

Auf einen Blick

Über den Autor	7
Einführung	19
Teil I: Behandlungsbedürftige seelische Störungen	25
Kapitel 1: Was Psychotherapie bedeutet und wann professionelle Hilfe sinnvoll ist	27
Kapitel 2: Wenn schwierige Lebenssituationen krank machen – reaktive Störungen	35
Kapitel 3: Leiden an sich selbst und an der Welt – Neurotische Störungen	49
Kapitel 4: Massive, langjährige Beeinträchtigungen – Persönlichkeitsstörungen	71
Kapitel 5: Abschied von der Wirklichkeit – Wahnerkrankungen	91
Kapitel 6: Wenn die Psyche den Körper krank macht – körperlich-seelische Probleme	109
Teil II: Die wichtigsten Therapierichtungen: Gründer, Geschichte, Ideen	137
Kapitel 7: Psychoanalyse und tiefenpsychologische Therapien	139
Kapitel 8: Verhaltenstherapie und Lernpsychologie	157
Kapitel 9: Humanistische Therapien: Alternativen zu Tiefenpsychologie und Verhaltenstherapie	175
Kapitel 10: Gemeinsam eine Lösung suchen: Gruppen- und Familientherapien	193
Teil III: Ambulante und stationäre Behandlungen: Anbieter, Rechtslage und Therapieverlauf	215
Kapitel 11: Die Grundlagen von ambulanten Kassen-Psychotherapien in Deutschland	217
Kapitel 12: Ambulante Therapien in der Praxis	241
Kapitel 13: Rehabilitation und stationäre Psychotherapien	265
Kapitel 14: Behandlungen in der stationären Psychiatrie	281
Teil IV: Psychotherapie – Wirkungen und Nebenwirkungen	297
Kapitel 15: Ambulante Behandlungen im Vergleich	299
Kapitel 16: Einen guten Therapeuten finden	313
Kapitel 17: Erfolge und Misserfolge in der Psychotherapie	327
Teil V: Der Top-Ten-Teil	341
Kapitel 18: Zehn Überlegungen, die dafür sprechen, eine Psychotherapie zu machen	343
Kapitel 19: Zehn Kennzeichen einer erfolgreich verlaufenden Psychotherapie	345

10 Auf einen Blick

Kapitel 20: Mehr als zehn Internetadressen zur Psychotherapeutensuche in Deutschland	347
Kapitel 21: Zehn Schritte zur ambulanten Kassen-Psychotherapie in Deutschland	349
Kapitel 22: Zehn Adressen zu ambulanten und stationären Psychotherapien in Deutschland	351
Stichwortverzeichnis	353

Inhaltsverzeichnis

Über den Autor	7
Einführung	19
Über dieses Buch	19
Konventionen in diesem Buch	19
Neue Entwicklungen in den letzten Jahren	20
Törichte Annahmen über den Leser	20
Was Sie nicht lesen müssen	21
Wie dieses Buch aufgebaut ist	21
Teil I: Behandlungsbedürftige seelische Störungen	21
Teil II: Die wichtigsten Therapierichtungen: Gründer, Geschichte, Ideen	22
Teil III: Ambulante und stationäre Behandlungen: Anbieter, Rechtslage und Therapieverlauf	22
Teil IV: Psychotherapie – Wirkungen und Nebenwirkungen	23
Teil V: Der Top-Ten-Teil	23
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	24
Wie es weitergeht	24
TEIL I BEHANDLUNGSBEDÜRFTIGE SEELISCHE STÖRUNGEN	25
Kapitel 1 Was Psychotherapie bedeutet und wann professionelle Hilfe sinnvoll ist	27
Psychotherapie – Definition und Abgrenzung	27
Seelische Vorgänge in der Psychologie	28
Was ist Psychotherapie?	28
Wann eine Psychotherapie helfen kann	30
Unterschiedliche Reaktionen auf psychische Belastungen	31
Psychotherapie in Deutschland: Daten und Statistiken	32
Mehr Psychotherapiebedarf seit der Pandemie	33
Kapitel 2 Wenn schwierige Lebenssituationen krank machen – reaktive Störungen	35
Belastungsreaktionen und Anpassungsstörungen: Definition und Abgrenzung	36
Belastungsstörungen – Symptome, Hintergründe und Folgen	36
Auslöser für akute Belastungsreaktionen	37
Verbreitete Symptome einer akuten Belastungsreaktion	38

12 Inhaltsverzeichnis

Rückbildung der Symptome durch Bewältigung des Erlebten	38
Die posttraumatische Belastungsstörung	39
Symptome, Hintergründe und Verlauf	39
Risiko- und Schutzfaktoren	40
Wege zur Heilung durch Psychotherapie	41
Behandlung und therapeutische Herausforderungen	42
EMDR: Eine neue Methode zur Traumabewältigung	43
Anpassungsstörungen: Symptome, Hintergründe und Behandlung	45

