

Auf einen Blick

Über den Autor	7
Einführung.....	19
Teil I: Behandlungsbedürftige seelische Störungen.....	25
Kapitel 1: Was Psychotherapie bedeutet und wann professionelle Hilfe sinnvoll ist	27
Kapitel 2: Wenn schwierige Lebenssituationen krank machen – reaktive Störungen.....	35
Kapitel 3: Leiden an sich selbst und an der Welt – Neurotische Störungen	49
Kapitel 4: Massive, langjährige Beeinträchtigungen – Persönlichkeitsstörungen.....	71
Kapitel 5: Abschied von der Wirklichkeit – Wahnerkrankungen.....	91
Kapitel 6: Wenn die Psyche den Körper krank macht – körperlich-seelische Probleme.....	109
Teil II: Die wichtigsten Therapierichtungen: Gründer, Geschichte, Ideen	137
Kapitel 7: Psychoanalyse und tiefenpsychologische Therapien	139
Kapitel 8: Verhaltenstherapie und Lernpsychologie.....	157
Kapitel 9: Humanistische Therapien: Alternativen zu Tiefenpsychologie und Verhaltenstherapie.....	175
Kapitel 10: Gemeinsam eine Lösung suchen: Gruppen- und Familientherapien.....	193
Teil III: Ambulante und stationäre Behandlungen: Anbieter, Rechtslage und Therapieverlauf.....	215
Kapitel 11: Die Grundlagen von ambulanten Kassen-Psychotherapien in Deutschland	217
Kapitel 12: Ambulante Therapien in der Praxis.....	241
Kapitel 13: Rehabilitation und stationäre Psychotherapien	265
Kapitel 14: Behandlungen in der stationären Psychiatrie	281
Teil IV: Psychotherapie – Wirkungen und Nebenwirkungen.....	297
Kapitel 15: Ambulante Behandlungen im Vergleich	299
Kapitel 16: Einen guten Therapeuten finden	313
Kapitel 17: Erfolge und Misserfolge in der Psychotherapie.....	327
Teil V: Der Top-Ten-Teil.....	341
Kapitel 18: Zehn Überlegungen, die dafür sprechen, eine Psychotherapie zu machen	343
Kapitel 19: Zehn Kennzeichen einer erfolgreich verlaufenden Psychotherapie.....	345

10 Auf einen Blick

Kapitel 20: Mehr als zehn Internetadressen zur Psychotherapeutensuche in Deutschland	347
Kapitel 21: Zehn Schritte zur ambulanten Kassen-Psychotherapie in Deutschland	349
Kapitel 22: Zehn Adressen zu ambulanten und stationären Psychotherapien in Deutschland	351
Stichwortverzeichnis	353

Inhaltsverzeichnis

Über den Autor	7
Einführung	19
Über dieses Buch.....	19
Konventionen in diesem Buch.....	19
Neue Entwicklungen in den letzten Jahren	20
Törichte Annahmen über den Leser.....	20
Was Sie nicht lesen müssen.....	21
Wie dieses Buch aufgebaut ist.....	21
Teil I: Behandlungsbedürftige seelische Störungen	21
Teil II: Die wichtigsten Therapierichtungen: Gründer, Geschichte, Ideen	22
Teil III: Ambulante und stationäre Behandlungen: Anbieter, Rechtslage und Therapieverlauf.....	22
Teil IV: Psychotherapie – Wirkungen und Nebenwirkungen	23
Teil V: Der Top-Ten-Teil	23
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden.....	24
Wie es weitergeht	24
TEIL I BEHANDLUNGSBEDÜRFTIGE SEELISCHE STÖRUNGEN	25
Kapitel 1 Was Psychotherapie bedeutet und wann professionelle Hilfe sinnvoll ist	27
Psychotherapie – Definition und Abgrenzung.....	27
Seelische Vorgänge in der Psychologie.....	28
Was ist Psychotherapie?	28
Wann eine Psychotherapie helfen kann.....	30
Unterschiedliche Reaktionen auf psychische Belastungen	31
Psychotherapie in Deutschland: Daten und Statistiken	32
Mehr Psychotherapiebedarf seit der Pandemie	33
Kapitel 2 Wenn schwierige Lebenssituationen krank machen – reaktive Störungen	35
Belastungsreaktionen und Anpassungsstörungen: Definition und Abgrenzung	36
Belastungsstörungen – Symptome, Hintergründe und Folgen.....	36
Auslöser für akute Belastungsreaktionen	37
Verbreitete Symptome einer akuten Belastungsreaktion	38

