

„BEHANDLUNGSMETHODEN“ der Psychotherapie



Vortrag von Johann BAUER

Gesprächsrunde: Gruppentreffen Donnerstag, 23. Oktober 2014

Im Folgenden sind die in Österreich durch das Bundesministerium anerkannten Formen (Methoden) der Psychotherapie in Kurzform dargestellt.

Für die Suche nach einer Psychotherapeutin (einem Psychotherapeuten) kann die vorliegende Psychotherapeutenliste des Bundesministeriums für Gesundheit (<http://psychotherapie.ehealth.gv.at>) herangezogen werden, in der tagesaktuell alle voll ausgebildeten und nach dem österreichischen Psychotherapiegesetz approbierten Psychotherapeutinnen (Psychotherapeuten) eingetragen sind.

Allen angeführten Formen (Methoden) der Psychotherapie ist gemeinsam:

Die Wirksamkeit der Psychotherapie ist durch zahlreiche Studien belegt, es gibt keine Hinweise auf beeinträchtigende Wirkungen korrekt ausgeübter Psychotherapie. Die beschriebenen Formen (Methoden) sind durch die Anerkennung des Bundesministeriums approbiert und gemäß dem Psychotherapiegesetz, BGBl.Nr. 361/1990, zugelassen.

Psychotherapie ist ein Weg, psychisches Leiden und Verhaltensstörungen zu mindern oder zu heilen. Der Erfolg der Psychotherapie wird aber wesentlich von der Zusammenarbeit von Patientin (Patient) und Psychotherapeutin (Psychotherapeut) abhängen. **Deshalb soll ausdrücklich darauf hingewiesen werden, dass nur in einem persönlichen Gespräch mit einer Psychotherapeutin (einem Psychotherapeuten) zu klären ist, ob eine gewählte Methode im individuellen Fall helfen kann und ob das erforderliche Klima des Vertrauens zwischen der (dem) Hilfesuchenden und der Psychotherapeutin (dem Psychotherapeuten) hergestellt werden kann.** Die Psychotherapeutinnen (Psychotherapeuten) laden Hilfesuchende zu solchen persönlichen Gesprächen über die mögliche Hilfestellung durch die Psychotherapie ein.

Im Hinblick auf die vorgenommenen paradigmatischen Zuordnungen wird festgehalten, dass diese von den fachspezifischen Ausbildungseinrichtungen als akzentuierende Schwerpunktsetzungen mit der ausschließlichen Zielsetzung der Information für Patientinnen (Patienten) verstanden werden. Es sei hier ausdrücklich darauf verwiesen, dass die vorgenommene Einteilung im Bewusstsein erfolgt, dass sie auch Verkürzungen und einen Verlust an Komplexität nach sich zieht.

Es wird betont, dass sich im Hinblick auf andere Zielsetzungen wie wissenschaftliche Kooperationen oder Fragen der psychotherapeutischen Versorgung je andere Beschreibungen ergeben, und dass die Komplexität und fortgesetzte Entwicklung der wissenschaftlich-psychotherapeutischen Theoriebildung und Praxis als Reichtum verstanden wird und der Krankenbehandlung zugute kommt.

Nähere Informationen über die fachspezifischen Ausbildungseinrichtungen, die für die jeweils beschriebene Methode ausbilden, finden Sie unter:

<http://einrichtungen.ehealth.gv.at/SucheEinrichtung.aspx> sowie auf den Homepages dieser Einrichtungen.

Eine noch spezifischer Beschreibung der Behandlungsmethoden finden Sie unter:

www.bmg.gv.at/home/Schwerpunkte/Psychische_Gesundheit/In_Oesterreich_anerkannte_Psychotherapiemethoden

Analytische Psychologie

In der Analytischen Psychologie werden Sie in Kontakt mit Ihrer Tiefenschicht – dem so genannten kollektiven Unbewussten – gebracht, um jene Blockierungen zu lösen, die Ihre Lebensenergien hemmen. Ihr Dialog mit Ihrem Unbewussten ereignet sich über Ihre inneren Bilder und kann Ihre Träume und Phantasien, Symbole oder Märchen einschließen. Ziele sind, sich unbewusster Tendenzen oder einer unbefriedigenden Lebenssituation bewusst zu werden sowie die persönliche Entfaltung. Wichtig dabei ist, dass Einsicht und Verstehen von Ihrem emotionalen Erleben begleitet sind. Üblicherweise sitzen Sie der Analytikerin bzw. dem Analytiker gegenüber, Sie können aber auch auf der Couch liegen.

