

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	
<i>Behandlungsbedürftige seelische Störungen</i>	27
Kapitel 1	
<i>Was Psychotherapie bedeutet und wann professionelle Hilfe sinnvoll ist</i>	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	
<i>Wenn schwierige Lebenssituationen krank machen – reaktive Störungen</i>	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

Psychotherapie für Dummies

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

Inhaltsverzeichnis

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	
<i>Abschied von der Wirklichkeit – Wahnerkrankungen</i>	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	
<i>Wenn die Psyche den Körper krank macht – körperlich-seelische Probleme</i>	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

Psychotherapie für Dummies

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

Inhaltsverzeichnis

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	
<i>Humanistische Therapien: Alternativen zu Tiefenpsychologie und Verhaltenstherapie</i>	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	
<i>Gemeinsam eine Lösung suchen: Gruppen- und Familientherapien</i>	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	
<i>Ambulante und stationäre Behandlungen: Anbieter, Rechtslage und Therapieverlauf</i>	201
Kapitel 11	
<i>Die Grundlagen von ambulanten Kassen-Psychotherapien in Deutschland</i>	203
Psychische Störungen mit Krankheitswert in der ambulanten Praxis	203

Psychotherapie für Dummies

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 »Probstunden« 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

Inhaltsverzeichnis

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

Psychotherapie für Dummies

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

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 19	
<i>Zehn Kennzeichen einer erfolgreich verlaufenden Psychotherapie</i>	319
Kapitel 20	
<i>Mehr als zehn Anlaufstellen zur Psychotherapeuten- und Arztsuche in Deutschland</i>	321
Kapitel 21	
<i>Zehn Schritte zur ambulanten Kassen-Psychotherapie in Deutschland</i>	323
Kapitel 22	
<i>Zehn Adressen von psychosomatisch-psychotherapeutischen Fachkrankenhäusern und Klinikstationen in Deutschland</i>	325
Stichwortverzeichnis	327