Inhaltsverzeichnis

Über den Autor 7

Einführung 21

Über dieses Buch 21
Konventionen in diesem Buch 21
Törichte Annahmen über den Leser 22
Was Sie nicht lesen müssen 22
Wie dieses Buch aufgebaut ist 22
- Teil I: Behandlungsbedürftige seelische Störungen 23
- Teil II: Die wichtigsten Therapierichtungen: Gründer, Geschichte, Ideen 23
- Teil III: Ambulante und stationäre Behandlungen: Anbieter, Rechtslage und Therapieverlauf 23
- Teil IV: Psychotherapie – Wirkungen und Nebenwirkungen 24
- Teil V: Der Top-Ten-Teil 24

Symbole, die in diesem Buch verwendet werden 25
Wie es weitergeht 25

Teil I
Behandlungsbedürftige seelische Störungen 27

Kapitel 1
Was Psychotherapie bedeutet und wann professionelle Hilfe sinnvoll ist 29

Psychotherapie – Definition und Abgrenzung 29
- Seelische Vorgänge in der Psychologie 29
- Was ist Psychotherapie? 30
- Wissenschaftlich fundierte und anerkannte Therapieverfahren 30
- Unterschiede und Gemeinsamkeiten mit anderen Formen der Hilfe 31

Wann eine Psychotherapie helfen kann 32
- Unterschiedliche Reaktionen auf psychische Belastungen 32

Kapitel 2
Wenn schwierige Lebenssituationen krank machen – reaktive Störungen 35

Belastungsreaktionen und Anpassungsstörungen: Definition und Abgrenzung 35
Belastungsstörungen – Symptome, Hintergründe und Folgen 36
- Auslöser für akute Belastungsreaktionen 37
- Verbreitete Symptome einer akuten Belastungsreaktion 37
- Rückbildung der Symptome durch Bewältigung des Erlebten 38

Die posttraumatische Belastungsstörung 38

Symptome, Hintergründe und Verlauf 39
Risiko- und Schutzfaktoren 39
Wege zur Heilung durch Psychotherapie 40
Anpassungsstörungen: Symptome, Hintergründe und Verlauf 41
Wege zur Heilung durch Psychotherapie 42
Belastungs- und Anpassungsstörungen: Therapeutische Hürden und deren Bewältigung 43
Posttraumatische Belastungsstörungen: Risiken und Chancen 43
Anpassungsstörungen: Risiken und Chancen 44

Kapitel 3
Leiden an sich selbst und an der Welt – Neurosen und neurotische Affektstörungen 47

Neurotische Störungen: Definitionen und Abgrenzungen 47
Tiefenpsychologische und verhaltenstherapeutische Interpretationen 48
Die Einordnung und Abgrenzung neurotischer Störungen 48
Traurigkeit ohne Selbstakzeptanz – neurotische Depressionen und verwandte Störungsbilder 49
Symptomatik, Hintergründe und Folgen 50
Leichte, mittelgradige und schwere Depressionen 50
Sonderformen einer depressiven Störung 51
Selbstmordgefahr bei Depressionen 52
Vielfältige Ursachen depressiver Störungen 52
Wege zur Heilung durch Psychotherapie 53
Wenn Furcht das Leben regiert – Angststörungen 55
Symptome, Hintergründe und Folgen 55
Biografische Hintergründe von Angstneurosen 57
Wege zur Heilung durch Psychotherapie 58
Übermäßige Kontrolle statt Angst – neurotische Zwangsstörungen 59
Symptome, Hintergründe und Folgen 60
Biografische Ursachen für Zwangsneurosen im Erwachsenenalter 61
Wege zur Heilung durch Psychotherapie 63
Neurosen: Therapeutische Hürden und deren Bewältigung 64

Kapitel 4
Massive, langjährige Beeinträchtigungen – Persönlichkeitsstörungen 67

Persönlichkeitsstörungen: Definition und Abgrenzung 67
Symptome und Hintergründe einer Persönlichkeitsstörung 68
Wie sich Persönlichkeitsstörungen wissenschaftlich unterteilen lassen 69
Mögliche Ursachen für die Entwicklung einer Persönlichkeitsstörung 70
Wenn Egozentrik zur Krankheit wird – narzisstische Persönlichkeitsstörung 72
Symptome, Hintergründe und Folgen 73
Wege zur Heilung durch Psychotherapie 74

