

# 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).

Psychotherapeutische Behandlungen bestehen aus mehreren einstündigen Sitzungen 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 unterstützend begleiten, vor allem für ihre Wünsche, Strebungen und Zielsetzungen, die sie sich von innen her setzen möchten (soweit sie den Respekt vor Mitmenschen einschließen).

Daher helfe ich zunächst, die persönlichen Wünsche, Willensstrebungen und positiven Zielsetzungen zu klären, die nach vorn gerichtet sind, sowie Wege zur Überwindung von Hindernissen wie beispielsweise Probleme, Beschwerden und Störungen ermöglichen.

Dann möchte ich mit Menschen gemeinsam passende Wege für ihre Wünsche und Zielsetzungen finden und will sie dann begleitend auf ihren Wegen unterstützen.

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 dann dabei, passende (vorhandene und neue) Fähigkeiten zu stärken und einzuüben.

Ich ziele besonders an, dass Menschen ihr bisheriges Fühlen, Denken und Handeln in neue Bereiche erweitern, damit sie dadurch über bisherige Begrenzungen (unerfüllte Wünsche, Probleme, Störungen, Verletzungen) hinausgehen können.

Als wichtige Erweiterung vermittele ich den meisten Menschen, dass sie ihr Atmen bewusst spüren, mit den Rhythmen ihres Atmens vertraut werden und die Rhythmen ihres Atmens bei wichtigen Lebensprozessen bewusst spüren.