12 Inhaltsverzeichnis

Rückbildung der Symptome durch Bewältigung des Erlebten	38
Die posttraumatische Belastungsstörung	39
Symptome, Hintergründe und Verlauf	39
Risiko- und Schutzfaktoren.....	40
Wege zur Heilung durch Psychotherapie	41
Behandlung und therapeutische Herausforderungen.....	42
EMDR: Eine neue Methode zur Traumabewältigung	43
Anpassungsstörungen: Symptome, Hintergründe und Behandlung.....	45
Kapitel 3 Leiden an sich selbst und an der Welt – Neurotische Störungen	49
Neurotische Störungen: Definitionen und Abgrenzungen	50
Tiefenpsychologische Interpretationen	50
Verhaltenstherapeutische Interpretationen	51
Die Einordnung und Abgrenzung neurotischer Störungen	51
Traurigkeit ohne Selbstakzeptanz – neurotische Depressionen und verwandte Störungsbilder	52
Symptomatik, Hintergründe und Folgen	52
Wege zur Heilung durch Psychotherapie	56
Wenn Furcht das Leben regiert – Angststörungen.....	58
Symptome, Hintergründe und Folgen von Phobien	58
Biografische Hintergründe von Angstneurosen	60
Wege zur Heilung durch Psychotherapie	61
Übermäßige Kontrolle statt Angst – neurotische Zwangsstörungen.....	64
Symptome, Hintergründe und Folgen.....	64
Biografische Ursachen für Zwangsnurosen im Erwachsenenalter.....	66
Wege zur Heilung durch Psychotherapie	67
Neurosen: Therapeutische Hürden und ihre Bewältigung	68
Kapitel 4 Massive, langjährige Beeinträchtigungen – Persönlichkeitsstörungen	71
Persönlichkeitsstörungen: Definition und Abgrenzung.....	72
Symptome und Hintergründe einer Persönlichkeitsstörung.....	73
Wie sich Persönlichkeitsstörungen unterteilen lassen.....	73
Mögliche Ursachen für die Entwicklung einer Persönlichkeitsstörung	75
Wenn Egozentrik zur Krankheit wird - narzisstische Persönlichkeitsstörung ...	77
Symptome, Hintergründe und Folgen.....	78
Wege zur Heilung und psychotherapeutische Hürden	79
Leben zwischen Schwarz und Weiß – Borderline-Persönlichkeitsstörungen....	80
Symptome, Hintergründe und Folgen.....	81
Wege zur Heilung durch Psychotherapie und die Bewältigung typischer Hürden	82
DBT als Behandlungsmethode für emotional instabile Patienten	83

Andere Persönlichkeitsstörungen in der Psychotherapie	87
Histrionische (hysterische) Persönlichkeitsstörung	87
Ängstlich-vermeidende (selbstunsichere) Persönlichkeitsstörung.....	87
Abhängige (dependente) Persönlichkeitsstörung.....	88
Passiv-aggressive (negativistische) Persönlichkeitsstörung.....	89

Kapitel 5 Abschied von der Wirklichkeit – Wahnerkrankungen..... 91

Psychosen: Wahnideen, die durch Gespräche nicht korrigiert werden können	92
Wenn die Persönlichkeit zerfällt – Schizophrenie.....	94
Symptome, Hintergründe und Folgen.....	94
Unterschiedliche Krankheitsverläufe	96
Katatone Schizophrenie	99
Krankheit als »selbstverdiente Strafe« - wahnhafte Depressionen.....	100
Himmelhoch jauchzend, zu Tode betrübt – bipolare Affektstörungen	102
Wege zur Heilung psychotischer Störungen und die Bewältigung von therapeutischen Problemen.....	105

