

- **Was ist Psychotherapie?**

Nach einer verbreiteten Definition von Hans Strotzka (1978) ist Psychotherapie „... ein bewusster und geplanter interaktioneller Prozess zur Beeinflussung von Verhaltensstörungen und Leidenszuständen, die in einem Konsensus (möglichst zwischen Patient, Therapeut und Bezugsgruppe) für behandlungsbedürftig gehalten werden, mit psychologischen Mitteln (durch Kommunikation) meist verbal aber auch a verbal, in Richtung auf ein definiertes, nach Möglichkeit gemeinsam erarbeitetes Ziel (Symptomminimalisierung und/oder Strukturänderung der Persönlichkeit) mittels lehrbarer Techniken auf der Basis einer Theorie des normalen und pathologischen Verhaltens.“

- **Wie wirkt Psychotherapie?**

In der Psychotherapie werden psychologische, wissenschaftlich fundierte Methoden verbaler und nonverbaler Kommunikation eingesetzt. Psychotherapie versucht, Störungsbilder, Konflikte oder seelische Belastungen, die eine pathogene (krankmachende) Wirkung in Form von Symptomen oder Beziehungsstörungen entwickelt haben, im Dialog mit den Patienten zu bessern. Solche Symptome sind beispielsweise depressive Niedergeschlagenheit, psychosomatische Beschwerden, Angstzustände ohne realen Anlass oder Zwangssymptome, die zu einem erheblichen Leidensdruck und zu einer Einschränkung der Lebensqualität geführt haben. Psychotherapie zielt darauf, dass sich der Patient im Gespräch mit dem Psychotherapeuten mit seinem Erleben und innerem Geschehen auseinandersetzt und einen verbesserten Zugang zu zugrundeliegenden Konflikten findet. Störungen sollen bearbeitet und schließlich verarbeitet werden können.

Die verhaltenstherapeutischen psychotherapeutischen Verfahren zielen auf die Förderung und bessere Nutzung von (vorhandenen) Fähigkeiten und auf die Ermöglichung einer besseren Selbstregulation. So sollen Patienten im Dialog mit der Therapeutin / dem Therapeuten ihre Gedanken, Bewertungen und bisherigen Lösungsversuche besser verstehen lernen, um daraufhin ihre Erlebens-, Handlungs- und Reaktionsmöglichkeiten zu erweitern und gegebenenfalls zu verändern.

- **Who is Who? Psychologe, Psychiater, Psychotherapeut ... Wer tut was?**

Psychologe ist eine Berufsbezeichnung von Personen, die über eine universitäre Ausbildung im Fach Psychologie verfügen (Diplom-Psychologen bzw. Master of Science [Psychologie]). Psychologen beschäftigen sich damit, menschliches Erleben (Gedanken und Gefühle) und Verhalten zu beschreiben, zu erklären, vorherzusagen und zu ändern. Durch das akademische Studium, das mit dem Diplom bzw. dem Master abgeschlossen wird, erwirbt die Psychologin / der Psychologe in den verschiedenen Gebieten der Psychologie wissenschaftlich gesicherte Erkenntnisse und ein umfangreiches Wissen über menschliches Denken und Fühlen, Lernen und Verhalten und auch darüber, wie man menschliches Verhalten beeinflussen kann. Nach Abschluss des Psychologiestudiums können Psychologen eine mindestens dreijährige psychotherapeutische Ausbildung absolvieren, die sie für die eigenverantwortliche Ausübung der Psychotherapie qualifiziert. So ausgebildete Psychologen werden "Psychologische Psychotherapeutin / Psychologischer Psychotherapeut" genannt. Psychologische Psychotherapeuten verwenden keine Medikamente. Sie unterstützen ihre Patienten mit psychologischen Mitteln dabei, psychische Probleme durch eine bewusste Auseinandersetzung mit ihren Ursachen und/oder durch gezieltes Einüben neuer Verhaltensweisen zu überwinden. Falls eine organische Erkrankung mitbehandelt werden muss, oder wenn bei einer psychischen Störung eine Kombination von psychologischer und medikamentöser Therapie notwendig ist, arbeiten Psychologische Psychotherapeuten mit Ärzten zusammen.

