

Thomas Kornbichler

Wann hilft eine Psychotherapie?

Kreuz

Inhalt

»Märchen von einem, der auszog, das Fürchten zu 1 ernten «(Gebrüder Grimm)	8
Wann ist eine Psychotherapie nötig?	10
Test: Brauche ich psychotherapeutische Hilfe?	32
Die Vorurteile über Psychotherapie	34
Was ist Psychotherapie?	46
Auf der Suche nach einem Psychotherapeuten	57
Test: Ist mein Gesundheitsexperte geeignet für die Psychotherapie?	65
Die Fülle der Angebote	67
Wie gut ist mein Psychotherapeut?	73
Test zur Beurteilung des psychotherapeutischen Erstgesprächs	79
Die Persönlichkeit des Psychotherapeuten	81
Test zur Beurteilung der Persönlichkeit meines Therapeuten	87
Wie beurteile ich meine Erfolge in der Therapie?	89
Test: Mache ich Fortschritte in meiner Therapie?	95
Wechsel des Therapeuten	97
Test: Wann sollte ich den Therapeuten wechseln?	103

Wann und wie beende ich meine Psychotherapie?	105
Test: Wann beende ich meine Psychotherapie?	109
Die Finanzierung einer Psychotherapie	111
Anhang	
Literatur	114
Adressen	116
Wenn Sie Kontakt zum Autor wünschen	119