



## TYPISCHER ABLAUF EINER PSYCHOTHERAPIE

### **Phase 1: Erstgespräch**

Das Erstgespräch ist kostenlos und für Sie vollkommen unverbindlich.

Im Erstgespräch werde ich mit Ihnen klären, ob bei Ihnen Ursachen für ein psychisches Problem vorliegen, bei deren Bewältigung ich Ihnen tatsächlich helfen kann. Mir ist es wichtig, dass Sie nicht vergeblich viel Zeit und Geld für die Lösung eines Problems investieren, bei der Psychotherapie nicht hilfreich ist.

Während des Erstkontaktes können Sie entscheiden, ob Sie mit mir arbeiten wollen.

Danach werden wir die Rahmenbedingungen wie z.B. Kosten, mögliche Termine und Sitzungsintervalle usw. klären.

Der Erstkontakt endet mit dem Abschluss eines Psychotherapievertrages.

### **Phase 2: Exploration, Anamnese, Diagnose und Therapieplanung**

Um Zeit und Kosten für Sie zu sparen gebe ich Ihnen schon nach dem Erstgespräch ein Formular mit 50 Fragen zu Ihrer Lebensgeschichte mit, den Sie zu Hause ausfüllen werden.

Ich erstelle dann zunächst eine Psychodiagnostik. Ihre Antworten auf die 50 Fragen sind die Grundlage auf der ich in mehreren Sitzungen mit Ihnen genau abklären werde, welche Ursachen für Ihre psychischen Probleme vorliegen und wie diese Ursachen miteinander zusammenhängen.

Aus den Ergebnissen der Psychodiagnostik werde ich einen für Sie maßgeschneiderten einen Therapieplan ableiten.

Ich werde Ihnen in Phase 2 immer genau erklären welche Ursachen ich bei Ihnen diagnostiziert habe und wieso ich genau diesen speziellen Therapieplan für Sie ausgearbeitet habe. Mir ist es wichtig, dass Sie einerseits die Ursachen für ihre psychischen Probleme richtig verstehen. Andererseits ist es mir wichtig, dass Sie während Ihrer gesamten Psychotherapie immer genau verstehen, was ich mit Ihnen mache und wieso.

### **Phase 3: Lebenszielanalyse und Lebenszielplanung**

In dieser Phase stellen wir gemeinsam Ihre Therapieziele auf, damit Sie wissen wofür Sie die Mühen einer Psychotherapie auf sich nehmen.

Gleichzeitig werden wir Ihre bereits bestehenden Lebensziele überprüfen. Sollte sich herausstellen, dass Sie unerreichbare, widersprüchliche, zu viele oder gar keine Lebensziele verfolgen, dann werden wir gemeinsam eine Lebenszielplanung erarbeiten.

Eine gute Lebenszielplanung kann für sich genommen übrigens schon zu einer deutlichen Abschwächung psychischer Probleme führen.

#### **Phase 4: Wissensvermittlung und Aufbau von Problemeinsicht bei psychosomatischen Beschwerden:**

Menschen mit psychosomatischen Beschwerden haben meist eine lange Odyssee durch das medizinische Versorgungssystem hinter sich, ohne dass Ihnen Ärzte eine wirksame Behandlung oder nachvollziehbare Erklärungen für ihre Beschwerden anbieten konnten. Vielen Betroffenen ist der Zusammenhang zwischen ihren psychischen Problemen und ihren körperlichen Beschwerden auch gar nicht klar.

Falls notwendig werde ich mit Ihnen die psychischen Ursachen für Ihre körperlichen Beschwerden abklären.

#### **Phase 5: Vermittlung eines kognitiven Modells der Gefühlsentstehung und Gefühlsveränderung**

Ursachen psychischer Probleme sind meist problematische Denkstile. In dieser Phase werde ich Ihnen daher erklären, wie durch Gedanken Gefühle entstehen und wie man durch Gedanken Gefühle verändern kann.

#### **Phase 6: Problematische Konzepte und Denkstile herausarbeiten**

In dieser Phase werden wir Ihre persönlichen Konzepte und Denkstile herausarbeiten, mit denen Sie sich, ungewollt und unbewusst, selber Ihre psychischen Probleme machen.