Psychiater: Facharzt für seelische Erkrankungen oder Störungen. Psychiater gehen meist von der körperlichen Seite an psychische Probleme heran. Psychiater haben Medizin studiert. In ihrem Studium haben sie sich in erster Linie mit der Funktionsweise und den Erkrankungen des menschlichen Körpers beschäftigt und gelernt, diese Erkrankungen zu behandeln. Nach Abschluss des Medizinstudiums haben sie in medizinischen Einrichtungen eine mehrjährige Facharztausbildung absolviert. In dieser Ausbildung haben sie spezielle Kenntnisse über Entstehung und Verlaufsformen von Störungen des Geistes und der Seele erworben und gelernt, diese Krankheiten zu erkennen und zu behandeln, zumeist mit Medikamenten, den sogenannten Psychopharmaka. Erst eine psychotherapeutische Zusatzausbildung berechtigt einen Psychiater (oder einen anderen Arzt), auch Psychotherapie auszuüben und neben der Facharztbezeichnung

Psychotherapeutische Praxisgemeinschaft Zabel-Krüger-Damm

(hier: Psychiater) die Zusatzbezeichnung "Psychotherapie" zu führen. So ausgebildete Ärztinnen/Ärztewerden "Ärztliche Psychotherapeutin / Ärztlicher Psychotherapeut" genannt.

Psychotherapeut: Ein Psychotherapeut übt Psychotherapie aus. Das kann ein Psychologe ("Psychologischer Psychotherapeut"), oder ein Mediziner ("Ärztlicher Psychotherapeut") sein oder ein Pädagoge, der für die Therapie von Kindern und Jugendlichen ausgebildet ist ("Kinder- und Jugendlichen Psychotherapeut"). Alle drei haben zusätzlich zu ihrem "Grundberuf" eine psychotherapeutische Zusatzausbildung abgeschlossen. Der Beruf des Psychologischen Psychotherapeuten ist seit dem 1. Januar 1999 durch das Psychotherapeutengesetz geregelt. Das Gesetz schützt zugleich die Berufsbezeichnung "Psychotherapeut". Nur diejenigen, die eine Approbation (Berufszulassung) besitzen, dürfen die Berufsbezeichnung Psychotherapeut führen.

- **Welche Art von Psychotherapie ist die richtige für mich?**

In der Psychotherapie kann zwischen vier Grundorientierungen unterschieden werden: den behavioralen Verfahren (hier vor allem die Verhaltenstherapie), den psychodynamischen Verfahren (tiefenpsychologische Psychotherapie und Psychoanalyse), den systemischen Verfahren (systemische Familientherapie) und den humanistischen Verfahren (Gesprächspsychotherapie, Hypnotherapie, Körpertherapie, Gestalttherapie). Im Bereich gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) werden derzeit die Kosten für die Verfahren der tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie, der Psychoanalyse und der Verhaltenstherapie übernommen. Diese Verfahren nennt man Richtlinienverfahren. Die Kosten für humanistische und systemische psychotherapeutische Verfahren, die in anderen Ländern längst anerkannt sind, wie z.B. die Gesprächspsychotherapie, die Hypnotherapie und die systemische Psychotherapie werden in Deutschland bislang von den gesetzlichen Krankenversicherungen nicht übernommen. Die Wahlmöglichkeit der Patienten wird dadurch eingeschränkt. In unserer psychotherapeutischen Praxis werden verhaltenstherapeutische Verfahren angeboten.

