

Inhalt

Vorwort – „Das Herz hat seine Gründe ...“	11
1. Einführung	
1.1 Was ist Psychotherapie?	13
1.2 Wann sollte ich mir überlegen, eine Psychotherapie aufzunehmen?	14
1.3 Was passiert in einer Psychotherapie?	16
1.4 Woran merke ich, dass die Therapie erfolgreich ist?	17
1.5 Welche Faktoren führen zum Erfolg einer Psychotherapie? ...	19
1.6 Wer übt Psychotherapie aus und wie? – Ein Ausblick auf die folgenden Kapitel	20
1.7 Ein paar Worte zur Klärung von Begrifflichkeiten	21
2. Methoden	
2.1 Zum Begriff der Methode	23
2.2 Psychoanalyse	24
2.3 Analytische Psychotherapie	26
2.4 Individualpsychologische Psychotherapie	28
2.5 Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie	29
2.6 Verhaltenstherapie	29
2.7 Klientenzentrierte Psychotherapie (Gesprächspsychotherapie)	31
2.8 Gestalttherapie	32
2.9 Hypnotherapie	33
2.10 Systemische Therapie	35
2.11 Transaktionsanalyse	37
2.12 Bioenergetik	38
2.13 Konzentrative Bewegungstherapie	40
2.14 Pesso-Therapie	40
2.15 Hakomi-Therapie	41
2.16 Tonfeldtherapie	42
2.17 Psychotherapeutische Techniken	43
2.18 Resümee	51

3. Die Welt der Psyche	
3.1 Zum Begriff der Psyche	55
3.2 Psychosomatik – die Wechselwirkung von Psyche und Körper	56
3.3 Körper und Gene – wie viel ist festgelegt, wie viel können wir verändern?	60
3.4 Bindungserfahrung und ‚Arousal‘ – die Bedeutung frühkindlicher Erfahrungen	62
3.5 Psychotraumatologie – die Wissenschaft von den Folgen psychischer Verletzungen	65
3.6 Implizites Gedächtnis und neuronale Netze – wie Gefühle unser Handeln bestimmen	69
3.7 Neurosen, Psychosen – und wie sie das Verhältnis zu unserer Umgebung bestimmen	74
3.8 Sinn und Beziehung.....	75
3.9 Wie wir lernen und wann Psychotherapie wirkt	77
3.10 Resümee	82
4. Therapeutisch Tätige	
4.1 Zum Begriff des Psychotherapeuten	85
4.2 Approbation oder Heilpraktikererlaubnis – und die Folgen ...	87
4.3 Ärztliche Psychotherapeuten	89
4.4 Psychologische Psychotherapeuten	91
4.5 Heilpraktiker	92
4.6 Beratung und Coaching	95
4.7 Österreich	96
4.8 Schweiz	97
4.9 Zuerst zum Arzt oder gleich zur Psychotherapeutin?	99
4.10 Psychotherapie oder Psychopharmaka (oder beides)?	101
4.11 Resümee	103
5. Die Welt der Kassen	
5.1 Ein Riss geht durch den Berufsstand: die Kassenzulassung ...	105
5.2 Was wirkt: die Methode oder der Therapeut?	106
5.3 Die richtige Methode finden: aufgrund der Diagnose oder der Passung?	108

5.4	Was die Krankenkassen bezahlen	110
5.5	Was die Krankenkassen bezahlen <i>müssen</i> – das Kostenerstattungsverfahren	113
5.6	Österreich	115
5.7	Schweiz	117
5.8	Resümee	119
6.	Therapie	
6.1	Vielfalt als Chance – die passende Therapieform	123
6.2	Vielfalt als Chance – die passende Therapiemethode	125
6.3	Weitere Kriterien, die eine Rolle spielen	127
6.4	Auswahl und Kontaktaufnahme	130
6.5	Erstgespräch und probatorische Sitzungen	132
6.6	Im Verlauf der Therapie – beabsichtigte und unbeabsichtigte Nebenwirkungen	135
6.7	Ein Wort zu: Missbrauch in der Therapie	138
6.8	Die Dauer und das Ende der Therapie.....	140
	Schlusswort – „Der Weg verläuft von hier zu dir ...“	143
	Dank	147
	Literaturverzeichnis	149
	Tipps zum Weiterlesen	159
	Glossar zum Entschlüsseln von Praxisschildern	163
	Register	169