

Psychotherapie

Die folgenden Zeilen wollen Ihnen ein allgemeines Verständnis zum Thema „Psychotherapie“ vermitteln.

Es sind Grundsätze, die ich in meiner Arbeit beachte und die Sie auf Psychotherapeuten übertragen können, wenn Sie vor der Wahl stehen eine Therapie zu beginnen.

Der Einfachheit halber verwende ich den Begriff „Therapeut“.

Meine Heilpraktikererlaubnis beschränkt sich auf das Gebiet der Psychotherapie, ich bin kein Psychotherapeut und auch kein Dipl. Psychologe.

Das Erstgespräch

Am Anfang einer Behandlung steht ein Vorgespräch.

Bei diesem ersten Kennenlernen sondieren wir worum es geht, wo Sie hin wollen und welchen Weg wir gemeinsam gehen könnten.

Ich werde Ihnen ein paar grundlegende Fragen stellen zu Ihrer Biografie, Ihren Lebensumständen und körperlichen Erkrankungen. Diese Informationen notiere ich für die Patientendokumentation. Während dieses Erstgespräches stecken wir den Rahmen der Therapie ab.

Diese Aufzeichnung umfaßt das Therapieziel, die Intervalle der Konsultation (wöchentlich, vierzehntägig, etc.), die ungefähre Dauer der Therapie, mögliche Therapieverfahren bzw. auch deren Ausschluß und letztlich die Höhe des Honorares. Schriftlich werden diese Vereinbarungen in einem Behandlungsvertrag festgehalten.

Die Methode – reden oder handeln?

Am Anfang steht immer das Gespräch, in welche Richtung sich die gemeinsame Arbeit entwickelt.

Welche Methoden zum Einsatz kommen, klären wir im Erstgespräch.

Mein Konzept kann man als „Integrative Therapie“ bezeichnen.

Es können Gesprächstechniken, Entspannungsverfahren, verhaltens-/körperbezogene Elemente und metaphysische/ spirituelle Konzepte zum Einsatz kommen.

Den Erfolg der Therapie messen

Grundsätzlich:

Ein guter Therapeut ist an einem Therapieerfolg interessiert.

Stellen Sie sich während der Therapie die Fragen: „Geht es mir besser?“

„Sehe ich Lösungsansätze?“ „Bewege ich mich auf das Behandlungsziel zu?“

„Gibt es Komplikationen während der Therapie?“ „Wie lange dauert die Therapie?“

„Fühle ich mich wohl?“ „Stützt mich der Therapeut,

vertraue ich ihm?“

Risiken und Nebenwirkungen

Wenn Sie sich mit Ihrem Leben beschäftigen, schauen Sie genauer auf das was da ist, und auf das was fehlt.

Hindernisse, Blockaden und Defizite werden sichtbar und scheinen sich zu intensivieren. Sie werden nicht nach jeder Therapiestunde fröhlich, unbeschwert und „frei von Last“ in Ihren Alltag zurückkehren, mitunter werden Sie sehr nachdenklich und möglicherweise irritiert sein.

Geduld ist für eine Psychotherapie eine unterstützende Grundhaltung. Vielleicht brechen in einer Therapie auch alte Verletzungen wieder auf, die Sie schon überwunden glaubten.

Es kann auch passieren, dass in einer Therapie scheinbar gar nichts passiert oder sich die Symptomatik verschlechtert.

Was können Sie als Patient tun?

Wenn Sie das Gefühl haben, daß die Behandlung Ihnen mehr schadet als nützt, es Ihnen nicht gut geht etc. sollten Sie umgehend mit Ihrem Therapeuten darüber reden.

Kritisch sollten Sie reagieren, wenn Ihr Therapeut Wege beschreitet, die Sie im Erstgespräch nicht vereinbart haben.

Die Besonderheiten meiner Arbeit

Meistens handelt es sich um eine Unterstützung in Krisenzeiten, bei denen es um eine Neuorientierung geht.

Selten ist eine langwierige Therapie für die Probleme des Alltags notwendig.

Ab der ersten Therapiestunde ist es mein Ziel, daß Sie meine Praxis gelöster und hoffnungsvoller verlassen – einfach mit einem besseren Gefühl gehen, als Sie gekommen sind.

Das typische Erstgespräch gibt es bei mir nicht, denn wir beginnen während der Erstkonsultation schon mit der Arbeit. Während dieses ersten Kennenlernens geschieht und sortiert sich schon einiges in Ihrem Unbewußten.