

Psychotherapie

Ich biete folgende therapeutische Methoden an:

- ▶ Verhaltenstherapie
- ▶ Klinische Hypnose
- ▶ Energetische Psychotherapie

Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Kosten für Verhaltenstherapie bei Störungen von Krankheitswert.

Privatkassen erstatten bei Störungen von Krankheitswert in der Regel Verhaltens- und Hypnotherapie. Einzelheiten regelt Ihr Vertrag.

1. Verhaltenstherapie

Verhaltenstherapie ist eine seit den 40er Jahren des vergangenen Jahrhunderts entwickelte Therapieform. Sie hat ihre Erfolge besser als alle anderen Therapieformen wissenschaftlich dokumentiert und in beeindruckender Weise unter Beweis gestellt.

Verhaltenstherapie meint: Verhalten ändern. Verhalten bedeutet dabei nicht nur äußerlich sichtbares Verhalten, sondern in gleicher Weise inneres Verhalten, also auch Denken und Fühlen. Aufgrund einer Verhaltensanalyse, die die äußeren und inneren Faktoren erfaßt, die ein Problem aufrechterhalten, wird eine Therapieplan erstellt. Dabei geht die Verhaltenstherapie davon aus, das problematische (inneres und äußeres) Verhalten erlernt wurde und auch wieder verlernt bzw. durch neu erlerntes Verhalten ersetzt werden kann. Das methodische Repertoire, dieses Umlernen zu ermöglichen, umfaßt inzwischen eine Vielzahl unterschiedlicher Techniken, die, abhängig vom individuellen Problem, gezielt eingesetzt werden. Grundsätzlich ist die Verhaltenstherapie primär ziel- und lösungsorientiert: die Lösung des Problems erscheint wichtiger als seine Entstehung. Soweit allerdings die aktuellen Veränderungsmöglichkeiten durch vergangene negative Ereignisse schwerwiegend beeinträchtigt sind, bietet die Verhaltenstherapie auch effektive Methoden zu deren Verarbeitung an.

2. Klinische Hypnose (Hypnotherapie)

Hypnotherapie nutzt die Fähigkeit des Menschen zur Trance. Die meisten Menschen kennen Trancezustände aus dem Alltag, ohne sie so zu benennen – wenn die Zeit über einem Buch „im Fluge“ vergeht, wenn man den Schmerz einer Verletzung „vergißt“, wenn man bei einer Autofahrt „ganz woanders“ ist. In der Trance haben wir Zugang zu Fähigkeiten und Ressourcen, die uns im Wachbewußtsein verborgen bleiben, z. B. einen besseren Zugang zu unserem „Unbewußten“; dadurch können therapeutische Intervention besser wirken, Lösungen lassen sich schneller und oft „eleganter“ als durch herkömmliche Therapien finden. Eine besondere Indikation sind auch körperliche Krankheitsprozesse, die durch Trance oft positiv zu beeinflussen sind.

Im Gegensatz zu dem oft in den Medien gezeigten Bild, besonders der „Bühnenhypnose“, ist die Hypnose kein Zaubermittel, der Therapeut in der Hypnotherapie kein Zauberer. Hypnose ist kein „Wahrheitsserum“ und verhilft nicht notwendigerweise zu fotografischen, unfehlbaren Erinnerungen. Der Patient ist in der Trance auch nicht willenlos, sondern erfährt im Gegenteil neue Formen und Möglichkeiten der Selbstkontrolle. In der modernen Hypnotherapie versucht der Therapeut nicht, dem Patienten seinen Willen aufzuzwingen, sondern mit Einfühlung und Respekt vor der Einzigartigkeit des Patienten diesem zur Entfaltung seines ihm vielleicht noch unbekanntes Reservoirs an Möglichkeiten zur Problemlösung und Heilung zu verhelfen.

3. Energetische Psychotherapie

Energetische Psychotherapie ist eine noch recht junge Methode, am besten bekannt als Emotional Freedom Technique (EFT), differenziertere Ansätze entwickelten inzwischen beispielsweise Asha Clinton oder Fred Gallo. Erste wissenschaftliche Untersuchungen an der Universität von Florida lassen die Energetische Psychotherapie als eine der wirksamsten, effektivsten psychotherapeutischen Methoden erscheinen, manche sprechen von einer Revolution der Psychotherapie. Die Energetische Psychotherapie bewährt sich vor allem beim Abbau von Ängsten aller Art (Phobien, Panikattacken, soziale Ängste, auch Lampenfieber oder Flugangst), bei Depressionen, bei der Verarbeitung von Traumata und der Korrektur unangemessener Einstellungen; dabei ist die Energetische Therapie, im Gegensatz zu anderen Methoden, kaum seelisch belastend. Darüber hinaus bewährt sich die Energetische Psychotherapie bei Ausbau und Verbesserung bereits vorhandener Fähigkeiten und Fertigkeiten.

Die Energetische Psychotherapie ist eine Weiterentwicklung und Kombination von Elementen u. a. der Hypnotherapie, des neurolinguistischen Programmierens (NLP), der Kinesiologie; zusätzlich werden unbewußte biophysische energetische Kraftfelder einbezogen, ähnlich wie dies die Akupunktur bei körperlichen Störungen tut, die Wirksamkeit der Energetischen Psychotherapie zeigt sich aber in der Regel aber rascher und deutlicher. In der Behandlung stimuliert der Patient nach Anleitung des Therapeuten, etwa durch Klopfen, selbst ausgewählte Punkte im Bereich von Gesicht, Armen, Oberkörper oder aktiviert verschiedene Hirnareale durch einfache Tätigkeiten wie Summen, Zählen, Augenbewegungen, während er bestimmte Inhalte denkt, bildlich vorstellt oder ausspricht. Bei Bedarf kann der Patient diese Sequenzen später alleine anwenden.

Weitere Informationen zu den therapeutischen Methoden finden Sie auch unter folgenden Links:

<http://www.psychiatrie.de/therapien/verhaltenstherapie>

<http://www.meg-hypnose.de>

<http://www.psychophysik.com/html/e025-ep-bohne3.html>