



## Inhalt

### 6 Die wichtigsten Fragen und Antworten

#### 13 Stichwort „Psychotherapie“

- 13 Psychotherapie – was ist das eigentlich?
- 14 Wie wirkt Psychotherapie?
- 17 Wie wirksam ist Psychotherapie?
- 21 Psychotherapie – Unterschiede zu medizinischer Behandlung
- 23 Ambulante oder stationäre Psychotherapie?
- 26 Einige Fachbegriffe im Überblick

#### 29 Wann sollten Sie an eine Psychotherapie denken?

- 32 Hilfe bei „Lebensproblemen“: Beratung und Begleitung
- 33 Hilfe bei psychischen Störungen: Psychotherapie
- 34 Was sind psychische Störungen?
- 38 Psychotherapie für Kinder und Jugendliche

### 43 Organisation, Kosten, Datenschutz

- 43 Welche Behandlungsangebote stehen Ihnen zur Verfügung?
- 45 „Wer soll das bezahlen ...?“ – die Kosten
- 51 „Das geht sonst keinen etwas an“ – Psychotherapie und Datenschutz

### 55 Die wichtigsten Verfahren

- 55 Verhaltenstherapie und Kognitive Verhaltenstherapie
- 59 Tiefenpsychologische Verfahren
- 63 Humanistische Therapieansätze
- 67 Systemtherapeutische Ansätze
- 70 Übungsorientierte Verfahren und Trainingskurse
- 73 Psychotherapie heute: Therapieschulen auf dem Rückzug

### 75 Die Auswahl des geeigneten Therapeuten

- 75 Auf dem Weg zur Entscheidung: Das sollten Sie vorher beachten

- 79 „Wer die Wahl hat ...“ – Wie Sie den geeigneten Therapeuten finden
- 81 Wie sind Psychotherapeuten ausgebildet?
- 84 „Auch nur Menschen ...“ – Die persönlichen Qualitäten von Psychotherapeuten

### 89 Der Ablauf einer Psychotherapie

- 89 Wege und Umwege: Psychotherapie als Entwicklungsprozess
- 90 Die Sprechstunde
- 92 Die Probesitzungen
- 96 Die Arbeitsphase
- 101 Beendigung der Therapie

### 105 Optimierung Ihrer Therapie: Chancen erkennen und nutzen

- 105 So erkennen Sie förderliches und weniger förderliches Verhalten Ihres Therapeuten
- 133 Evidenzbasiert: Was empfiehlt die Wissenschaft?

### 143 Psychotherapie: Zweifel, schwierige Situationen und Abbrüche

- 143 Hilft mir das wirklich? Kritische Situationen erkennen und mitgestalten
- 152 Chance nicht genutzt: Risiken für therapeutische Misserfolge

### 157 Der Psychomarkt

- 157 Esoteriker, Zauberer und Heilsversprecher
- 161 „Psycho“-Literatur
- 162 Wie erkennen Sie unqualifizierte oder unseriöse Angebote und Anbieter?

### 165 Anhang

- 166 Adressen, die weiterhelfen
- 172 Literatur
- 175 Register
- 178 Impressum