

Inhaltsverzeichnis

1. Geschichte und Gegenwart der Psychotherapie	1
Die Entwicklung der Psychotherapie	1
Die Situation der Psychotherapie in Deutschland	3
Ärztliche Psychotherapeuten	3
Psychologische Psychotherapeuten	5
Heilpraktiker	11
Psychotherapie in der Gesetzlichen Krankenversicherung	12
Die Situation der Psychotherapie in Österreich	23
Das österreichische Psychotherapiegesetz	23
Staatlich anerkannte Psychotherapiemethoden	25
Weitere psychosoziale Ausbildungsmöglichkeiten	29
Psychotherapie in der gesetzlichen Krankenversicherung	31
2. Wesensmerkmale der Psychotherapie	35
Umfassende Beschreibung von Psychotherapie	35
Methodenspezifische Therapie	39
Der Methodenstreit der Vergangenheit	39
Integrative Psychotherapie-Konzepte	40
Auf dem Weg zu einer Allgemeinen Psychotherapie?	43
Methodenspezifische Akzentuierungen	47
Wirkfaktoren der Psychotherapie	50
Die therapeutische Beziehung als zentraler Wirkfaktor	50
Aktive Mitarbeit des Patienten als Voraussetzung für den Erfolg	51
Allgemeine Wirkfaktoren	53
Spezifische Wirkfaktoren	54
Differenzielle Wirksamkeit	55
Wirksamkeit der Psychotherapie	56
Naturalistische Studien	58
Kontrollierte Studien	59
Effekte unterschiedlicher Psychotherapiemethoden	62
Effekte unterschiedlicher Therapiedauer	64
Misserfolge in der Psychotherapie	66
Berufspflichten des Psychotherapeuten	68
Rechte des Psychotherapie-Patienten	74

3. Anwendungsbereiche der Psychotherapie	75
Übergänge von seelischer Gesundheit zu psychischer Krankheit	75
Seelische Erkrankung als krisenhafte Entwicklungen im Lebenszyklus	75
Seelische Erkrankung durch Verletzung psychischer Grundbedürfnisse	77
Psychische Störungen nach dem Diagnoseschema ICD-10	78
Psychiatrische Diagnosecodes mit Diagnose-Kriterien im Überblick	80
Beängstigende Häufigkeit psychischer Störungen	92
Jeder Vierte leidet unter einer psychischen Störung	92
Angststörungen als „Einstiegsstörungen“ in psychische Erkrankungen .	93
Depressionen auf dem Vormarsch	95
Viele andere psychische Störungen erschweren das Leben	96
Was die Zahlen sonst noch aussagen	98
Folgen psychischer Erkrankungen	99
Fragebogen: Unter welchen Beschwerden leiden Sie?	100
4. Verlauf der Psychotherapie	107
Vorbereitungsphase der Psychotherapie	107
Suche nach einem Psychotherapeuten	107
Therapeutensuche im Internet	108
Anmeldung zur Psychotherapie	109
Anfangsphase der Psychotherapie	111
Erstgespräch und Probesitzungen	111
Hauptphase der Psychotherapie	116
Phase 1: Analyse der Ist-Situation	116
Phase 2: Formulierung von Therapiezielen	119
Phase 3: Einsatz verschiedener Methoden zur Zielerreichung	121
Phase 4: Erfolgsbeurteilung und Erfolgsoptimierung	122
Endphase der Psychotherapie	123
5. Spezielle Fragen bei einer Psychotherapie	125
Welche Psychotherapieform ist die richtige?	125
Welche Bedeutung hat die Methode?	125
Stationäre oder ambulante Therapie?	127
Kurz- oder Langzeittherapie?	128
Kürzere oder längere Sitzungsabstände?	130
Einzel- oder Gruppentherapie?	131
Einzeltherapie oder Paar- bzw. Familientherapie?	133
Einzeltherapie des Kindes oder Familientherapie?	134
Ausschließlich persönliche Therapie oder auch „Internet-Therapie“? ...	135

Psychopharmakotherapie neben der Psychotherapie?	137
Pflanzliche Mittel neben der Psychotherapie?	145
Welcher Psychotherapeut ist der passende?	146
Therapeutin oder Therapeut?	146
Jüngerer oder älterer Therapeut?	147
Spezialist oder Allroundler?	148
Ärztlicher, Psychologischer oder nichtakademischer Psychotherapeut?	149
6. Probleme und Gefahren in der Psychotherapie	151
Häufige Probleme	151
Heilsame Krisen	151
Therapieabbruch und Therapeutenwechsel	152
Belastungen und negative Folgen für Angehörige	154
Häufige Gefahren	155
Abhängigkeit	155
Grenzüberschreitungen, Verliebtheit und Sex in der Therapie	156
Behandlungsfehler	159
7. Die wichtigsten Psychotherapiemethoden	161
Psychoanalytische Methoden	162
Psychoanalyse	163
Gruppenpsychoanalyse	169
Individualpsychologie	170
Analytische Psychologie	173
Tiefenpsychologisch orientierte Methoden	176
Katathym Imaginative Psychotherapie	179
Hypnosepsychotherapie	181
Autogene Psychotherapie	184
Transaktionsanalytische Psychotherapie	186
Daseinsanalyse	187
Dynamische Gruppenpsychotherapie	188
Konzentратiv Bewegungstherapie	189
Vegetotherapie	190
Bioenergetische Analyse	192
Biodynamische Psychologie	194
Primärtherapie	195
Humanistisch-existentielle Methoden	196
Klienten-/Personenzentrierte Psychotherapie (Gesprächspsychotherapie).	198
Gestalttherapie	204
Integrative Therapie	207

Psychodrama	208
Logotherapie und Existenzanalyse	210
Positive Psychotherapie	212
Neurolinguistische Psychotherapie	213
Transpersonale Psychotherapie	214
Systemische Therapien	215
Geschichtliche Aspekte der Systemischen Familientherapie	215
Der Weg zur modernen Systemischen Therapie	218
Therapeutische Aspekte der Systemischen Therapie	222
Verhaltenstherapie	223
Die Anfänge: Methodologischer Behaviorismus und Lerntheorien	223
Kognitive Wende: die Kognitive Verhaltenstherapie	224
Selbstmanagement-Ansatz	225
8. Grenzbereiche der Psychotherapie	229
Beroufliche Abgrenzungen	229
Psychotherapeuten und andere Psycho-Berufe	229
Grenzziehung zwischen Psychotherapie und Beratung	232
Behandlungen ohne Psychotherapieanspruch	233
Kreativitätsbezogene Therapieformen	234
Körperbezogene Therapieformen	237
„Alternativer“ Psychomarkt und esoterisch-spirituelle Verfahren	240
Schlusswort	243
Literaturverzeichnis	245