Leben zwischen Schwarz und Weiß – emotional instabile Persönlichkeitsstörungen 75
Symptome, Hintergründe und Folgen 75
Wege zur Heilung durch Psychotherapie und die Bewältigung typischer Hürden 77
Relativ häufige Persönlichkeitsstörungen 80
Paranoide Persönlichkeitsstörung 80
Antisoziale (psychopathische) Persönlichkeitsstörung 80
Hysterische Persönlichkeitsstörung 81
Zwanghafte Persönlichkeitsstörung 81
Ängstlich-vermeidende Persönlichkeitsstörung 82
Abhängige Persönlichkeitsstörung 82

Kapitel 5
Abschied von der Wirklichkeit – Wahnerkrankungen 83

Psychosen: Wahnideen, die durch Gespräche nicht korrigiert werden können 83
Wenn die Persönlichkeit zerfällt – Schizophrenie 85
Symptome, Hintergründe und Folgen 86
Unterschiedliche Erkrankungsverläufe 88
Sonderformen der Schizophrenie 90
Krankheit als »selbstverdiente Strafe« – wahnhafte Depressionen 91
Symptome, Hintergründe und Folgen 91
Himmelhoch jauchzend, zu Tode betrübt – bipolare Affektstörungen 93
Wege zur Heilung psychotischer Störungen und die Bewältigung von therapeutischen Problemen 96

Kapitel 6
Wenn die Psyche den Körper krank macht – körperlich-seelische Probleme 99

Psychosomatische und andere körperlich-seelisch beeinflusste Krankheiten 99
Psychosomatische Sichtweisen 100
Psychotherapie bei körperlichen Erkrankungen 100
Körperähnliche Erkrankungen – Krankheiten ohne Befund 102
Negative Körperempfindungen ohne organische Ursache: Somatisierungsstörung 102
Ich bin ganz sicher krank: Hypochondrische Störung 103
Körperähnliche Probleme durch Stress und Überaktivität 103
Körperähnliche Schmerzstörung 105
Körperähnliche Störungen: Hintergründe und psychotherapeutische Zugangswege 106
Abhängigkeitserkrankungen: Symptome und Folgen 107
Hintergründe von Suchterkrankungen 111
Suchterkrankungen: Wege zur Heilung 113
Verbreitete Essstörungen: Symptome, Hintergründe und Folgen 115
Magersucht 116

Ess-Brech-Sucht 118
Magersucht und Ess-Brech-Sucht: Wege zur Heilung durch Psychotherapie 118
Psychopharmaka im Überblick 120
Antidepressiva 120
Neuroleptika (Antipsychotika) 121
Phasenprophylaktika 121
Beruhigungs- und Schlafmittel 122

Teil II
Die wichtigsten Therapierichtungen: Gründer, Geschichte, Ideen 123

Kapitel 7
Psychoanalyse und tiefenpsychologische Therapien 125

Sigmund Freud und die Psychoanalyse 125
Die psychoanalytischen Theorien von Freud 128
Bewusstes, Unbewusstes und Vorbewusstes 128
Es, Ich und Über-Ich 129
Die Trieblehre nach Sigmund Freud 130
Freud und die psychosexuelle Entwicklungstheorie 131
Von der Trauma- zur Konflikttheorie 132
Freuds Psychoanalyse als Therapieverfahren 133
Alfred Adler und die Individualpsychologie 135
Die individualpsychologischen Theorien von Alfred Adler 135
Psychotherapie nach Alfred Adler 137
Carl Gustav Jung und die Analytische Psychologie 138
Jungs Ideen der Analytischen Psychologie 140
Psychotherapie nach C. G. Jung 141

Kapitel 8
Verhaltenstherapie und Lernpsychologie 143

Behaviorismus und Verhaltensforschung 144
Iwan Pawlow als Pionier der Verhaltensforschung 145
Lernen durch bedingte Reflexe 145
Pawlows Hunde und die »experimentelle Neurose« 147
Burrhus Skinner und das Lernen durch Erfolge und Misserfolge 148
Lernen durch Verstärkung 150
Von der Verhaltenstherapie zur kognitiven Verhaltenstherapie 152
Albert Ellis und die Veränderung zerstörerischer Grundannahmen 153
Die wichtigsten Ideen des kognitiv-verhaltenstherapeutischen Therapieansatzes von Albert Ellis 155
Von irrationalen zu rationaleren Grundhaltungen 156

Aaron Beck und die Veränderung von verzerrten Gedanken, die eine Depression begleiten 157
Aaron Becks Theorien zur Entstehung einer Depression 157
Aaron Becks kognitiv-emotionaler Therapieansatz bei depressiven Störungen 160