Autogenes Training

Autogenes Training ist eine Methode der Selbstbeeinflussung, der Autosuggestion. Dabei wird das Ziel verfolgt, sich selbst in einen Zustand der Entspannung zu versetzen. Zu Beginn der Übungen werden die Grundlagen der Übungen besprochen. Formeln und Sätze werden aber nicht vom Therapeuten vorgesagt. Vielmehr hat jeder Übende seine eigenen Formeln, mit denen er sich beeinflusst. Sie werden in Gedanken ausgesprochen. Das ist wichtig, denn sonst kann nicht eindeutig ausgeschlossen werden, dass eine Hypnose durch den Therapeuten stattfindet und der Übenden kann später den entspannten Zustand nicht selbst herbeiführen.

Bioenergetische Analyse

Die Bioenergetische Analyse oder kurz *Bioenergetik* ist ein psychotherapeutisches Konzept, das ab 1947 von dem Arzt und früheren Sportlehrer Alexander Lowen entwickelt wurde. Lowen war Patient, später Schüler von Wilhelm Reich. Die Bioenergetische Analyse ist nicht mit dem Begriff der Bioenergetik, wie er in der Biochemie und Biologie verwendet wird, zu verwechseln. Der Begriff der Energie umfasst bei Reich nicht nur das, was in der Physik oder Chemie definiert ist, sondern geht über seine Interpretation von Freuds energetischen Leib-Seele-Vorstellungen und Bergsons "élan vital" zu seiner nichtdualistischen Theorie der funktionellen Einheit von Körper/Seele/Kosmos.

Coaching

Coaching ist im deutschen Sprachraum die lösungs- und zielorientierte Begleitung von Menschen, vorwiegend im persönlichen Umfeld, zur Förderung der Selbstreflexion sowie der selbstgesteuerten Verbesserung der Wahrnehmung, des Erlebens und des Verhaltens. Der Coach begleitet den Klienten bei der Realisierung eines Anliegens oder der Lösung eines Problems. Ziel des Coachings im beruflichen Kontext ist vor allem die Verbesserung der Lern- und Leistungsfähigkeit unter Berücksichtigung der Ressourcen des Klienten. Eine enge Definition von Coaching versteht darunter ausschließlich das Coaching von Führungskräften.

Dynamische Gruppenpsychotherapie

Die Dynamische Gruppenpsychotherapie verfolgt das Ziel, mittels einer möglichst optimalen Organisation der Gruppe dem Einzelnen individuelle Hilfestellung zu bieten. Sie ist ein ganzheitlich und integrativ orientiertes gruppenpsychotherapeutisches Verfahren, das ab den 50er-Jahren vom Wiener Psychiater Raoul Schindler mit dem Ziel einer effizienten Kombination gruppenbezogener psychotherapeutischer und gruppenspezifischer Methoden sowie tiefenpsychologischer und sozialpsychologischer Denkmodelle entwickelt wurde.

Existenzanalyse

Unter Existenzanalyse versteht man ein beraterisches (und psychotherapeutisches) Verfahren, das zum Ziel hat, Menschen zu befähigen, mit innerer Zustimmung zum eigenen Handeln leben zu können – das Ja zum Leben finden. Logotherapie nennt man die Begleitung und Mithilfe in der Sinnsuche. Sie ist ein Spezialgebiet der Existenzanalyse, das sich der Analyse, Prophylaxe und Behandlung von Sinnproblemen widmet.

Gestalttheoretische Psychotherapie

Die Gestalttheoretische Psychotherapie, begründet und entwickelt von Hans Jürgen Walter, beruht auf dem Gedankengut der „Berliner Schule der Gestaltpsychologie“. Sie ist ein erlebnisorientierter, tiefenpsychologischer und systemtheoretischer Ansatz, der den Menschen als Ganzheit sieht und die ihm innewohnenden gedanklichen, gefühlsmäßigen und körperlichen Vorgänge als auf das Engste miteinander verbunden versteht. Die therapeutische Situation fördert die differenzierte Wahrnehmung des Erlebens und Handelns, der Mensch wird als

grundsätzlich fähig erachtet, sein Leben sinnvoll zu gestalten und Störungen aus inneren Kräften zu überwinden.

