

# Psychotherapie – als Angebot der Praxis

## Psychotherapie definieren

Psychotherapie ist eine Hilfe zur Wiederherstellung von Gesundheit bzw. zur Therapie krankhafter Störungen. Sie gilt im Gesundheitswesen als eine "*mittels wissenschaftlich anerkannter psychotherapeutischer Verfahren vorgenommene Tätigkeit zur Feststellung, Heilung oder Linderung von Störungen mit Krankheitswert, bei denen Psychotherapie indiziert ist*" (aus dem Text des Psychotherapeutengesetzes).

Psychotherapien bestehen aus mehreren Sitzungen von 50 Minuten (zeitweise auch von 25 Minuten) in regelmäßigen Abständen und werden meist über eine längere Zeit durchgeführt.

Sie sind als Einzel-, Paar-, Familien- oder Gruppentherapie möglich.

Eine vertrauensvolle Beziehung und Kooperation von Therapeut und Patient ist die wichtigste Voraussetzung für eine konstruktive Behandlung.

## Psychotherapie als Angebot der Praxis

Psychotherapie biete ich für Einzelpersonen und Paare an,

vorwiegend für folgende Störungen: Ängste, Depressionen, psychosomatische Erkrankungen, Identitätsstörungen, Probleme in der Verarbeitung von Krebserkrankungen.

Psychotherapiemethoden nutze ich vorwiegend aus den Therapieschulen der Gesprächspsychotherapie, Verhaltenstherapie und systemischen Therapie.

## Mein Arbeitsverständnis von Psychotherapie

In einer Psychotherapie möchte ich Menschen auf ihren Wegen und bei ihren Fortschritten unterstützend begleiten, dass sie bewusst Gutes für sich tun, bewusst gesund leben, ihre Lebensqualität verbessern und so Probleme lösen, Belastungen bewältigen und Beschwerden/Störungen lindern/überwinden.

Daher helfe ich zunächst, persönliche Wünsche, Willensstrebungen und Zielsetzungen positiv nach vorn hin auszurichten und Wege zur Überwindung von Hindernissen – Belastungen, Beschwerden, usw. - zu ermöglichen.

Dabei möchte mit Menschen klären, welche Fähigkeiten sie für solche Wege schon mitbringen und welche Fähigkeiten sie vielleicht neu einüben und trainieren könnten.

Ich unterstütze Menschen, passende (vorhandene und neue) Fähigkeiten zu stärken und einzuüben.

Ich ziele an, dass Menschen ihr Streben, Fühlen, Denken und Handeln in neue Bereiche erweitern, damit sie über bisherige Begrenzungen hinausgehen können.

Als wichtige Erweiterung vermittele ich Menschen, ihr Atmen bewusst zu spüren, mit den Rhythmen ihres Atmens vertraut zu werden, dadurch ausgeglichen zu atmen, sich ausgeglichener zu fühlen und sich besser zu konzentrieren.