

# INHALT

Einführung	7
Geht es mir »schlecht genug«?	9
Erste Schritte	15
Wie beginne ich eine Therapie?	15
Was sollte bei der Therapeutensuche beachtet werden?	16
Was zahlt die Krankenkasse?	17
Was sind psychische Störungen?	19
Die Anfänge der Psychotherapie	20
Psychodiagnostik heute	22
Die Senkung der »diagnostischen Schwelle«	26
Schwierige Rollenwechsel	35
Entscheidungen und psychische Probleme	44
Therapeutische Strategien bei Rollenwechseln und Entscheidungen	46
Die Verantwortung des Patienten	55
Vermeidung und Krankheitsverhalten	58
Therapeutische Verfahren und ihre Ziele	69
Tiefenpsychologische Therapie	73
Gestalttherapie	75
Verhaltenstherapie	77
Zurück in die Kindheit	81
Wie formen uns die Erfahrungen der Kindheit?	82
Vom problematischen Kindheitsmuster zur psychischen Störung	89

Therapeutische Strategien zur Annäherung an die Kindheit	90
Die Beziehung zum Therapeuten	99
Akzeptanz und Zuwendung erleben	104
Sich selbst in Beziehungen besser verstehen	110
Die Therapiebeziehung als Testfeld	113
Eigene Beziehungsmuster verändern	116
Fatale Kreisläufe durchbrechen	117
Therapeutische Techniken	122
Sich selbst und die eigenen Probleme besser verstehen	123
Neue Muster aufbauen	134
Negative Gedanken und Gefühle bewältigen	134
Verzweiflung und Blockaden überwinden	145
Einen gesunden Lebensstil aufbauen	152
Die häufigsten Fragen	155
Wie finde ich einen geeigneten Therapeuten?	155
Soll ich mehr als einen Therapeuten »ausprobieren«?	155
Kann ich den Psychotherapeuten wechseln, wenn ich einmal angefangen habe?	156
Wie lange muss ich auf einen Therapieplatz warten?	156
Was kann ich machen, wenn ich gar keinen Therapieplatz finde?	157
Was ist, wenn ich eine Stunde versäume? Entstehen mir dann Kosten?	157
Wie lange dauert eine Psychotherapie?	158
Können mir durch die Inanspruchnahme einer Therapie Nachteile entstehen?	158
Was sage ich meinem Arbeitgeber und meinen Freunden?	159