Gruppenpsychoanalyse

Die Gruppenpsychoanalyse oder auch Analytische Gruppenpsychotherapie ist die Anwendung der Psychoanalyse in meist kleinen Gruppen mit etwa acht Teilnehmern. Durch freies Sprechen in der Gruppe (ähnlich dem „freien Assoziieren“ in der Psychoanalyse) lernen Sie die unbewussten Motive Ihrer Einstellungen, Verhaltensweisen und Phantasien in der Begegnung mit anderen Menschen kennen. Dadurch können Sie insbesondere jene Rollen und Funktionen, die Sie in sozialen Situationen immer wieder behindern, als Wiederholungen frühkindlicher Beziehungsmuster erfahren und in der Gruppe bearbeiten.

Hypnosetherapie

Im Gegensatz zu den Erwartungen und Befürchtungen, die durch Bühnenhypnose, Varietee- und Showdarbietungen genährt und am Leben erhalten werden, ist die **Hypnosetherapie eine Methode der Heilbehandlung**, die natürliche Fähigkeiten, über die jeder Mensch mehr oder weniger verfügt, für therapeutische Zwecke gezielt nutzbar macht. Die Trance, die als Wirkzustand der Hypnose bezeichnet werden kann, lässt sich am besten als eine bestimmte Form der **Aufmerksamkeitsfokussierung** beschreiben, ein Zustand wie man ihn auch kurz vor dem Einschlafen erleben kann: die Umwelt tritt zurück, der Körper kommt zur Ruhe und das Denken nimmt die Form spontan auftretender Bilder an. Ähnliche Zustände können auch in anderen alltäglichen Zusammenhängen auftreten, die als relativ nahe dem Wachbewusstsein erlebt werden – semiautomatisches Steuern eines Kraftfahrzeuges während sich "der Kopf mit ganz anderen Dingen beschäftigt". Ein hypnotischer Zustand tritt nur dann ein, wenn die **Bereitschaft dazu vorhanden ist** und der Hypnosetherapeutin oder dem Hypnosetherapeuten die eigene **Erlaubnis** dazu erteilt wurde. Um diese Voraussetzungen zu schaffen wird am Anfang einer Hypnoseseitzung der Ablauf im Einzelnen besprochen und erklärt. Ein bereits eingetretener Trancezustand kann jederzeit und unter allen Umständen sofort beendet werden. In allgemeinen kann man sich an alles erinnern, was in der Hypnose gesprochen wurde: eine Amnesie (Vergessen) tritt eher selten auf.

Individualpsychologie

Die Individualpsychologie ist eine der traditionsreichsten analytisch-tiefenpsychologischen Schulen und wurde 1911 von Alfred Adler gegründet. Seit ihren Anfängen findet die Individualpsychologie Eingang in all jene Berufsfelder in denen das analytische Verstehen von mitmenschlichen Beziehungen entscheidend ist, z.B. Psychotherapie, Beratung, Pädagogik, Supervision. Individualpsychologisches Denken basiert auf der Annahme unbewusster Prozesse, die grundlegend das bewusste Erleben und Handeln eines Menschen bestimmen. Die besondere Aufmerksamkeit gilt der Position des Einzelnen innerhalb seines sozialen Feldes und den Fähigkeiten Beziehungen zu gestalten. Individualpsychologie versucht die unbewusste Bedeutung von Krankheits- und Leidenszuständen zu verstehen und für Hilfesuchende neue Erlebnis-, Entscheidungs-, und Handlungsspielräume zu finden.

