

TILMAN NIEMEYER

# KLEINER PSYCHOTHERAPIEFÜHRER

GRUNDLAGEN UND METHODEN

Praktischer Wegweiser zur geeigneten Therapie

Junfermann Verlag  
Paderborn  
2014



# Inhalt

<b>Vorwort – „Das Herz hat seine Gründe ...“</b> .....	11
<b>1. Einführung</b>	
1.1 Was ist Psychotherapie? .....	13
1.2 Wann sollte ich mir überlegen, eine Psychotherapie aufzunehmen? .....	14
1.3 Was passiert in einer Psychotherapie? .....	16
1.4 Woran merke ich, dass die Therapie erfolgreich ist? .....	17
1.5 Welche Faktoren führen zum Erfolg einer Psychotherapie? ...	19
1.6 Wer übt Psychotherapie aus und wie? – Ein Ausblick auf die folgenden Kapitel .....	20
1.7 Ein paar Worte zur Klärung von Begrifflichkeiten .....	21
<b>2. Methoden</b>	
2.1 Zum Begriff der Methode .....	23
2.2 Psychoanalyse .....	24
2.3 Analytische Psychotherapie .....	26
2.4 Individualpsychologische Psychotherapie .....	28
2.5 Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie .....	29
2.6 Verhaltenstherapie .....	29
2.7 Klientenzentrierte Psychotherapie (Gesprächspsychotherapie) .....	31
2.8 Gestalttherapie .....	32
2.9 Hypnotherapie .....	33
2.10 Systemische Therapie .....	35
2.11 Transaktionsanalyse .....	37
2.12 Bioenergetik .....	38
2.13 Konzentrierte Bewegungstherapie .....	40
2.14 Pessio-Therapie .....	40
2.15 Hakomi-Therapie .....	41
2.16 Tonfeldtherapie .....	42
2.17 Psychotherapeutische Techniken .....	43
2.18 Resümee .....	51

<b>3. Die Welt der Psyche</b>	
3.1 Zum Begriff der Psyche .....	55
3.2 Psychosomatik – die Wechselwirkung von Psyche und Körper .....	56
3.3 Körper und Gene – wie viel ist festgelegt, wie viel können wir verändern? .....	60
3.4 Bindungserfahrung und ‚Arousal‘ – die Bedeutung frühkindlicher Erfahrungen .....	62
3.5 Psychotraumatologie – die Wissenschaft von den Folgen psychischer Verletzungen .....	65
3.6 Implizites Gedächtnis und neuronale Netze – wie Gefühle unser Handeln bestimmen .....	69
3.7 Neurosen, Psychosen – und wie sie das Verhältnis zu unserer Umgebung bestimmen .....	74
3.8 Sinn und Beziehung.....	75
3.9 Wie wir lernen und wann Psychotherapie wirkt .....	77
3.10 Resümee .....	82
<b>4. Therapeutisch Tätige</b>	
4.1 Zum Begriff des Psychotherapeuten .....	85
4.2 Approbation oder Heilpraktikererlaubnis – und die Folgen ...	87
4.3 Ärztliche Psychotherapeuten .....	89
4.4 Psychologische Psychotherapeuten .....	91
4.5 Heilpraktiker .....	92
4.6 Beratung und Coaching .....	95
4.7 Österreich .....	96
4.8 Schweiz .....	97
4.9 Zuerst zum Arzt oder gleich zur Psychotherapeutin? .....	99
4.10 Psychotherapie oder Psychopharmaka (oder beides)? .....	101
4.11 Resümee .....	103
<b>5. Die Welt der Kassen</b>	
5.1 Ein Riss geht durch den Berufsstand: die Kassenzulassung ...	105
5.2 Was wirkt: die Methode oder der Therapeut? .....	106
5.3 Die richtige Methode finden: aufgrund der Diagnose oder der Passung? .....	108

5.4	Was die Krankenkassen bezahlen .....	110
5.5	Was die Krankenkassen bezahlen <i>müssen</i> – das Kostenerstattungsverfahren .....	113
5.6	Österreich .....	115
5.7	Schweiz .....	117
5.8	Resümee .....	119
<b>6.</b>	<b>Therapie</b>	
6.1	Vielfalt als Chance – die passende Therapieform .....	123
6.2	Vielfalt als Chance – die passende Therapiemethode .....	125
6.3	Weitere Kriterien, die eine Rolle spielen .....	127
6.4	Auswahl und Kontaktaufnahme .....	130
6.5	Erstgespräch und probatorische Sitzungen .....	132
6.6	Im Verlauf der Therapie – beabsichtigte und unbeabsichtigte Nebenwirkungen .....	135
6.7	Ein Wort zu: Missbrauch in der Therapie .....	138
6.8	Die Dauer und das Ende der Therapie.....	140
	<b>Schlusswort</b> – „Der Weg verläuft von hier zu dir ...“ .....	143
	Dank .....	147
	Literaturverzeichnis .....	149
	Tipps zum Weiterlesen .....	159
	Glossar zum Entschlüsseln von Praxisschildern .....	163
	Register .....	169