

<b>Inhalt</b>	<b>6</b>
<b>Liebe Leserinnen und Leser,</b>	<b>8</b>
<b>»Märchen von einem, der auszog, das Fürchten zu lernen«</b>	<b>9</b>
<b>Wann ist eine Psychotherapie nötig?</b>	<b>11</b>
Kein Einzelfall	13
Die häufigsten Symptome: Ängste	14
Weitere klassische Störungen	15
Was ist Psychotherapie?	47
Drogen- und andere Süchte	16
Sexualität	16
Wenn es keinen Ausweg zu geben scheint	17
Kinder in Not	20
Problem Schule	21
Familiäre Belastungen	22
Eine Zeit höchster Anforderungen: die Pubertät	22
Die Zukunft planen – aber wie?	23
Krisensituationen der jungen Erwachsenen	25
Auf eigenen Füßen, ohne stehen zu können?	26
Der Beruf als Moloch	26
Ehekrisen	27
Midlife-crisis	27
Wozu bin ich noch da?	28
Krankheit und Tod bewältigen	29
Altern als Krise und Lebensaufgabe?	29
Sinnvoll leben im Alter	30
Was kann Therapie im Alter bewirken?	31
<b>Die Vorurteile über Psychotherapie</b>	<b>35</b>
Werden seelische Probleme vererbt?	36
Die Psychotherapie ist eine eigene Wissenschaft!	38
Weder Wundertäter noch Quacksalber	38
Schädliche Therapie?	39
Achtung Psychopharmaka	40
Pillen – kein Allheilmittel	40
Die Seele – naturwissenschaftlich nicht zu erklären	41
Therapie auch für den Partner	42
Die Praxis als Reparaturbetrieb	42
Auch Psychotherapie ist nicht umsonst	45
Luxus einer Überflussesgesellschaft?	45
Krieg als Ausdruck seelischer Störungen	45
Therapie fürs Hier und Jetzt	46
<b>Was ist Psychotherapie?</b>	<b>47</b>
Behandlungsmethode bei seelischen Störungen	47
Psychotherapie als Berufstätigkeit	47
Forschungsmethode Psychotherapie	48
Wissenschaftliches System	48
Als Lebensform angewandte Philosophie	49
Sind Ärzte schlechte Therapeuten?	50
Psychologie und Psychotherapie	51
Österreichisches Psychotherapeutengesetz	52
Berufsvoraussetzungen	52
Psychotherapie für »Gesunde«	53
Tiefenpsychologie und humanistische Psychotherapie	54
Wie verläuft eine Therapie?	54
Ergebnisse der Therapie	56
<b>Auf der Suche nach einem Psychotherapeuten</b>	<b>58</b>
Mangelware Therapie	60
Stirnrunzeln und Naserümpfen	60
<b>Die Fülle der Angebote</b>	<b>68</b>
Nur drei Richtlinienverfahren	68
Humanistische Psychotherapie	69
Wahl des Therapeuten: emotional oder rational?	70
Entscheidend: Persönlichkeit, nicht die Methode	71
Richtlinienverfahren: bekannt, aber auch gut?	73

<b>Wie gut ist mein Psychotherapeut?</b>	<b>74</b>
Erstkontakt per Telefon	74
Das Setting	75
Sitzen, Stehen, Liegen	76
Der erste Eindruck ist entscheidend	76
Der Blickkontakt	77
Nähe und Distanz	78
Wichtig: das Ambiente	79
<b>Die Persönlichkeit des Psychotherapeuten</b>	<b>82</b>
Was zeichnet gute Psychotherapeuten aus?	82
Bei welchen Therapeuten ist Vorsicht geboten?	83
Was ist Supervision?	84
Traditionelles Rollenverhalten	84
Feministische Therapie	85
Therapeut oder Therapeutin?	86
<b>Wie beurteile ich meine Erfolge in der Therapie?</b>	<b>90</b>
Das Selbstgefühl wird positiv verstärkt	92
Bessere Kommunikation, mehr Mut und Realitätssinn	92
Seelische Störungen annehmen	92
Selbsterkenntnis	93
Erfolg: nichts Absolutes	93
Lernen, besser mit Konflikten umzugehen	94
Ganzheitliches Erleben	94
Differenziertere Wahrnehmung	95
<b>Wechsel des Therapeuten</b>	<b>98</b>
Ständiger Therapeutenwechsel	101
Wann sollte man an seiner Therapie zweifeln?	102
<b>Wann und wie beende ich meine Psychotherapie?</b>	<b>106</b>
Gruppentherapie	108
Die unendliche Analyse	109
<b>Die Finanzierung einer Psychotherapie</b>	<b>112</b>
<b>Literatur</b>	<b>115</b>
<b>Nützliche Adressen, wenn Sie sich für Aus-, Weiter- und Fortbildungen interessieren</b>	<b>117</b>
<b>Wenn Sie Kontakt zum Autor wünschen</b>	<b>120</b>