Integrative Gestalttherapie

Aktuelle Probleme werden in der Integrativen Gestalttherapie in ihrem Bezug auf frühere Erfahrungen gesehen, die damals nicht verarbeitet werden konnten und nun als Störung wirksam werden. In der Sitzung stehen Ihr Erleben in der unmittelbaren Gegenwart, im Hier und Jetzt sowie Ihr Kontakt mit anderen Menschen im Vordergrund (siehe auch: Gestalttheoretische Psychotherapie). Die Methode ist erlebniszentriert, das heißt, Sie können belastende Situationen im geschützten Rahmen nochmals erleben, um diese dadurch zu verarbeiten. Die Psychotherapeutin bzw. der Psychotherapeut unterstützt Sie dabei, sich auszudrücken, im Gespräch, im Rollenspiel oder auch durch kreative Mittel (Zeichnen, Malen).

Katathym Imaginative Psychotherapie

Katathym Imaginative Psychotherapie (KIP) ist ein anerkanntes, tiefenpsychologisch fundiertes Verfahren. In dieser wissenschaftlich gesicherten Behandlungsmethode werden Vorstellungen, innere Bilder – Imaginationen – zur Erreichung therapeutischer Ziele nutzbar gemacht.

Unter Anleitung der Psychotherapeutin steigen zu verschiedenen Motiven vor dem inneren Auge Bilder auf. In den Imaginationen bilden sich unbewusste Konflikte, bestehende Probleme,

Wünsche und Phantasien symbolhaft ab. Die „Entdeckungsreise“ in die innere Bilderwelt hilft, bisher unbekannte Zusammenhänge zu verstehen, aus gelernten Beschränkungen herauszuwachsen und neue Potentiale zu erschließen.

Klientenzentrierte Psychotherapie

Die Klientenzentrierte Gesprächstherapie, auch als Gesprächstherapie oder Gesprächspsychotherapie bezeichnete Methode wurde in den 40er-Jahren vom Amerikaner Carl Rogers (1902-1987) begründet. Dem Klientenzentrierten Ansatz liegt die Überzeugung zugrunde, dass der Mensch über ein ihm innewohnendes Potential zur Selbstverwirklichung ("Selbstaktualisierungstendenz") verfügt. In der therapeutischen Praxis gilt es, die Spaltung ("Inkongruenz") zwischen Selbstkonzept und aktueller Erfahrung aufzuheben, die sich in Leidenszuständen und Störungen nieder schlägt. Für die/den PsychotherapeutIn sind folgende drei Grundeinstellungen wichtiger als konkrete technische Interventionen: Empathie (nicht wertendes, einführendes Verstehen), Akzeptanz (unbedingte Wertschätzung) und Kongruenz (Echtheit). Diese "notwendigen und hinreichenden Bedingungen" ermöglichen es dem Klienten, mehr Vertrauen zu sich selbst zu gewinnen, eine eigene innere Bewertungsinstanz zu entwickeln und zunehmend offen für Veränderungen zu werden. In der Verwirklichung des Klientenzentrierten Ansatzes bleibt ein weiter Rahmen zur Integration von anderen Elementen (Übungen, Berührung, Spiel etc.), der je nach der Persönlichkeit des Therapeuten variiert. Diese Therapieform wird sowohl in Einzelsitzungen als auch in Gruppen (Encounters) angewandt.

Konzentrierte Bewegungstherapie

In der Konzentrierten Bewegungstherapie wird der Körper als Ort des gesamten seelischen Geschehens verstanden. Über die genaue Wahrnehmung Ihres Körpers in Ruhe und Bewegung und über die Wahrnehmung von Äußerem (Gegenstände, Boden, Raum) machen Sie Erfahrungen im Hier und Jetzt und bekommen so Zugang zu Ihrer Innenwelt.

Kunsttherapie

Die Kunsttherapie ist eine junge therapeutische Disziplin aus dem Bereich der künstlerischen Therapien, die auf Impulse in den USA und Europa in der Mitte des 20. Jahrhunderts zurückgeht. In der Kunsttherapie wird hauptsächlich mit Medien der bildenden Kunst gearbeitet. Dazu zählen malerische oder zeichnerische Medien, plastisch-skulpturale Gestaltungen oder auch fotografische Medien. Durch sie können Patienten unter therapeutischer Begleitung innere und äußere Bilder ausdrücken, ihre kreativen Fähigkeiten entwickeln und ihre sinnliche Wahrnehmung ausbilden.