Kapitel 6 Wenn die Psyche den Körper krank macht – körperlich-seelische Probleme 109

Psychosomatische Krankheiten und körperlich-seelische Wechselwirkungen	110
Psychosomatische Sichtweisen	110
Psychotherapie bei körperlichen Erkrankungen.....	110
Körperähnliche Erkrankungen – Krankheiten ohne Befund	112
Abhängigkeitserkrankungen: Symptome und Folgen	117
Stoffgebundene Süchte.....	118
Nichtstoffliche Abhängigkeiten	122
Hintergründe von Suchterkrankungen.....	123
Suchterkrankungen: Wege zur Heilung	125
Verbreitete Essstörungen: Symptome, Hintergründe und Folgen.....	126
Esssucht (Adipositas).....	127
Magersucht (Anorexie)	127
Ess-Brech-Sucht (Bulimie)	128
Magersucht und Ess-Brech-Sucht: Wege zur Heilung durch Psychotherapie	129
Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörungen (ADHS).....	131
ADHS-Diagnosen, Hintergründe und Krankheitsfolgen.....	131
ADHS-Therapien.....	132
Psychopharmaka im Überblick	133
Antidepressiva	134
Antipsychotika (früher auch als »Neuroleptika« bezeichnet)	134
Phasenprophylaktika.....	135
Beruhigungs- und Schlafmittel.....	135
Ritalin (Methylphenidat) und Amphetamine	136

14 Inhaltsverzeichnis

TEIL II DIE WICHTIGSTEN THERAPIERICHTUNGEN: GRÜNDER, GESCHICHTE, IDEEN	137
Kapitel 7 Psychoanalyse und tiefenpsychologische Therapien.....	139
Sigmund Freud und die Psychoanalyse	139
Freuds psychoanalytische Theorien	142
Freuds Psychoanalyse als Therapieverfahren.....	147
Alfred Adler und die Individualpsychologie.....	148
Die individualpsychologischen Theorien von Alfred Adler.....	150
Psychotherapie nach Alfred Adler.....	151
Carl Gustav Jung und die Analytische Psychologie	151
Die Ideen und Theorien von C. G. Jung.....	153
Psychotherapie nach C. G. Jung	155
Kapitel 8 Verhaltenstherapie und Lernpsychologie.....	157
Behaviorismus und Verhaltensforschung	159
Iwan Pawlow als Pionier der Verhaltensforschung.....	159
Burrhus F. Skinner und das Lernen durch Erfolge und Misserfolge.....	162
Die kognitive Wende in der Verhaltenstherapie	166
Albert Ellis und die Veränderung zerstörerischer Grundannahmen	167
Aaron Beck und die Veränderung von verzerrten Gedanken, die eine Depression begleiten.....	171
Kapitel 9 Humanistische Therapien: Alternativen zu Tiefenpsychologie und Verhaltenstherapie.....	175
Die Finanzierung humanistischer Therapieverfahren im deutschsprachigen Raum	176
Das Menschenbild der humanistischen Therapien	177
Der Klient weiß am besten, was ihm guttut – Carl Rogers und die Gesprächspsychotherapie	177
Die Grundideen der Gesprächspsychotherapie	179
Den Kontakt zu sich und zu anderen Menschen stärken – Fritz Perls und die Gestalttherapie	181
Die Grundideen der Gestalttherapie.....	184
Das Unbewusste als Ressource – die Hypnotherapie von Milton Erickson	187
Die Grundideen der Hypnotherapie	189
Kapitel 10 Gemeinsam eine Lösung suchen: Gruppen- und Familientherapien	193
Wie sich Einzel- und Gruppentherapien voneinander unterscheiden.....	194
Gruppentherapien im deutschsprachigen Raum	195
Gruppentherapien in der ambulanten Praxis	199