Kapitel 3

Leiden an sich selbst und an der Welt –

Neurotische Störungen 49

Neurotische Störungen: Definitionen und Abgrenzungen	50
Tiefenpsychologische Interpretationen	50
Verhaltenstherapeutische Interpretationen	51
Die Einordnung und Abgrenzung neurotischer Störungen	51
Traurigkeit ohne Selbstakzeptanz – neurotische Depressionen und verwandte Störungsbilder	52
Symptomatik, Hintergründe und Folgen	52
Wege zur Heilung durch Psychotherapie	56
Wenn Furcht das Leben regiert – Angststörungen	58
Symptome, Hintergründe und Folgen von Phobien	58
Biografische Hintergründe von Angstneurosen	60
Wege zur Heilung durch Psychotherapie	61
Übermäßige Kontrolle statt Angst – neurotische Zwangsstörungen	64
Symptome, Hintergründe und Folgen	64
Biografische Ursachen für Zwangsstörungen im Erwachsenenalter	66
Wege zur Heilung durch Psychotherapie	67
Neurosen: Therapeutische Hürden und ihre Bewältigung	68

Kapitel 4

Massive, langjährige Beeinträchtigungen –

Persönlichkeitsstörungen 71

Persönlichkeitsstörungen: Definition und Abgrenzung	72
Symptome und Hintergründe einer Persönlichkeitsstörung	73
Wie sich Persönlichkeitsstörungen unterteilen lassen	73
Mögliche Ursachen für die Entwicklung einer Persönlichkeitsstörung	75
Wenn Egozentrik zur Krankheit wird – narzisstische Persönlichkeitsstörung	77
Symptome, Hintergründe und Folgen	78
Wege zur Heilung und psychotherapeutische Hürden	79
Leben zwischen Schwarz und Weiß – Borderline-Persönlichkeitsstörungen	80
Symptome, Hintergründe und Folgen	81
Wege zur Heilung durch Psychotherapie und die Bewältigung typischer Hürden	82
DBT als Behandlungsmethode für emotional instabile Patienten	83

Andere Persönlichkeitsstörungen in der Psychotherapie	87
Histrionische (hysterische) Persönlichkeitsstörung	87
Ängstlich-vermeidende (selbstunsichere) Persönlichkeitsstörung	87
Abhängige (dependente) Persönlichkeitsstörung	88
Passiv-aggressive (negativistische) Persönlichkeitsstörung	89

Kapitel 5
Abschied von der Wirklichkeit – Wahnerkrankungen 91

Psychosen: Wahnideen, die durch Gespräche nicht korrigiert werden können	92
Wenn die Persönlichkeit zerfällt – Schizophrenie	94
Symptome, Hintergründe und Folgen	94
Unterschiedliche Krankheitsverläufe	96
Katatone Schizophrenie	99
Krankheit als »selbstverdiente Strafe« – wahnhaft Depressionen	100
Himmelhoch jauchzend, zu Tode betrübt – bipolare Affektstörungen	102
Wege zur Heilung psychotischer Störungen und die Bewältigung von therapeutischen Problemen	105

Kapitel 6
Wenn die Psyche den Körper krank macht – körperlich-seelische Probleme 109

Psychosomatische Krankheiten und körperlich-seelische Wechselwirkungen	110
Psychosomatische Sichtweisen	110
Psychotherapie bei körperlichen Erkrankungen	110
Körperähnliche Erkrankungen – Krankheiten ohne Befund	112
Abhängigkeitserkrankungen: Symptome und Folgen	117
Stoffgebundene Süchte	118
Nichtstoffliche Abhängigkeiten	122
Hintergründe von Suchterkrankungen	123
Suchterkrankungen: Wege zur Heilung	125
Verbreitete Essstörungen: Symptome, Hintergründe und Folgen	126
Esssucht (Adipositas)	127
Magersucht (Anorexie)	127
Ess-Brech-Sucht (Bulimie)	128
Magersucht und Ess-Brech-Sucht: Wege zur Heilung durch Psychotherapie	129
Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörungen (ADHS)	131
ADHS-Diagnosen, Hintergründe und Krankheitsfolgen	131
ADHS-Therapien	132
Psychopharmaka im Überblick	133
Antidepressiva	134
Antipsychotika (früher auch als »Neuroleptika« bezeichnet)	134
Phasenprophylaktika	135
Beruhigungs- und Schlafmittel	135
Ritalin (Methylphenidat) und Amphetamine	136