Lebensberatung / Sozialberatung

Unter Lebens- u. Sozialberatung wird die „bewusste und geplante Beratung, Betreuung und Begleitung von Menschen in Entscheidungs- und Problemsituationen“ verstanden. Es geht um die Bewältigung aktueller Anliegen in einem überschaubaren Zeitrahmen. Lebens- und Sozialberatung ist ein gebundenes, bewilligungspflichtiges Gewerbe. Es darf nur mit Gewerbeschein und nachgewiesener Ausbildung und Praxis ausgeübt werden. Lebens- und Sozialberatung unterliegt der Schweigepflicht.

Lerntraining

Mit dem Lerntraining helfen wir dem Kind Lern- und Arbeitstechniken zu finden und einzuüben die auf seinen Stärken (bevorzugte Lernkanäle, Hirndominanz) aufbauen; eine für ihn/sie passende Arbeitsorganisation zu entwickeln; den Lernerfolg und somit auch die Lernfreude zu steigern und den Arbeitsaufwand zu senken; ...

Logotherapie

Logotherapie ist eine Sinnzentrierte **Beratungs- und Behandlungsmethode**, die ganz für sich alleine angewandt werden kann oder auch am Ende einer Existenzanalyse eingesetzt wird. Sie ist aber, und das ist festzuhalten, keine Psychotherapie, sondern sie hat vor allem **Hilfe bei der Suche nach Sinn, Wissens- und Kompetenzvermittlung** zum Ziel. Sie ist dann indiziert, wenn Menschen auf Grund eines **Schicksalsschlages** nach Sinn ringen und dabei Hilfe brauchen. Also z.B. bei **Krisensituationen**, wie Krankheit, Verlusterlebnissen, Tod, Belastungen, Enttäuschungen.

Mediation

Mediation ist ein mehrstufiges, strukturiertes Konfliktregelungsverfahren. Mediation ist überall anwendbar, wo zwei oder mehrere Personen für Ihre Konflikte eine eigenständig getroffene, für alle Beteiligten tragbare Lösung entwickeln wollen. Im Gegensatz zu einem Gerichtsverfahren geht es in einem Mediationsprozess nicht darum, die oder den „Schuldigen“ zu finden oder recht zu behalten. Mit Hilfe von MediatorInnen - den neutralen, allparteilichen und verschwiegenen BegleiterInnen des Konfliktlösungsprozesses - erfahren die Beteiligten, dass faire eigenständig gefundene Lösungen möglich sind.

Musiktherapie

Musiktherapie ist die bewusste und geplante Behandlung von Menschen insbesondere mit körperlichen, seelischen, intellektuellen und sozialen Störungen und Leidenszuständen. Ihr Ziel ist es, Symptome zu lindern oder zu beseitigen, Behandlungsbedürftige Verhaltensweisen und Einstellungen zu ändern und die Gesundheit zu fördern, zu erhalten oder wiederherzustellen. Musiktherapeutische Behandlung findet innerhalb einer therapeutischen Beziehung statt. Musiktherapie steht in enger Beziehung zu anderen verwandten Wissenschaftsdisziplinen wie Psychotherapie, Psychologie, Medizin, Musikwissenschaft und Pädagogik.

Neuropädiatrie

Das Aufgabengebiet an der Neuropädiatrie umfasst Diagnostik und Therapie aller Erkrankungen des Gehirns, des Rückenmarks, der peripheren Nerven- und Muskulatur vom Säuglings- bis zum jungen Erwachsenenalter sowohl im ambulanten, als auch im stationären Bereich.

Im Vordergrund steht hierbei die Behandlung aller akut auftretenden neurologischen Erkrankungen bei Kindern, die Diagnostik und Behandlung von Kindern und Jugendlichen mit Epilepsien (Anfallsambulanz), neuromuskulären Erkrankungen und Erkrankungen des Energiestoffwechsels (Neurologische Ambulanz). Alle ehemaligen Frühgeborenen und Reifgeborene mit perinatalen Risiken werden im Rahmen der entwicklungsneurologischen Ambulanz (Risikoambulanz) nachuntersucht und weiterbetreut.