## Wie beurteile ich meine Erfolge in der Therapie? (S. 90-91)

In diesem Kapitel will ich Ihnen Eckwerte einer erfolgreichen Psychotherapie aufzeigen, damit Sie den Fortschritt oder auch den Irrweg Ihrer eigenen Psychotherapie kritisch beurteilen können. Den Erfolg einer Psychotherapie verstehe ich als Prozesse der Persönlichkeitsbildung, als Verwirklichung persönlicher humanistischer Werte und als Erreichen persönlich gesteckter Lebensziele.

Die uns schon vertraute Jana L. meint dazu:

*Um Erfolge in der Therapie zu haben, ist das Wichtigste, wirklich gesund werden zu wollen. Dann muss man eine Person finden, zu der man Vertrauen haben kann, der man alles erzählen kann. Wichtig ist, dass man das zügig macht, keine großen Pausen einlegt. Manche denken vielleicht, sie könnten das so nebenbei erledigen, wie man ab und zu mal ins Kino geht. Irrtum. Es ist Arbeit.*

Und Petra D., die wir inzwischen schon gut kennen, sagt:

*Na, ja meine ganze Lebenseinstellung hat sich verändert. Mein Lebensgefühl ist auf jeden Fall besser geworden. Meine Einstellung zu den Mitmenschen und mir selbst hat sich verändert. Auf jeden Fall ist meine Lebensfreude jetzt wieder da. Ich stehe morgens auf und freue mich, dass ich das wieder tue.*

Jürgen K., der wegen seiner Schweißausbrüche, Ängste und dramatischen Akne in die psychotherapeutische Praxis kam, meint hinsichtlich der Erfolge in seiner Therapie:

*Die erste Zeit dauerte es eine Weile, bis ich begriff, was eigentlich passiert. Ich empfinde meine Therapie wie ein Puzzle. Von Stunde zu Stunde erfahre ich mehr über mich. Ich habe gelernt, mit meinen Problemen besser umzugehen. Ich kann wieder ein Café aufsuchen, das auch voll sein darf. Früher bin ich aus Angst vor den Menschen vorbeigegangen. Mittlerweile habe ich gelernt, wieder mit Menschen umzugehen und Gespräche zu führen. Ich kann jetzt zeigen, wenn ich etwas für einen Menschen empfinde. Früher hatte ich geglaubt, wegen meiner Akne sei ich nicht erwünscht. Meine Gefühle haben sich deutlich verbessert, und die Symptome sind zurückgegangen. Sie sind nicht mehr übermächtig. Ich habe einen sinnvollen Umgang mit ihnen gefunden; ich kann sie einordnen. Ich fühle mich befreit und gelassen. Ich bin jetzt sozusagen Herr im eigenen Hause.*

Wer in eine psychotherapeutische Praxis kommt, klagt in aller Regel über seine Symptome. Ein Kriterium für die Beurteilung des Erfolges einer Therapie kann im Vergleich der Schweregrade der Symptome zu Beginn der Therapie und zu einem späteren Zeitpunkt gefunden werden. Das Schwinden eines Symptoms ist ein Kriterium für den Therapieerfolg. Das heißt aber nicht, dass dies bereits die gründliche Behebung der seelischen Störung und eine Lösung des eigentlichen Konfliktes bedeutet. Wir erleben häufig, dass ein Symptom verschwindet und dafür ein anderes auftaucht. In diesem Fall hat dann lediglich eine Symptomverschiebung stattgefunden. Hat zum Beispiel jemand Angst vor Spinnen, kann diese Angst etwa durch eine Konfrontationstherapie zum Verschwinden gebracht werden. Doch dann entwickelt dieselbe Person plötzlich eine abgrundtiefe Angst davor, von Brücken zu stürzen. Wir können uns bei der Beurteilung der Erfolge einer Therapie nicht nur auf die Veränderung der Symptome verlassen. Während einer erfolgreichen Therapie verändern sich die Gefühle. Man wird ruhiger und gelassener. Das Gefühl, angegriffen zu sein, sich verteidigen zu müssen, wird geringer.