

Inhalt

1. Ein neues Kapitel einer uralten Geschichte	7
1.1 Die Ahnen – Heiler, Priester, Philosophen	7
1.2 Mesmer, Charcot und die Folgen	9
1.3 Das Jahrhundert der Psychotherapie beginnt . . .	11
1.4 Wissenschaftlicher, wirksamer, wirtschaftlicher . .	14
1.5 Selbsterfahrung, Selbsthilfe und viele neue Therapieformen	18
1.6 Patient, Familie, System	20
1.7 Wie weiter? – Forschung und Entwicklung	22
2. Psychoanalyse, Verhaltenstherapie und systemische Therapie bestimmen die heutige Entwicklung der Psychotherapie	22
2.1 Jenseits vom Schulenstreit	22
2.2 Von der Psychoanalyse zur psychodynamischen Therapie	23
2.3 Umlernen und Umdenken – Die kognitiven Verhaltenstherapien	29
2.4 Von der Paar- und Familientherapie zur systemischen Therapie	34
3. Die allgemeinen Wirkungen der Psychotherapie – Haben die Behandlungsschulen ausgedient?	40
3.1 Zum Stand der Forschung	41
3.2 Was wirkt bei wem?	43
3.3 Allgemeine Psychotherapie	44
3.4 Systemische Höhenflüge	47
3.5 Noch einmal: Vielfalt und Integration	51
4. Angst und Depression – Die Neurosenbehandlung steht im Mittelpunkt der Psychotherapie	53
4.1 Grunderfahrungen	53
4.2 Klassifikationen, Häufigkeiten und Verläufe	58
4.3 Die Behandlung von Ängsten und Depressionen	61

5. Eingebildete Kranke? – Körperbeschwerden ohne Körperbefunde	64
5.1 Aus einer Schafferin wird eine Arztgängerin	65
5.2 Sich verstanden fühlen	66
5.3 Ein Psychotherapeut wird hinzugezogen	69
5.4 Entwicklung und Behandlung somatoformer Störungen	73
5.5 Alternativen	75
6. Eßstörungen – Zeitkrankheiten nicht nur von Frauen	77
6.1 Magersucht – Wer kennt sie nicht	77
6.2 Bulimie – Weit verbreitet, aber wenig bekannt . .	81
6.3 Alle Dicken zum Therapeuten?	85
7. Schwere Persönlichkeitsstörungen	90
7.1 Außergewöhnlich oder gestört?	90
7.2 Exzentrisch oder paranoid?	92
7.3 Jähzorn oder Borderline?	96
7.4 Angst und Abhängigkeit	98
7.5 Die Grenzen der Behandlung	101
8. Zusammenfassung und praktische Hinweise	104
8.1 Die passende Methode finden	104
8.2 Den passenden Therapeuten finden	111
8.3 Behandlungsabschlüsse und Behandlungsabbrüche	116
Literatur	122
Register	124