Paartherapie / Imagotherapie

Imagotherapie ist ein Konzept, das ganz speziell für Paarbeziehungen entwickelt wurde. Es geht vom revolutionären Gedanken aus, dass wir uns unseren Partner, unsere Partnerin nicht zufällig aussuchen. Vielmehr **ist** er/sie die einzig richtige Person, mit der wir gemeinsam heil werden und wachsen können.

Personenzentrierte Psychotherapie

Die Personenzentrierte Psychotherapie ist auch unter dem Namen Klientenzentrierte Psychotherapie oder auch Gesprächspsychotherapie bekannt. Sie wurde um 1940 von Carl ROGERS (Kalifornien) begründet und ist der humanistischen Psychologie zuzuordnen, die neben der Psychoanalyse und der Verhaltenstherapie als "dritte Kraft der Psychotherapie" (Maslow) steht. Die Personenzentrierte Psychotherapie legt den Schwerpunkt auf das Hier und Jetzt der therapeutischen Situation und damit auf die reale Beziehung zwischen Klient und Therapeut. Das Besondere an der Personenzentrierten Psychotherapie ist ihr Vertrauen, dass jedem Menschen eine Tendenz zu Eigen ist, die ihm innewohnenden Möglichkeiten zu entfalten, und zwar geschehe dies unter günstigen Umständen auf eine konstruktive, sozial verbindende Weise.

Psychoanalyse

Die Psychoanalyse ist eine von dem Nervenarzt Sigmund Freud Ende des 19. Jahrhunderts in Wien begründete und seitdem ständig weiterentwickelte eigenständige Disziplin der Humanwissenschaften. Die unaufhörliche Weiterentwicklung wird schon im Werk von Freud selbst sichtbar, der lebenslang seine Konzepte und Theorien vorantrieb, ausbaute und, wenn nötig, revidierte. Die Psychoanalyse verfügt über eine besondere eigene Untersuchungsmethode, eine differenzierte Persönlichkeits- und Entwicklungspsychologie (Metapsychologie), eine daraus abgeleitete umfassende Krankheitslehre und schließlich eine Behandlungsmethode, die in den verschiedenen Formen psychoanalytischer Psychotherapie ihre Anwendung findet. Als Tiefenpsychologie interessiert sich die Psychoanalyse für das individuelle, immer auch gesellschaftlich geprägte Unbewusste im Menschen. Es bestimmt

wesentlich die Wahrnehmung, die Interpretation und den Umgang des Individuums mit sich selbst und seiner Mitwelt.

Psychoanalytisch orientierte Psychotherapie

Die psychoanalytisch begründeten Therapieformen (die "große" Psychoanalyse und die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie) sind der Auffassung, dass hinter Symptomen bewusste und/oder unbewusste Konflikte stehen. Im Laufe der Entwicklung von der Geburt bis zur Adoleszenz werden bewusste und unbewusste Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster verinnerlicht, die ursprünglich der Anpassung an die familiäre Umwelt dienen, in die Sie hineingeboren wurden und auf die Sie existentiell angewiesen waren. Wir alle haben dabei in vielfältiger Weise Freiheiten und Hemmungen, Einstellungen und Abwehrvorgänge gegen Unerwünschtes erworben. Das Ergebnis dieser Lernprozesse ist zum einen unsere Persönlichkeitsstruktur, als relativ unveränderbares Gerüst unseres seelischen Lebens; zum anderen die Programme, mit denen wir unser Leben gestalten. Beide wirken komplex zusammen. Wenn unsere Programme in anderen Umwelten als der unserer Herkunftsfamilie nicht mehr funktionieren oder die Bedürfnisse unseres gereiften Organismus nicht (mehr) erfüllen können, entstehen Konflikte. An diesen Konflikten setzt die Behandlung an.

Psychodrama

Psychodrama ist eine gruppen- wie auch eine einzelpsychotherapeutische Methode. Sie wurde von Jakob Levy Moreno (1889 - 1974) in Wien und ab 1925 in den USA entwickelt und ist damit eine der ältesten Psychotherapieformen, die weltweit Verbreitung gefunden hat und in der von Moreno gegründeten IAGP (International Association of Group Psychotherapy) international vernetzt ist.

