

# Psychotherapie: Praxis

Die Reihe Psychotherapie: Praxis unterstützt Sie in Ihrer täglichen Arbeit – praxisorientiert, gut lesbar, mit klarem Konzept und auf dem neuesten wissenschaftlichen Stand.

Rainer Sachse

# Psychologische Grunderkenntnisse für Psychotherapie

Wie eine konzeptübergreifende  
Psychotherapie gelingen kann



Springer

Rainer Sachse  
IPP Bochum  
Bochum, Deutschland

ISSN 2570-3285

ISSN 2570-3293 (electronic)

Psychotherapie: Praxis

ISBN 978-3-662-67061-3

ISBN 978-3-662-67062-0 (eBook)

<https://doi.org/10.1007/978-3-662-67062-0>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert an Springer-Verlag GmbH, DE, ein Teil von Springer Nature 2023

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Planung/Lektorat: Monika Radecki

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung: Ziel des Buches</b>	<b>1</b>
<b>Teil I Grundlegende Überlegungen zu Psychotherapie</b>		
<b>2</b>	<b>Warum ist ein Klient ein Klient?</b>	<b>7</b>
<b>3</b>	<b>Heterogenität</b>	<b>15</b>
<b>4</b>	<b>Komplexe Probleme</b>	<b>21</b>
<b>5</b>	<b>Psychologische Ursachen von Problemen</b>	<b>27</b>
<b>6</b>	<b>Komplexe Systeme</b>	<b>31</b>
<b>7</b>	<b>Therapieprozess</b>	<b>35</b>
<b>8</b>	<b>Kommunikationsprozesse</b>	<b>43</b>
<b>9</b>	<b>Therapeutische Informationsverarbeitung</b>	<b>51</b>
<b>10</b>	<b>Heuristiken</b>	<b>57</b>
<b>11</b>	<b>Klientenmodell</b>	<b>61</b>
<b>12</b>	<b>Anamnese</b>	<b>67</b>
<b>13</b>	<b>Psychotherapie und Psychologie</b>	<b>71</b>
<b>14</b>	<b>Psychotherapie und Philosophie</b>	<b>75</b>
<b>15</b>	<b>Wissenschaft und Praxis: Die „Anwendung“ von Wissenschaft in der Praxis</b>	<b>81</b>

**Teil II    Praktische Aspekte**

<b>16</b>	<b>Beziehungsgestaltung</b>	<b>89</b>
<b>17</b>	<b>Steuerung und Bearbeitungsangebote</b>	<b>95</b>
<b>18</b>	<b>Interventionen</b>	<b>99</b>
<b>19</b>	<b>Passung</b>	<b>105</b>
<b>20</b>	<b>Kante des Möglichen</b>	<b>109</b>
<b>21</b>	<b>Motivation</b>	<b>113</b>
<b>22</b>	<b>Planung und Flexibilität</b>	<b>117</b>
<b>23</b>	<b>Prozessziele</b>	<b>121</b>
<b>24</b>	<b>Verantwortung</b>	<b>123</b>
<b>25</b>	<b>Expertise, Expertise, immer wieder Expertise</b>	<b>125</b>
<b>26</b>	<b>Didaktisierung</b>	<b>133</b>

**Teil III    Grundlegende psychologische Erkenntnisse auf  
              Seiten des Klienten**

<b>27</b>	<b>Vermeidung konserviert das Problem</b>	<b>139</b>
<b>28</b>	<b>Umgang mit Risiken</b>	<b>141</b>
<b>29</b>	<b>Entscheidungen</b>	<b>145</b>
<b>30</b>	<b>Konstruktion und Bewertung</b>	<b>157</b>
<b>31</b>	<b>Alienation</b>	<b>165</b>
<b>32</b>	<b>Selbstregulation</b>	<b>173</b>
<b>33</b>	<b>Selbsttäuschung</b>	<b>187</b>
<b>34</b>	<b>Therapeutische Regeln</b>	<b>191</b>

## Über den Autor

**Prof. Dr. Rainer Sachse** ist Diplom-Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut, Begründer der „Klärungsorientierten Psychotherapie“ und Leiter des Instituts für Psychologische Psychotherapie (IPP) in Bochum; seine Arbeitsschwerpunkte sind Persönlichkeitsstile und Persönlichkeitsstörungen. Er hat zahlreiche Bücher über Psychotherapie und Persönlichkeitsstörungen verfasst, darunter einige satirische Ratgeber, wie man seine Beziehung, seine Karriere und sein Leben ruiniert. Rainer Sachse macht komplexe psychologische Sachverhalte allgemein verständlich und stellt sie humorvoll und einfühlsam dar.