

Psychotherapie

Was ist Psychotherapie?

Psychotherapie richtet sich an Menschen mit psychischen Problemen, psychischen Störungen sowie seelischem Leiden. Ziel der Psychotherapie ist eine Befreiung des Menschen vom seelischen Leiden oder zumindest eine Reduktion der beeinträchtigenden Symptome. Sie ist eine wissenschaftlich überprüfte Behandlungsmethode, die nachweislich wirksam ist.

Die Psychotherapie setzt keine Medikamente ein. Ist eine Medikation erforderlich, wird diese durch einen Psychiater oder den Hausarzt verordnet.

Wann ist eine Psychotherapie ratsam

Wer von seelischen Problemen geplagt wird und diese allein nicht bewältigen kann, sollte sich nicht scheuen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Eine ambulante Psychotherapie setzt – im Gegensatz zu einer stationären Therapie in einer Klinik – voraus, dass die eigene Verfassung genügend stabil ist, um ausserhalb des therapeutischen Rahmens zu funktionieren.

Zwei zentrale Faktoren für eine erfolgreiche Behandlung

Ihre Motivation und innere Bereitschaft, sich auf eine Behandlung einzulassen.
Das Zusammenpassen von PatientIn und TherapeutIn – von Ihnen und mir.
Eine positive und vertrauensvolle Beziehung ist eine wichtige Voraussetzung für den Therapieerfolg! Nach ein paar Sitzungen merken Sie, ob Sie bei mir bei der richtigen Therapeutin sind. Ich werde nach dem Erstgespräch und nach ein paar Sitzungen nachfragen. Haben Sie den Mut anzusprechen, falls Sie sich nicht wohl fühlen. Ein Wechsel ist dann wahrscheinlich sinnvoll.

Erstgespräch

In einem Erstgespräch schildern Sie Ihr Anliegen. Durch gezieltes Nachfragen versuche ich Ihre Beschwerden und Ihren Behandlungsauftrag zu erfassen, um einschätzen zu können, ob Sie mit Ihrem Anliegen am richtigen Ort sind. Bereiten Sie sich bitte auf das Gespräch vor, in dem Sie sich überlegen, welche Anliegen und Erwartungen Sie haben.

Vorgehen und Behandlungsziel

Auf der Grundlage der Problemursache bestimme ich gemeinsam mit Ihnen ein individuelles, auf Ihre persönliche Lebens- und Krankheitsgeschichte bezogenes Vorgehen sowie individuelle Behandlungsziele. Übergeordnetes Ziel einer jeden Therapie ist Leidensminderung durch Förderung der Selbstheilungskräfte, Selbstfürsorge und Beziehungsfähigkeit. In den Psychotherapie-Sitzungen erarbeiten Sie sich mit meiner Hilfe Fertigkeiten, die es Ihnen ermöglichen, sich selbst zu unterstützen im Umgang mit Ihren Beschwerden und Lebensproblemen. Die stetige Verbindung von Gedanken, Gefühlen und Körperwahrnehmung nimmt dabei eine wichtige Rolle ein. Die neurobiologische Forschung bestätigt, dass nachhaltige Veränderung nur dann stattfindet, wenn alle drei Ebenen - also Körper, Geist und Seele - in die Behandlung miteinbezogen werden.

Therapeutische Arbeit

Die psychotherapeutische Arbeit ist Teamarbeit! Ich kann Sie nicht heilen oder verändern, sondern nur in Ihrem Veränderungsprozess unterstützen und begleiten. Dabei setze ich

verschiedene Methoden ([☞ Link zu Methoden](#)) ein, abhängig von Beschwerdebild, Zielsetzung und was Sie gerade brauchen. Sie werden plausible Erklärungsmodelle kennenlernen, die Ihnen helfen, sich selbst und andere besser zu verstehen. Sie werden viele «Werkzeuge» erhalten, die Sie in Ihrem Alltag zur besseren Problem- und Konfliktbewältigung einsetzen können. Konkrete «Hausaufgaben» helfen Ihnen dabei, den therapeutischen Prozess im Alltag weiter zu führen, Ihre Eigenverantwortung zu fördern und Ihre Selbstfürsorge zu stärken.