

1 Grundsätzliche Fragen der Vorbereitung einer Psychotherapie	1
1.1 Was ist Psychotherapie?	2
1.2 Worin bestehen die Ziele einer Psychotherapie?	3
1.3 Was kennzeichnet die therapeutische Arbeitsbeziehung?	5
1.4 Wie läuft eine Therapie ab?	6
1.5 Wie wirksam sind Psychotherapien?	8
1.6 Psychotherapien: Methoden und Schulen	9
1.7 Hinweise zur Wahl des Behandlungsverfahrens	12
1.8 Nebenwirkungen	13
1.9 Therapeutenwahl	16
1.10 Worin unterscheidet sich Psychotherapie von anderen klinischen Behandlungen?	18
1.11 Worin bestehen Gemeinsamkeiten/Unterschiede von Coaching und Psychotherapie?	22
1.12 Wie funktioniert eine Therapie?	26
1.13 Formales Vorgehen zur Vorbereitung einer Psychotherapie	31
1.14 Behandlungsvertrag	33
1.15 Weitere Informationen und Beschwerdestellen	35

2	Geschichten in der Therapie: narrative Behandlungszugänge und Anwendungsbeispiele	37
2.1	Geschichten aus der Therapie und therapeutische Geschichten	40
2.2	Nur der Tod kann meine Schuld sühnen	53
2.3	Ich bin allen nur eine Last, alles ist meine Schuld	57
2.4	Ich bin ungenügend – ich sollte besser nicht sein	63
2.5	Das Schicksal ist gegen mich	68
2.6	Mir darf es nicht gut gehen	78
2.7	Meine besten Jahre sind verloren	85
2.8	Im „falschen Leben“ unerfüllt auf der Suche nach Heimat	94
2.9	Das Bis-Skript oder Warten auf Godot	100
2.10	Regieanweisungen verändern – Muster unterbrechen	119
2.11	Der Tod verfolgt meinen Körper auf Schritt und Tritt – aus Angst kann ich nicht wirklich leben	126
2.12	Ich bin fremdbestimmt, von Zwängen gesteuert	135
2.13	Ich <i>kann</i> nicht entscheiden	147
2.14	Meine Familie ist schuld: Gift und Gegengift	162
2.15	Ich bin nichts wert: Mein Körper ist nicht, wie er sein sollte	168
2.16	Unfassbare Angst verfolgt mich. Sie macht mich fertig und depressiv	176
2.17	Skripte, die eine Person in toxischen Beziehungen halten	182
2.18	Traumerzählungen	198
2.19	Symbolerzählungen: Geschichten ohne Worte	203
2.20	Metapher: Geschichten in der Geschichte als Impulse zur Änderung von Narrativen	211
3	Anregungen und Übungen zur Vorbereitung einer Psychotherapie	235
3.1	Von der Lebensgeschichte zum Lebensskript	235
3.2	Mein Lebensskript: Übungen zu Auseinandersetzungen mit Narrativen	240
3.3	Hinweise zur Problemanalyse	241
3.4	Die „Schatztruhe“: Selbsterfahrung von Ressourcen in wichtigen Lebensbereichen	244
3.5	Video des Tages	246
3.6	Therapeutisches Schreiben zur Selbstverständigung	247
3.7	Biofeedback	250

	Inhaltsverzeichnis	XV
3.8	Depressive Stimmungen akzeptieren und lindern	252
3.9	Zur Bewältigung von Angst- und Panikstörungen	253
3.10	Auswirkungen der frühen Kindheit auf die Regulation von Gefühlen und Interaktionen	257
3.11	Leseempfehlungen	261
3.12	Apps zur Unterstützung der Bewältigung psychischer Störungen	264
Literatur		267