Jakob Moreno und das Psychodrama.....	200
Die wichtigsten Ideen des Psychodramas von Jakob Moreno.....	202
Spezielle Interventionen beim Psychodrama.....	203
Veränderungen im System: Paar- und Familientherapien	205
Paartherapien in der Praxis	206
Familientherapien: Das ganze System als »Patient«.....	207
TEIL III	
AMBULANTE UND STATIONÄRE BEHANDLUNGEN:	
ANBIETER, RECHTS Lage UND THERAPIEVERLAUF	215
Kapitel 11	
Die Grundlagen von ambulanten Kassen-Psychotherapien in Deutschland	217
Psychische Störungen mit Krankheitswert in der ambulanten Praxis.....	218
Die Diagnosemanuale ICD-10 und ICD-11	218
Veränderungen durch das neue Diagnosehandbuch ICD-11	220
Seelische Schwierigkeiten, die nicht als »Störungen mit	
Krankheitswert« gelten.....	221
Kleine Unterschiede, große Folgen.....	221
Zugelassene Therapieverfahren	222
Therapeutische Weiterbildung von Psychologen	222
Behandlungserlaubnis und Zulassung	223
Ausbildungsreform und Übergangsfristen.....	224
Das neue Direktstudium Psychotherapie.....	224
Das BA-Studium	224
Das MA-Direktstudium	225
Die Approbationsprüfung nach dem MA-Direktstudium.....	226
Vor und nach der Weiterbildungsreform.....	227
Vor der Reform.....	227
Nach der Reform	229
Kritik am reformierten Weiterbildungssystem	230
Verordnungen durch Psychotherapeuten	231
Weiterbildung von Ärztlichen Psychotherapeuten.....	231
Psychotherapie-Anbieter, Kassenfinanzierung und Antragstellung	
in Österreich	234
Psychotherapie-Anbieter, Kassenfinanzierung und Antragstellung	
in der Schweiz.....	235
Von den Sprechstunden bis zur Bewilligung einer Psychotherapie.....	237
Das Gutachterverfahren der Krankenkassen in Deutschland.....	238
Von der Kassenanerkennung bis zum Ende der Behandlung.....	239
Kapitel 12	
Ambulante Therapien in der Praxis	241
Kassenfinanzierte Psychotherapien in der ambulanten Praxis	242
Unterschiede beim maximalen Stundenumfang in der	
Einzeltherapie mit Erwachsenen	242

