Bioenergetische Analyse).....	45
- Biofeedback.....	403	Biosynthese.....	45
- Mind-Machines.....	405	- Hakomi.....	46
Hypnose und Suggestive Verfahren.....	406	Kreative Therapien.....	46
Geschichte.....	407	Geschichte.....	46
Aktueller Stand.....	408	Aktueller Stand.....	46
Selbstverständnis.....	409	Selbstverständnis.....	46
- Hypnotherapie.....	410	Integrative Kunstpsychotherapie.....	46
- Katathymes Bilderleben (Katathym- imaginative Psychotherapie, KB).....	413	Kritik.....	46
- Aktives Klarträumen.....	416	- Bildnerische Therapie (Kunsttherapie, Gestaltungstherapie).....	46
- Neurolinguistisches Programmieren (NLP).....	418	- Dramatherapie, Maskenarbeit, Puppenspiel.....	46
- Provokative Therapie.....	421	- Musiktherapie, Integrative Musiktherapie.....	47
 		- Tanztherapie.....	47
Körper-und Bewegungsverfahren.....	422	- Poesietherapie, Bibliotherapie, Märchen arbeit.....	4/
Geschichte.....	423	 	
Aktueller Stand.....	424	Transpersonal-Psychologische Verfahren.....	4f
Selbstverständnis.....	425	Geschichte.....	4!
Zwischenfälle.....	426	Aktueller Stand.....	4i
- Konzentrierte Bewegungstherapie (KBT).....	427	Selbstverständnis.....	41
- Integrative Bewegungs- und Leibtherapie (IBT), Thymopraktik.....	430	- Meditation.....	41
- Feldenkrais-Methode.....	432	Trancetanz-Therapie.....	4 i
- Yoga.....	434	- Initiatische Therapie.....	4!
- Qigong.....	436	- Anthroposophische Therapie und Biographiearbeit.....	4
- T'ai-Chi.....	437	- Psychosynthese.....	4
- Budo.....	438	- Holotrope Therapie.....	4
- Alexander-Technik.....	440	Psycholyse-Therapie mit Drogen.....	4
- Atemtherapie.....	441		
- Eutonie (Gerda-Alexander-Technik).....	443		
- Primärtherapie (Urschreithherapie).....	444		
- Schreithherapie (Bonding, New-Identity).....	446		
- Akupressur und Shiatsu.....	447		

Esoterisch-spirituelle Verfahren.....	494
Geschichte.....	49 5
Selbstverständnis.....	496
Aktueller Stand.....	49 7
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-Kinesthetik.....	509
- Polarity (Polaritätstherapie).....	511
- Reiki (Radiance-Technik).....	51 2
- Rebirthing.....	51 3
- Reinkarnationstherapie.....	51 5
*• Schamanistische Therapie.....	51 7
_ - Feuerlauf.....	519
>Tantra.....	52 0
[~ Channeling.....	52 2
»Geistheilung, Wunderheilung.....	523
(Astrologische Psychologie.....	525
tAura-Lesen.....	52 8
srKirlianfotografie.....	529
jÄdiästhesie (Muten).....	53 0
Pendeln.....	531
liorhythmik.....	53 2
üscher-Farbentest.....	533
iraphologie.....	533
»rot.....	534
tandlesen.....	53 4
jllsehen und Wahrsagen.....	535
fister.....	536
«•Autorinnen.....	544