

<b>VORWORT</b>	<b>9</b>
<b>EINLEITUNG</b>	<b>12</b>
Krise oder Krankheit .....	15
Was ist eine psychische Störung?.....	22
Was ist Psychotherapie?.....	24
Hilft Psychotherapie? .....	32
Sind psychische Störungen heilbar? .....	35
<b>VOR DER THERAPIE</b>	<b>37</b>
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
<b><u>WEITERE HILFS- UND UNTERSTÜTZUNGSANGEBOTE</u></b> .....	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

<b>EINE BEZIEHUNG ENTSTEHT</b>	<b>106</b>
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
<b>KLARHEIT UND ORIENTIERUNG</b>	<b>122</b>
Was ist eine Diagnose? .....	124
Der diagnostische Prozess .....	127
Selbstdiagnosen und eigene Erklärungsansätze .....	131
Störungs- und Erklärungsmodelle .....	135
Wissensvermittlung .....	137
Therapieziele und Therapieplanung .....	139
<b>PSYCHOTHERAPIE: EIN PROZESS</b>	<b>141</b>
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

<b>SCHWIERIGE THERAPIESITUATIONEN</b>	<b>172</b>
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
 <b>ABSCHIED NEHMEN</b>	 <b>210</b>
Das Therapieende ist ein Prozess .....	212
Wann bin ich «fertig»? .....	213
Ich will nicht loslassen .....	215
Wie geht es jetzt weiter? .....	217
Literaturverweise .....	221