16 Inhaltsverzeichnis

Stundenkontingente bei Therapien mit Kindern und Jugendlichen in der Einzeltherapie	243
Wenn das Stundenkontingent nicht ausreicht	245
Längere Wartezeiten auf einen Therapieplatz: Überbrückungsideen	246
Wenn die Therapieplatzsuche erfolglos bleibt	247
Analytische Psychotherapien in der Praxis	249
Tiefenpsychologisch fundierte Therapien in der Praxis.....	252
Kognitive Verhaltenstherapien in der Praxis.....	254
Systemische Therapien in der Praxis	258
Kinder- und Jugendlichenpsychotherapien in der Praxis	260
Heilpraktiker-Psychotherapien in der Praxis.....	262
Kapitel 13 Rehabilitation und stationäre Psychotherapien	265
Medizinische Reha-Behandlungen, stationäre Psychotherapien und Kuren	266
Wenn eine ambulante Behandlung nicht genügt	267
Stationäre medizinische Rehabilitationsbehandlungen.....	268
Behandlungen auf einer psychosomatisch-psychotherapeutischen Station	272
Mutter-Kind-Kuren.....	278
Stationäre Psychotherapien – Vor- und Nachteile	279
Kapitel 14 Behandlungen in der stationären Psychiatrie	281
Psychiatriebehandlungen im Wandel	281
Medikamentöse Fortschritte	282
Reformbemühungen in der stationären Psychiatrie	282
Die Umsetzung der Psychiatriereform in Deutschland	284
Fortschritte und offene Fragen	285
Einweisung und Betreuung:	
Der rechtliche Rahmen von Zwangsmaßnahmen in der Psychiatrie.....	286
Länder- und Bundesgesetze bei psychiatrischen Zwangsmaßnahmen....	287
Unterbringungsgesetze in Österreich und der Schweiz.....	288
Betreuer für hilflose Psychiatriepatienten	289
Störungsbilder und Therapieansätze in der Psychiatrie	290
Verbreitete Erkrankungsbilder in der Erwachsenenpsychiatrie	290
Psychiatrische Erkrankungen bei Minderjährigen.....	291
Psychotherapie in der stationären Psychiatrie	291
Hilfsangebote nach der Entlassung aus der Akutpsychiatrie	293
Reha-Angebote für psychisch Kranke	294
Aufgaben und Ziele bei der Rehabilitation psychisch kranker Menschen..	295
TEIL IV PSYCHOTHERAPIE – WIRKUNGEN UND NEBENWIRKUNGEN	297
Kapitel 15 Ambulante Behandlungen im Vergleich	299
Äpfel und Birnen vergleichen – Probleme bei der Erfassung des Therapieerfolgs.....	300

Welches Therapieverfahren sich bei welchen seelischen Störungen empfiehlt.....	301
Behandlungserfolge durch kognitive Verhaltenstherapie	302
Behandlungserfolge durch Psychoanalyse und tiefenpsychologisch fundierte Therapie	303
Behandlungserfolge durch Systemische Therapien.....	304
Wirksamkeitsstudien für andere Therapieverfahren.....	305
Behandlungserfolge durch Gesprächspsychotherapie	305
Behandlungserfolge durch Gestalttherapie.....	306
Behandlungserfolge durch Hypnotherapie	307
Seelische Erkrankungen und der passende therapeutische Zugangsweg	308
Therapeutenverhalten, Motivation und andere »unspezifische Wirkfaktoren«.....	309
Überlegungen zu einer integrativen Psychotherapie.....	310
Kapitel 16 Einen guten Therapeuten finden.....	313
Auf der Suche nach einem passenden Psychotherapeuten	314
Günstige und ungünstige Kommunikationsformen von Psychotherapeuten ...	317
Positive Eigenschaften und Kommunikationsweisen eines Therapeuten	317
Umgang mit polarisierenden Themen in der Psychotherapie	321
Negative Kommunikationsmuster eines Psychotherapeuten.....	323
Wie viel therapeutische Distanz angemessen ist	324
Kapitel 17 Erfolge und Misserfolge in der Psychotherapie.....	327
Häufige Ursachen für das Scheitern einer Psychotherapie.....	328
Wenn das Störungsbild zu schwerwiegend für den Therapeuten oder die gewählte Therapieform ist	328
Wenn Behandlungen an Problemen in der therapeutischen Beziehung scheitern	332
Motivationsprobleme und Widerstand gegen Veränderungen bei Psychotherapiepatienten	335
Negative Nebenwirkungen von therapeutischen Erfolgen	336
Wann eine Behandlung erfolgreich beendet werden kann	337
TEIL V DER TOP-TEN-TEIL.....	341
Kapitel 18 Zehn Überlegungen, die dafür sprechen, eine Psychotherapie zu machen	343
Kapitel 19 Zehn Kennzeichen einer erfolgreich verlaufenden Psychotherapie.....	345

18 Inhaltsverzeichnis

Kapitel 20 Mehr als zehn Internetadressen zur Psychotherapeutensuche in Deutschland	347
Kapitel 21 Zehn Schritte zur ambulanten Kassen-Psychotherapie in Deutschland	349
Kapitel 22 Zehn Adressen zu ambulanten und stationären Psychotherapien in Deutschland	351
Stichwortverzeichnis	353