TEIL II DIE WICHTIGSTEN THERAPIERICHTUNGEN: GRÜNDER, GESCHICHTE, IDEEN 137

Kapitel 7 Psychoanalyse und tiefenpsychologische Therapien 139

Sigmund Freud und die Psychoanalyse	139
Freuds psychoanalytische Theorien	142
Freuds Psychoanalyse als Therapieverfahren	147
Alfred Adler und die Individualpsychologie	148
Die individualpsychologischen Theorien von Alfred Adler	150
Psychotherapie nach Alfred Adler	151
Carl Gustav Jung und die Analytische Psychologie	151
Die Ideen und Theorien von C. G. Jung	153
Psychotherapie nach C. G. Jung	155

Kapitel 8 Verhaltenstherapie und Lernpsychologie 157

Behaviorismus und Verhaltensforschung	159
Iwan Pawlow als Pionier der Verhaltensforschung	159
Burrhus F. Skinner und das Lernen durch Erfolge und Misserfolge	162
Die kognitive Wende in der Verhaltenstherapie	166
Albert Ellis und die Veränderung zerstörerischer Grundannahmen	167
Aaron Beck und die Veränderung von verzerrten Gedanken, die eine Depression begleiten	171

Kapitel 9 Humanistische Therapien: Alternativen zu Tiefenpsychologie und Verhaltenstherapie 175

Die Finanzierung humanistischer Therapieverfahren im deutschsprachigen Raum	176
Das Menschenbild der humanistischen Therapien	177
Der Klient weiß am besten, was ihm guttut – Carl Rogers und die Gesprächspsychotherapie	177
Die Grundideen der Gesprächspsychotherapie	179
Den Kontakt zu sich und zu anderen Menschen stärken – Fritz Perls und die Gestalttherapie	181
Die Grundideen der Gestalttherapie	184
Das Unbewusste als Ressource – die Hypnotherapie von Milton Erickson	187
Die Grundideen der Hypnotherapie	189

Kapitel 10 Gemeinsam eine Lösung suchen: Gruppen- und Familientherapien 193

Wie sich Einzel- und Gruppentherapien voneinander unterscheiden	194
Gruppentherapien im deutschsprachigen Raum	195
Gruppentherapien in der ambulanten Praxis	199

Jakob Moreno und das Psychodrama.	200
Die wichtigsten Ideen des Psychodramas von Jakob Moreno.	202
Spezielle Interventionen beim Psychodrama.	203
Veränderungen im System: Paar- und Familientherapien	205
Paartherapien in der Praxis	206
Familientherapien: Das ganze System als »Patient«.	207

TEIL III
AMBULANTE UND STATIONÄRE BEHANDLUNGEN:
ANBIETER, RECHTSLAGE UND THERAPIEVERLAUF 215

Kapitel 11
Die Grundlagen von ambulanten Kassen-
Psychotherapien in Deutschland 217

Psychische Störungen mit Krankheitswert in der ambulanten Praxis.	218
Die Diagnosemanuale ICD-10 und ICD-11	218
Veränderungen durch das neue Diagnosehandbuch ICD-11	220
Seelische Schwierigkeiten, die nicht als »Störungen mit Krankheitswert« gelten.	221
Kleine Unterschiede, große Folgen.	221
Zugelassene Therapieverfahren	222
Therapeutische Weiterbildung von Psychologen	222
Behandlungserlaubnis und Zulassung	223
Ausbildungsreform und Übergangsfristen.	224
Das neue Direktstudium Psychotherapie.	224
Das BA-Studium	224
Das MA-Direktstudium	225
Die Approbationsprüfung nach dem MA-Direktstudium.	226
Vor und nach der Weiterbildungsreform.	227
Vor der Reform.	227
Nach der Reform	229
Kritik am reformierten Weiterbildungssystem	230
Verordnungen durch Psychotherapeuten	231
Weiterbildung von Ärztlichen Psychotherapeuten.	231
Psychotherapie-Anbieter, Kassenfinanzierung und Antragstellung in Österreich.	234
Psychotherapie-Anbieter, Kassenfinanzierung und Antragstellung in der Schweiz.	235
Von den Sprechstunden bis zur Bewilligung einer Psychotherapie.	237
Das Gutachterverfahren der Krankenkassen in Deutschland.	238
Von der Kassenanerkennung bis zum Ende der Behandlung.	239

Kapitel 12
Ambulante Therapien in der Praxis 241

Kassenfinanzierte Psychotherapien in der ambulanten Praxis	242
Unterschiede beim maximalen Stundenumfang in der Einzeltherapie mit Erwachsenen	242

Stundenkontingente bei Therapien mit Kindern und Jugendlichen in der Einzeltherapie	243
Wenn das Stundenkontingent nicht ausreicht	245
Längere Wartezeiten auf einen Therapieplatz: Überbrückungsideen	246
Wenn die Therapieplatzsuche erfolglos bleibt	247
Analytische Psychotherapien in der Praxis	249
Tiefenpsychologisch fundierte Therapien in der Praxis	252
Kognitive Verhaltenstherapien in der Praxis	254
Systemische Therapien in der Praxis	258
Kinder- und Jugendlichenpsychotherapien in der Praxis	260
Heilpraktiker-Psychotherapien in der Praxis	262

