

Therapieformen

Man sieht die folgenden erklärenden Sätze neben der Auflistung, dann kann man auf die Unterverzeichnisse klicken:

Meine therapeutische Grundausrichtung ist die der kognitiven Verhaltenstherapie. Ich habe allerdings oft die Erfahrung gemacht, dass es sich lohnt, den eigenen Ansatz immer wieder theoretisch zu erweitern und um konkrete Techniken zu ergänzen, die durchaus anderen therapeutischen Ansätzen entstammen können. Auch zeigt die Psychotherapieforschung in den letzten Jahren wiederholt, dass die Wirksamkeit therapeutischer Verfahren dann gesteigert werden kann, wenn man sie vernünftig miteinander kombiniert und zeitlich gut aufeinander abstimmt.

In dem Abschnitt „Allgemeine Psychotherapie“ erfahren Sie Näheres zu dem theoretischen Rahmen, an dem ich mich bei meinem psychotherapeutischen Denken und Handeln im Schwerpunkt orientiere. Dabei wird auch deutlich, welche Voraussetzungen im Verlauf einer Therapie geschaffen werden sollten, damit Klienten möglichst gut und langfristig davon profitieren.

Die Abschnitte „Verhaltenstherapie“, „Klärungsorientierte Psychotherapie“ und „Schematherapie“ beschreiben dann die Therapieansätze, mit denen ich innerhalb dieses Rahmens hauptsächlich arbeite, d.h., deren Methoden ich mich zumeist bediene. Diese Verfahren eignen sich gut, um die Ideen der Allgemeinen Psychotherapie in konkrete therapeutische Handlungen „zu übersetzen“.