Kapitel 9
Humanistische Therapien: Alternativen zu Tiefenpsychologie und Verhaltenstherapie 163

Die Finanzierung humanistischer Therapieverfahren im deutschsprachigen Raum 164
Das Menschenbild der humanistischen Therapien 165
Der Klient weiß am besten, was ihm guttut – Carl Rogers und die Gesprächspsychotherapie 165
Die Grundideen der Gesprächspsychotherapie 167
Den Kontakt zu sich und zu anderen Menschen stärken – Fritz Perls und die Gestalttherapie 170
Die Grundideen der Gestalttherapie 172
Das Unbewusste als persönliche Kraftquelle – die Hypnotherapie von Milton Erickson 176
Die Grundideen der Hypnotherapie 178

Kapitel 10
Gemeinsam eine Lösung suchen: Gruppen- und Familientherapien 183

Wie sich Einzel- und Gruppentherapien voneinander unterscheiden 184
Finanzierung einer Gruppentherapie im deutschsprachigen Raum 185
Gruppentherapien in der ambulanten Praxis 186
Jakob Moreno und das Psychodrama 187
Die wichtigsten Ideen des Psychodramas von Jakob Moreno 189
Veränderungen im System: Paar- und Familientherapien 193
Paartherapien in der Praxis 194
Familientherapien: Das ganze System als »Patient« 195
Die Grundideen der systemischen Familientherapie von Selvini Palazzoli 197

Teil III
Ambulante und stationäre Behandlungen: Anbieter, Rechtslage und Therapieverlauf 201

Kapitel 11
Die Grundlagen von ambulanten Kassen-Psychotherapien in Deutschland 203

Psychische Störungen mit Krankheitswert in der ambulanten Praxis 203

Seelische Schwierigkeiten, die nicht als »Störungen mit Krankheitswert« gelten 205
Ärztliche und Psychologische Psychotherapeuten: Zuständigkeit, Ausbildung und Zulassung 206
Ärztliche Psychotherapeuten: Ausbildung und Zulassung 206
Psychologische Psychotherapeuten: Ausbildung und Zulassung 208
Reformideen für die Ausbildung von Psychologischen Psychotherapeuten: Wunsch und Wirklichkeit 209
Die Ausbildung von Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeuten 210
Psychotherapie-Anbieter und Kassenfinanzierung in Österreich und der Schweiz 210
Von den »Probestunden« bis zur Bewilligung einer Psychotherapie 211
Das Gutachterverfahren der Krankenkassen in Deutschland 212
Von der Kassenanerkennung bis zum Ende der Behandlung 212
Psychotherapieanträge in Österreich und der Schweiz 213

Kapitel 12
Ambulante Therapien in der Praxis 215

Kassenfinanzierte Psychotherapien in der ambulanten Praxis 215
Psychoanalytische und tiefenpsychologische Behandlungen 215
Verhaltenstherapeutische Behandlungen 217
Unterschiede beim maximalen Stundenumfang 217
Wenn das Stundenkontingent nicht ausreicht 219
Analytische Psychotherapien in der Praxis 221
Tiefenpsychologisch fundierte Therapien in der Praxis 223
Kognitive Verhaltenstherapien in der Praxis 226
Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapien in der Praxis 230
Heilpraktiker-Psychotherapien in der Praxis 233

Kapitel 13
Rehabilitation und stationäre Psychotherapien 235

Wann sich eine stationäre therapeutische Behandlung empfiehlt 236
Wenn ambulante Behandlungen nicht genügen 236
Stationäre medizinische Rehabilitationsbehandlungen 237
Bedingungen und Antragstellung bei einer Reha-Behandlung 238
Häufige seelisch-körperliche Störungen in der stationären Rehabilitation 238
Behandlungsansätze in der beruflichen Rehabilitation 239
Reha-Angebote für psychisch Kranke 239
Aufgaben und Ziele bei der Rehabilitation psychisch kranker Menschen 240
Behandlungen auf einer psychosomatisch-psychotherapeutischen Station 242
Vom Antrag auf eine stationäre Psychotherapie bis zum Behandlungsbeginn 242
Häufige Störungsbilder in der stationären Psychotherapie 243
Teamarbeit in der stationären Psychotherapie 244
Vielfältige Methoden in der stationären Psychotherapie 245

Das Tagesprogramm einer psychotherapeutischen Klinik-Fachabteilung 245
Die wöchentlichen Gruppenprogramme 246
Stationäre Psychotherapien – Vorzüge und Nachteile 249

