

VORWORT	9
<hr/>	
EINLEITUNG	12
Krise oder Krankheit	15
Was ist eine psychische Störung?.....	22
Was ist Psychotherapie?.....	24
Hilft Psychotherapie?	32
Sind psychische Störungen heilbar?	35
<hr/>	
VOR DER THERAPIE	37
Günstige Voraussetzungen der ambulanten Psychotherapie	38
Formale Rahmenbedingungen der ambulanten Psychotherapie	44
Patientenrechtegesetz und Berufsordnung	46
Therapievertrag.....	53
Ausfallhonorar	55
Was ist die psychotherapeutische Sprechstunde?	56
Was ist Richtlinienpsychotherapie?	59
Verhaltenstherapie.....	59
Systemische Therapie.....	61
Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie.....	63
Analytische Psychotherapie.....	65
Traumatherapie	66
Welches Verfahren passt zu mir?	68

Was ist Gruppentherapie?	70
Therapiekontingente im Rahmen der gesetzlichen Krankenversicherung	74
Wie finde ich einen Therapieplatz?	78
Was ist das Kostenerstattungsverfahren?	81
Welche Berufsgruppen arbeiten psychotherapeutisch?	82
Was sind Heilpraktiker für Psychotherapie?	84
Was sind die Unterschiede zwischen Psychotherapie und Coaching?	86
 <u>WEITERE HILFS- UND UNTERSTÜTZUNGSANGEBOTE</u> 88	
Stationäre und teilstationäre Angebote	88
Suchttherapie	90
Rehabilitationsmaßnahmen	92
Paar- und Sexualtherapie	94
Ergo-, Kunst- und Musiktherapie	95
Soziotherapie	96
Berufliches Trainingszentrum (BTZ)	97
Beratungsstellen	98
Ämter und öffentliche Dienste	100
Selbsthilfegruppen	100
Digitale Gesundheitsanwendungen	101
Weitere Angebote	102
Gesetzliche Betreuung	103

EINE BEZIEHUNG ENTSTEHT	106
Probatorik: Erster Kontakt	108
Der sichere Rahmen für die Behandlung	112
Fragen über Fragen	114
Therapie – eine ungleiche Beziehung auf Augenhöhe.....	115
Organisatorisches	118
Kommunikation zwischen den Behandlungsstunden.....	119
KLARHEIT UND ORIENTIERUNG	122
Was ist eine Diagnose?	124
Der diagnostische Prozess.....	127
Selbstdiagnosen und eigene Erklärungsansätze	131
Störungs- und Erklärungsmodelle	135
Wissensvermittlung	137
Therapieziele und Therapieplanung.....	139
PSYCHOTHERAPIE: EIN PROZESS	141
Die therapeutische Beziehung	146
Der rote Faden: Störungen haben Vorrang.....	148
Intervention, Kooperation und Autonomie	153
Warum Tipps und Ratschläge in der Therapie eher hinderlich sind	155
Die eigene Lebensgeschichte verstehen	159
Innere Prozesse verstehen	164

SCHWIERIGE THERAPIESITUATIONEN	172
Ich kann mich nicht öffnen	173
Ich fühle mich nicht ernst genommen	176
Ich fühle mich unter Druck gesetzt	178
Ich habe einen privaten Beziehungswunsch.....	181
Ich habe eine akute Krise	186
Umgang mit Suizidalität	189
Ich spüre keine Verbesserung	194
Unerwünschte Wirkungen in der Psychotherapie	200
Grenzüberschreitungen und Fehlverhalten	204
Ich möchte die Behandlung abbrechen.....	206
 ABSCHIED NEHMEN	 210
Das Therapieende ist ein Prozess	212
Wann bin ich «fertig»?.....	213
Ich will nicht loslassen	215
Wie geht es jetzt weiter?	217
Literaturverweise	221