Ich bringe Ihnen dabei gleichzeitig die dafür notwendigen Methoden, damit Sie später selber, ohne meine Hilfe, unbewusste problematische Gedanken herausarbeiten können.

#### **Phase 7: Herausgearbeitete problematische Konzepte und Denkstile auf Angemessenheit prüfen und neue günstige Konzepte und Denkstile erstellen**

In dieser Phase werden wir gemeinsam ausführlich überprüfen, ob diejenigen Gedanken, mit denen Sie Ihre psychischen Probleme verursachen und die Ihnen mittlerweile wieder bewusst sind, überhaupt bestimmten Qualitätskriterien entsprechen. Gemeinsam prüfen wir diese Gedanken auf Realitätsbezug und Logik, in Bezug auf Ihre moralischen Normen, wie hilfreich sie für die Erreichung ihrer Ziele und ob sie Ihnen langfristig zur Steigerung Ihrer Lebensqualität verhelfen.

Anschließend entwickeln wir gemeinsam neue Konzepte und Denkstile, die diesen Qualitätskriterien entsprechen und daher keine psychischen Probleme im Sinne von Gefühlsturbulenzen mehr verursachen.

Auch in dieser Phase bringe ich Ihnen alle notwendigen Methoden bei, damit Sie selbstständig problematische Gedanken überprüfen können und sich dann neue, günstige Gedanken erarbeiten können.

#### **Phase 8: Neue günstige Konzepte und Denkstile trainieren und bahnen**

Leider reicht das bloße Wissen über die Lösung von psychischen Problemen nicht aus. Dieses Wissen muss man auch anwenden können und das heißt: Neue

Gedanken üben, üben, üben und nochmals üben, üben, üben, solange bis Ihnen die günstigen Gedanken in Fleisch und Blut übergegangen sind.

In dieser Phase werden Sie zunächst auf theoretischer Ebene mögliche Übungssituationen festlegen. Das heißt, sie werden sich Situationen ausdenken, auf die Sie höchstwahrscheinlich mit Gefühlsturbulenzen reagiert würden.

Danach werden Sie die Übungssituationen nach dem Grad ihrer Schwierigkeit ordnen. Wir werden dann gemeinsam die Übungssituationen abarbeiten, wobei wir mir der leichtesten Übung beginnen.

Zuerst werden Sie dafür selbstständig zu den Übungssituationen neue Gedanken aufstellen, von denen anzunehmen ist, dass sie bei Ihnen zu angemessenen Gefühlen führen werden. Mittlerweile werden Sie dafür nicht mehr allzu viel Hilfe von mir benötigen.

Anschließend spielen wir diese Situation in Ihrer Vorstellung durch. Sollten Sie dabei Gefühlsturbulenzen bei sich auslösen, werden Sie Ihre neuen, günstigen Gedanken denken, und können so überprüfen, ob Sie tatsächlich mit angemessenen Gefühlen reagieren. Mit Fortgang dieser Phase werden Sie immer weniger meine Hilfe bei der Durchführung solcher Vorstellungsübungen benötigen.

Sind Ihre Vorstellungsübungen erfolgreich verlaufen, werden Sie die Übungssituationen aufsuchen, um in der Realität Ihre neuen Gedanken und Konzepte zu üben. Dabei können sie überprüfen, ob ihre neuen Gedanken tatsächlich zu den angemessenen Gefühlen führen werden.

In den anschließenden Sitzungen können wir die Ergebnisse ihrer Übungen in der Wirklichkeit besprechen und, falls notwendig, ihre neuen Gedanken verbessern. Auch dabei werden Sie mit der Zeit immer weniger auf meine Hilfe angewiesen sein.

Mit Fortdauer dieser Phase werden Sie Ihre neuen gedanklichen Konzepte nicht nur in Übungssituationen anwenden, sondern sie auch in Situationen ihres Alltags immer selbstverständlicher und automatischer anwenden.

Unsere Zusammenarbeit ist dann zu Ende, wenn Sie zu dem Schluss kommen, dass Sie nunmehr Ihre psychischen Probleme alleine lösen können und meine Hilfe nicht mehr benötigen.