Kapitel 13 Rehabilitation und stationäre Psychotherapien 265

Medizinische Reha-Behandlungen, stationäre Psychotherapien und Kuren	266
Wenn eine ambulante Behandlung nicht genügt	267
Stationäre medizinische Rehabilitationsbehandlungen	268
Behandlungen auf einer psychosomatisch-psychotherapeutischen Station	272
Mutter-Kind-Kuren	278
Stationäre Psychotherapien – Vor- und Nachteile	279

Kapitel 14 Behandlungen in der stationären Psychiatrie 281

Psychiatriebehandlungen im Wandel	281
Medikamentöse Fortschritte	282
Reformbemühungen in der stationären Psychiatrie	282
Die Umsetzung der Psychiatriereform in Deutschland	284
Fortschritte und offene Fragen	285
Einweisung und Betreuung:	
Der rechtliche Rahmen von Zwangsmaßnahmen in der Psychiatrie	286
Länder- und Bundesgesetze bei psychiatrischen Zwangsmaßnahmen	287
Unterbringungsgesetze in Österreich und der Schweiz	288
Betreuer für hilflose Psychiatriepatienten	289
Störungsbilder und Therapieansätze in der Psychiatrie	290
Verbreitete Erkrankungsbilder in der Erwachsenenpsychiatrie	290
Psychiatrische Erkrankungen bei Minderjährigen	291
Psychotherapie in der stationären Psychiatrie	291
Hilfsangebote nach der Entlassung aus der Akutpsychiatrie	293
Reha-Angebote für psychisch Kranke	294
Aufgaben und Ziele bei der Rehabilitation psychisch kranker Menschen	295

TEIL IV PSYCHOTHERAPIE – WIRKUNGEN UND NEBENWIRKUNGEN 297

Kapitel 15 Ambulante Behandlungen im Vergleich 299

Äpfel und Birnen vergleichen – Probleme bei der Erfassung des Therapieerfolgs	300
--	-----

Welches Therapieverfahren sich bei welchen seelischen Störungen empfiehlt. 301

- Behandlungserfolge durch kognitive Verhaltenstherapie 302
- Behandlungserfolge durch Psychoanalyse und tiefenpsychologisch fundierte Therapie 303
- Behandlungserfolge durch Systemische Therapien 304

Wirksamkeitsstudien für andere Therapieverfahren. 305

- Behandlungserfolge durch Gesprächspsychotherapie 305
- Behandlungserfolge durch Gestalttherapie. 306
- Behandlungserfolge durch Hypnotherapie 307

Seelische Erkrankungen und der passende therapeutische Zugangsweg 308

Therapeutenverhalten, Motivation und andere »unspezifische Wirkfaktoren«. 309

Überlegungen zu einer integrativen Psychotherapie. 310

Kapitel 16
Einen guten Therapeuten finden. 313

- Auf der Suche nach einem passenden Psychotherapeuten 314
- Günstige und ungünstige Kommunikationsformen von Psychotherapeuten . . . 317
 - Positive Eigenschaften und Kommunikationsweisen eines Therapeuten 317
 - Umgang mit polarisierenden Themen in der Psychotherapie 321
 - Negative Kommunikationsmuster eines Psychotherapeuten. 323
 - Wie viel therapeutische Distanz angemessen ist 324

Kapitel 17
Erfolge und Misserfolge in der Psychotherapie. 327

- Häufige Ursachen für das Scheitern einer Psychotherapie. 328
 - Wenn das Störungsbild zu schwerwiegend für den Therapeuten oder die gewählte Therapieform ist 328
 - Wenn Behandlungen an Problemen in der therapeutischen Beziehung scheitern 332
 - Motivationsprobleme und Widerstand gegen Veränderungen bei Psychotherapiepatienten 335
 - Negative Nebenwirkungen von therapeutischen Erfolgen 336
- Wann eine Behandlung erfolgreich beendet werden kann 337

TEIL V
DER TOP-TEN-TEIL. 341

Kapitel 18
Zehn Überlegungen, die dafür sprechen, eine Psychotherapie zu machen 343

Kapitel 19
Zehn Kennzeichen einer erfolgreich verlaufenden Psychotherapie. 345

Kapitel 20 Mehr als zehn Internetadressen zur Psychotherapeutensuche in Deutschland.....	347
Kapitel 21 Zehn Schritte zur ambulanten Kassen-Psychotherapie in Deutschland	349
Kapitel 22 Zehn Adressen zu ambulanten und stationären Psychotherapien in Deutschland	351
Stichwortverzeichnis	353