

Gitta Jacob

Psychotherapie - eine Gebrauchsanleitung

Wie Ihre Therapie gelingt

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