

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 Zwangsstörungen 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 |

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, RECHTSLAGE 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 |

| | |
|--|------------|
| 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 |

| | |
|--|------------|
| 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 |