

Verhaltenstherapie

Verhaltenstherapeutische Ansätze wenden wir bei allen Formen psychischer Störungen an. Auch bei den immer weiter verbreiteten Depressionen und Essstörungen kommen Techniken aus der Verhaltenstherapie zum Einsatz.

Bei der Verhaltenstherapie kommt es neben dem kognitiven Entwicklungsprozeß des Patienten zu direkten eingreifenden Hilfestellungen mit konkreten Beispielen und Übungen. Dies können z.B. Aktivierungsaufgaben, Selbstsicherheitstraining und Schulung der sozialen Kompetenzen sein. Der Patient bekommt auch häufig „Hausaufgaben“ mit, so dass eine Entwicklung von Fortschritten in der Außenwelt gut überprüft werden kann.

Um mehr über sich selbst zu erfahren, muss der Patient sich öffnen für neue

- Informationen
- Wahrnehmungen und
- Erfahrungen

über sich selbst und seine Umwelt.

Dabei geht es nicht um intellektuelle Öffnung, sondern um die Bereitschaft, eigene Emotionen und Empfindungen zu erleben, zu erspüren und zu registrieren. Diese neuen Erkenntnisse gewinne ich nicht nur im Prozeß der Selbstwahrnehmung, sondern in dem ich beobachten kann und will, wie die Umwelt auf mich reagiert, mich also wiederspiegelt. Durchhaltevermögen gegen Widerstände entwickeln, die Frustrationstoleranz erhöhen und das Neue stabilisieren, können Sie nur mit einem Therapeuten, der seine Intuition, sein Fachwissen seinen gesunden Menschenverstand mit viel Pragmatismus verknüpfen kann. Der Veränderungswille des Patienten ist Voraussetzung um diesen Prozess sinnvoll zu gestalten.

Der Prozess des Änderns umfaßt die Erweiterung der eigenen Wahrnehmung und des Bewußtseins, die Assimilierung neuer Informationen und die Gestaltung neuer persönlicher Bezugsrahmen und Handlungspläne. Wir ändern also nicht den Menschen, sondern er ändert seine Sicht der Dinge.

Im besten Falle ermöglicht dieser Prozess einen größeren Handlungsspielraum – nicht nur in normalen Alltagsbedingungen, sondern auch in Stress-Situationen.