



BEHANDLUNGSKONZEPT

In der Psychotherapie werden fünf Hauptrichtungen psychotherapeutischer Vorgehensweisen (sogenannte „Schulen“) unterschieden, die sich jeweils auf spezifischen Konzepten zu Ursachen und Aufrechterhaltung psychischer Phänomene begründen: tiefenpsychologische, kognitiv-verhaltenstherapeutische, humanistisch-existentialistische, systemische und körperorientierte Ansätze.

Im Rahmen meiner therapeutischen Weiterbildung am Klaus-Grawe-Institut in Zürich standen schulenübergreifend, d.h. in der Kombination mehrerer Therapieansätze, jene Methoden im Vordergrund, die sich in der bisherigen Therapieforschung empirisch, d.h. wissenschaftlich belegt, als wirksam erwiesen haben.

Im Folgenden möchte ich gerne die zentralen Methoden meiner therapeutischen Arbeit vorstellen:

Ressourcenorientiertes Vorgehen:

Ressourcenaktivierung gilt als wichtiger Wirkfaktor in der Psychotherapie.

In der Psychotherapie sowie psychologischen Beratung sind Ressourcen innere Potentiale eines Menschen und betreffen z. B. Fähigkeiten, Fertigkeiten, Kenntnisse, Geschicke, Erfahrungen, Talente, Neigungen und Stärken, die oftmals gar nicht bewusst sind. Ressourcen werden im Rahmen der psychologisch oder therapeutisch begleiteten Auseinandersetzung mit aktuellen Lebens- und Alltagsproblemen gestärkt und nutzbar gemacht, um eine Lösung bzw. eine Verbesserung dieser Schwierigkeiten zu unterstützen.

Kognitive Verhaltenstherapie:

Im Mittelpunkt der kognitiven Therapieverfahren stehen Kognitionen, das sind Einstellungen, Gedanken, Bewertungen und Überzeugungen. Die kognitiven Therapieverfahren gehen davon aus, dass die Art und Weise, wie wir denken, bestimmt, wie wir uns fühlen und verhalten und wie wir körperlich reagieren. Schwerpunkte der Therapie sind...

die Bewusstmachung von Kognitionen,

die Überprüfung von Kognitionen und Schlussfolgerungen auf ihre Angemessenheit,

die Korrektur von irrationalen Einstellungen und

der Transfer der korrigierten Einstellungen ins konkrete Verhalten.

Die kognitive Therapie stellt somit die aktive Gestaltung des Wahrnehmungsprozesses in den Vordergrund, weil in letzter Instanz nicht die objektive Realität, sondern die subjektive Sicht des Betrachtenden über das Verhalten entscheidet. Ist die Kognition inadäquat (z. B. durch Wahrnehmungsselektion und -bewertung), ist auch die Möglichkeit beeinträchtigt, Gefühle und Verhalten zu korrigieren. Vor allem spontanes und emotional getriebenes Verhalten sind sehr von der Art beeinflusst, wie ein Mensch sein Modell der Umwelt gedanklich strukturiert hat.



PPF

Psychotherapeutische Praxis Furttal
Monika Schlüsselberger, M. Sc.

Systemische Psychotherapie:

Die systemische Therapie ist ein psychotherapeutisches Verfahren, dessen Fokus auf der sozialen Umgebung eines Klienten/ einer Klientin mit ihren spezifischen zwischenmenschlichen Rahmenbedingungen liegt. Sie begründet sich auf der Theorie, dass ungünstige zwischenmenschliche Interaktionen und psychische Beeinträchtigungen wechselseitig miteinander in Beziehung stehen. Gleichzeitig kann gerade das Umfeld auch als Ressource wirken und gestärkt werden.



PPF

Psychotherapeutische Praxis Furttal
Monika Schlüsselberger, M. Sc.

Klärungsorientierte Psychotherapie:

Die klärungsorientierte Psychotherapie ist eine Therapierichtung, die auf der Grundlage der Gesprächspsychotherapie und der kognitiven Verhaltenstherapie entwickelt wurde. Sie legt besondere Aufmerksamkeit auf die Klärung, Bewusstmachung sowie Veränderung sogenannter Schemata. Schemata sind in diesem Sinne Einstellungs- und Bewertungsmuster, die unser Gefühlsleben und Verhalten automatisiert und unbewusst in hohem Maß steuern.

Körperorientierte Psychotherapie:

Hierbei handelt es sich um eine sehr heterogene Gruppe therapeutischer Methoden ohne gemeinsamen theoretischen Ursprung. Die Grundidee ist, dass durch systematische Körperübungen die Sensibilität für den eigenen Körper gesteigert, ein höherer Bewusstseinsgrad erreicht und dadurch die psychische und körperliche Gesundheit gefördert werden soll, beispielsweise durch Autogenes Training (Schultz), Progressive Muskelrelaxation (Jacobson), Atemübungen, etc.