

Inhaltsverzeichnis

I Grundlagen: Wirkt Psychotherapie?

1	Einführung	3
2	(Psycho-)Therapie: Wirksamkeit, Verfahren, Ablauf	9
2.1	Therapie wirkt: ein zusammenfassender Überblick	10
2.1.1	Wann zum Psychotherapeuten?	10
2.1.2	Wirksamkeit von Psychotherapie generell: ein erster grober Überblick	11
2.1.3	Wirkt Psychotherapie?	15
2.1.4	Wie wirken Psychopharmaka und wann sollte man Medikamente nehmen?	19
2.1.5	Psychotherapie und Medikamente: doppelt hält besser?	24
2.2	Welche Psychotherapieverfahren existieren und worin bestehen die Unterschiede?	25
2.2.1	Psychodynamische Verfahren (Tiefenpsychologie, Psychoanalyse)	25
2.2.2	Kognitive Verhaltenstherapie	29
2.2.3	Systemische Ansätze	32
2.2.4	Gesprächspsychotherapie	34
2.3	Wissenswerte Informationen zum Beginn und Ablauf einer Psychotherapie	36
2.3.1	Welches Therapieverfahren passt zu mir, was muss ich beachten und wie komme ich an einen Therapieplatz?	38
3	Welche Therapie wirkt bei welcher Störung (und welchem Patienten) am besten?	45
3.1	Depression	46
3.1.1	Die Behandlung von Depressionen	48
3.2	Angststörungen und Zwänge	52
3.2.1	Die Behandlung von Angststörungen	53
3.2.2	Zwangsstörungen	58
3.3	Substanzstörungen: speziell Alkoholabhängigkeit und -missbrauch	62
3.3.1	Die Behandlung von Substanzstörungen	63
3.4	Essstörungen	67
3.4.1	Die Behandlung von Essstörungen	69
3.5	Posttraumatische Belastungsstörungen	73
3.5.1	Die Behandlung der Posttraumatischen Belastungsstörung	75
3.6	Borderline Persönlichkeitsstörung	78
3.6.1	Die Behandlung der Borderline-Störung	79
4	Kann Therapie schaden?	85
5	Eine kurze Anleitung zur Selbsthilfe	89
5.1	Ein Selbsthilfeprogramm	90
5.1.1	Schritt 1: Eine genaue Analyse des Problems	90
5.1.2	Schritt 2: Steigern Sie positive Aktivitäten im Alltag!	92
5.1.3	Schritt 3. Lernen Sie, Ihre Emotionen erfolgreich zu regulieren	94

5.1.4 Schritt 4: Negative Beziehungseinflüsse verringern 96
5.1.5 Schritt 5: eine Sportart ausführen (Walken, Joggen, Fahrrad fahren, Schwimmen)
und/oder eine Entspannungstechnik (z. B. Yoga) erlernen 96

II Wie erleben Patienten Psychotherapie?

6 **Patientenkasuistiken** 101
6.1 **Kämpfen im Chaos der Gefühle: Interviews mit Frau Krenkel** 102
6.1.1 Interview I 102
6.1.2 Interview II 110
6.2 **Depression und Hoffnung: Interviews mit Frau Lotze-Wagner** 115
6.2.1 Interview I 115
6.2.2 Interview II 123
6.3 **Angst und Perfektionismus: Interviews mit Frau Helena R.** 127
6.3.1 Interview I 127
6.3.2 Interview II 135
6.4 **Eifersucht, Wut und Selbstreflexion: Interviews mit Herrn Meinert** 142
6.4.1 Interview I 142
6.4.2 Interview II 151
6.5 **Tanz der Gefühle: Interviews mit Herrn Göck** 155
6.5.1 Interview I 155
6.5.2 Interview II 165
6.6 **Aktivität und Bindung: Interviews mit Frau Weiss** 171
6.6.1 Interview I 171
6.6.2 Interview II 181
6.7 **Impulse und die Suche nach Anerkennung: Interviews mit Frau Steinmüller** 187
6.7.1 Interview I 187
6.7.2 Interview II 195

Serviceeteil 201

Literatur 202

Stichwortverzeichnis 208