Psychologie

Psychologie - ein Wort aus der griechischen Sprache - heißt eigentlich "Seelenkunde". Psychologisches Denken hat in der Menschheit eine lange Geschichte; es beruht in der Frühzeit vor allem auf Mythologie, Naturkunde und Kunst; es hat sich vor allem durch die griechische Philosophie seit Platon und Aristoteles mit differenzierten Denkmodellen zur Seele in unserer Kulturgeschichte etabliert. Im psychologischen Denken der griechisch-christlichen Tradition gilt eine mit Gott verbundene Seele als Quelle und Erhalterin der individuellen Einheit des Menschen in seiner geistigen und körperlichen Lebensexistenz.

Psychotherapie

Psychotherapie ist ein eigenständiges Heilverfahren im Gesundheitsbereich für die Behandlung von psychischen, psychosozialen oder auch psychosomatisch bedingten Verhaltensstörungen und Leidenszuständen. Sie besteht gleichberechtigt neben anderen Heilverfahren, wie z. B. der medizinischen oder der klinisch-psychologischen Behandlung.

Supervision

Supervision ist ein Regelgeleiteter und systematischer Lern- und Arbeitsprozess in dem Fragen aus dem beruflichen Kontext reflektiert werden. Supervision wird im Sozialbereich, im Gesundheitssektor, in Verwaltung und Schule oder auch in Unternehmen durchgeführt.

Systemische Familientherapie

Systemische Therapie versteht sich als eigenständiges psychotherapeutisches Verfahren, und ist der Oberbegriff für eine Vielzahl von Ansätzen und Modellen, die sich aus der Paar- und Familientherapien heraus entwickelt haben. Neben der zunächst analytisch orientierten Familientherapie und später der entwicklungsorientierten Richtung (Virginia Satir) traten die auf die Forschergruppe um Gregory Bateson zurückgehenden systemischen Schulen in den Vordergrund. Mit dem Begriff "systemisch" weist die Familientherapie über den Bezugsrahmen Familie hinaus und stellt Zusammenhänge zur allgemeinen Systemtheorie her. Als Weiterentwicklung der Familientherapie stellt sie auch die einzeltherapeutische Arbeit in einen Interaktionellen Kontext

Tiergestützte Therapie

Tiergestützte Therapieverfahren sind alternativmedizinische Behandlungsverfahren zur Heilung oder zumindest Linderung der Symptome bei psychiatrischen und neurologischen Erkrankungen und Behinderungen, bei denen Tiere eingesetzt werden. Je nach Tierart wird

Tiergestützte Therapie in verschiedenen Einsatzgebieten praktiziert. Es gibt z. B. Angebote mit Delfinen, Hunden, Katzen Pferden und Lamas.

Transaktionsanalytische Psychotherapie

Die Transaktionsanalytische Psychotherapie hat als Ausgangspunkt die Annahme von drei verschiedenen Ich-Zuständen: Kindheits-Ich, Eltern-Ich und Erwachsenen-Ich. Von Interesse in der Psychotherapie ist, auf welcher dieser Ebenen Sie sich in bestimmten Situationen bewegen und kommunizieren, vor allem aber die Aufarbeitung der „Skripts“, das sind unbewusste Lebens-Drehbücher. Im Mittelpunkt steht daher die Analyse Ihrer Lebensgestaltung anhand der Skripts. Dabei werden Ihr Denken (kognitive Analyse), Ihr Erleben (emotionale Analyse) und Ihr Verhalten in sozialen Zusammenhängen (Analyse von sozialen Systemen) als Einheit betrachtet.

Verhaltenstherapie

Eine Verhaltenstherapie ist dann angezeigt, wenn Sie z. B. unter Depressionen, Angst oder Panik, mangelndem Selbstvertrauen oder fehlender Selbstsicherheit, Stress, einer Sucht oder Beziehungsproblemen leiden. Ebenso ist sie angezeigt, wenn Sie Schweres erlebt haben, dessen Verarbeitung Ihnen Mühe macht. Jede Verhaltenstherapie zielt darauf ab, neue Einstellungen und Verhaltensweisen zu erarbeiten, die eine bessere Lebensqualität ermöglichen.

Erstellt von Johann BAUER - Quellen:

[Bundesministerium für Gesundheit](#)

www.psychotherapie-niederoesterreich.at - www.oebvp.at - www.psychotherapie.at/noelp