Kapitel 14
Behandlungen in der stationären Psychiatrie 251

Psychiatriebehandlungen im Wandel 251
Medikamentöse Fortschritte 252
Reformbemühungen in der stationären Psychiatrie 252
Die Umsetzung der Psychiatriereform in Deutschland 254
Fortschritte und offene Fragen 255
Einweisung und Betreuung: Der rechtliche Rahmen von Zwangsmaßnahmen in der Psychiatrie 257
Länder- und Bundesgesetze bei psychiatrischen Zwangsmaßnahmen 258
Der rechtliche Rahmen für sofortige Zwangseinweisungen 259
Unterbringungsgesetze in Österreich und der Schweiz 261
Betreuer für hilflose Psychiatriepatienten 261
Verbreitete Erkrankungsbilder in der Psychiatrie 262
Therapeutische Ansätze in der stationären Psychiatrie 264
Hilfsangebote nach der Entlassung aus der Psychiatrie 265

Teil IV
Psychotherapie – Wirkungen und Nebenwirkungen 267

Kapitel 15
Ambulante Behandlungen im Vergleich 269

Äpfel und Birnen vergleichen – Probleme bei der Erfassung des Therapie-Erfolgs 270
Welches Therapieverfahren sich bei welchen seelischen Störungen empfiehlt 272
Erfolge der kognitiven Verhaltenstherapie 272
Erfolge von Psychoanalyse und tiefenpsychologisch fundierter Therapie 273
Erfolge von psychoanalytischen Langzeittherapien 275
Wirksamkeitsstudien für andere Therapieverfahren 275
Erfolge der Gesprächspsychotherapie 275
Erfolge der Gestalttherapie 276
Erfolge der Hypnotherapie 277
Erfolge der systemischen Familientherapien 279
Seelische Störungsbilder und der passende therapeutische Zugangsweg 280
Therapeutenverhalten, Motivation und andere »unspezifische Wirkfaktoren« 282
Überlegungen zu einer integrativen Psychotherapie 284

Kapitel 16
Einen guten Therapeuten finden 287

Auf der Suche nach einem passenden Ärztlichen oder Psychologischen Psychotherapeuten 287
Das Werbeverbot für Psychotherapeuten 288
Therapeutensuche durch Telefonbuchrecherchen 288
Therapeutensuche im Internet 289
Therapeutensuche durch persönliche Empfehlungen 289
»Probestunden« nutzen, nachfragen, sich Zeit lassen 290
Günstige und ungünstige Kommunikationsformen von Psychotherapeuten 292
Positive Eigenschaften und Kommunikationsformen eines Therapeuten 292
Profis und Laientherapeuten im Vergleich 293
Gegenseitige Sympathie und Ähnlichkeiten zwischen Therapeut und Patient als positiver Faktor 294
Überbrückungsversuche bei kulturellen Unterschieden 294
Negative Kommunikationsformen eines Psychotherapeuten 296
Wie viel therapeutische Distanz angemessen ist 297

Kapitel 17
Erfolge und Misserfolge in der Psychotherapie 299

Häufige Ursachen für das Scheitern einer Psychotherapie 299
Wenn das Störungsbild zu schwerwiegend für den Therapeuten oder die gewählte Therapieform ist 300
Wenn Behandlungen an Problemen in der therapeutischen Beziehung scheitern 304
Probleme durch unaufgelöste negative Übertragungen und Gegenübertragungen 305
Probleme mit dem Einverständnis über das Störungs- und Veränderungsmodell 307
Motivationsprobleme und Widerstand gegen Veränderungen bei Psychotherapieklienten 308
Negative Nebenwirkungen von therapeutischen Erfolgen 310
Wann eine Behandlung erfolgreich beendet werden kann 311

Teil V
Der Top-Ten-Teil 315

Kapitel 18
Zehn Überlegungen, die dafür sprechen, eine Psychotherapie zu machen 317

Kapitel 19
Zehn Kennzeichen einer erfolgreich verlaufenden Psychotherapie 319

Kapitel 20
Mehr als zehn Anlaufstellen zur Psychotherapeuten- und Arztsuche in Deutschland 321

Kapitel 21
Zehn Schritte zur ambulanten Kassen-Psychotherapie in Deutschland 323

Kapitel 22
Zehn Adressen von psychosomatisch-psychotherapeutischen Fachkrankenhäusern und Klinikstationen in Deutschland 325

Stichwortverzeichnis 327