Da jedoch viele niedergelassene psychologische Psychotherapeuten neben den Richtlinienverfahren auch über Weiterbildungen und Kompetenzen in anderen psychotherapeutischen Verfahren verfügen und die Wirksamkeit einer Psychotherapie nach Ergebnissen der Forschung wesentlich von der Qualität der persönlichen Beziehung zwischen Patient und Psychotherapeut abhängt, kommt es wesentlich darauf an, dass hier die richtige Passung vorliegt. Denn Psychotherapie ist eine Beziehung zwischen zwei Menschen und in dieser Beziehung wird die jeweilige Methode angewandt. Daher kann Psychotherapie nur dann wirken, wenn diese Beziehung stimmt. Der Patient muss dem Psychotherapeuten vertrauen können; muss sich bei ihm sicher und respektiert fühlen. Wenn dieses Vertrauen nicht da ist, wenn ein Patient das Gefühl hat, bei diesem Psychotherapeuten nicht alles sagen zu können, dann ist das ein ernstes Warnsignal, das wahrscheinlich bedeutet, dass dies nicht der richtige Psychotherapeut für ihn ist. Um also den richtigen Psychotherapeuten zu finden, sind auf jeden Fall ein Vorgespräch und einige Probesitzungen (maximal 5 probatorische Sitzungen) zum persönlichen Kennen lernen notwendig.

- **Werden in der Psychotherapie Medikamente eingesetzt?**

Psychologische Psychotherapeuten verordnen keine Medikamente und dürfen dies auch nicht. In der Regel kommt die psychotherapeutische Behandlung ohne medikamentöse Mitbehandlung aus. In bestimmten Fällen wird jedoch der Hausarzt oder ein Facharzt eingeschaltet, damit vorübergehend eine Stützung über Psychopharmaka erfolgen kann. Eine Zielsetzung von Psychotherapie ist es, eine dauerhafte Einnahme von Psychopharmaka überflüssig zu machen.

- **Bei welchen Beschwerden sollte ich einen Psychotherapeuten aufsuchen?**

Viele Beschwerden und Symptome können auf tiefer liegende seelische Belastung oder Störung hinweisen. Eine Abklärung ist beispielsweise sinnvoll, wenn es zu einem länger anhaltenden Gefühl der inneren Leere kommt, wenn unerklärliche Angstzustände ohne entsprechenden Anlass auftreten oder wenn man von Zwangsgedanken oder -handlungen geplagt wird. Weiterhin ist ein Warnsymptom, wenn es in Beziehungen mit Mitmenschen zu immer gleichen Abläufen kommt und man das Gefühl hat, einem inneren Muster zu erliegen und darunter zu leiden. Beispielsweise können häufige Trennungen auf einen unbewussten Konflikt

Psychotherapeutische Praxisgemeinschaft Zabel-Krüger-Damm

hinweisen, der sich jeweils neu in Beziehungen wiederholt. Ein weiterer Bereich sind somatische Symptome, für die eine hausärztliche oder fachärztliche Abklärung keine ausreichende organische Begründung liefert. Es kann sich dann um sogenannte psychosomatische Störungen handeln, deren eigentliche Ursache im seelischen Bereich zu suchen ist. Beispielsweise kann dies häufig bei Schmerzsyndromen der Fall sein, bei Hauterkrankungen, bei Störungen im Magen-Darm-Bereich oder bei manchen Herzerkrankungen. Eine psychotherapeutische Abklärung ist grundsätzlich sinnvoll, wenn man längere Zeit einer erheblichen Stresssituation oder Belastung ausgesetzt ist, weil diese akuten Belastungen häufig der Auslöser für eine psychische Erkrankung sind.

- **Woran erkenne ich qualifizierte Psychotherapeuten?**

Seit 1999 ist der Begriff "Psychotherapeut" geschützt und an bestimmte Ausbildungen gebunden. Es wird nun zwischen Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten, Psychologischen Psychotherapeuten und Ärztlichen Psychotherapeuten unterschieden. Psychologische Psychotherapeuten sind von der Grundausbildung her Diplom-Psychologen oder Master of Science (Psychologie) mit mehrjähriger psychotherapeutischer Ausbildung. Ärztliche Psychotherapeuten sind in der Grundprofession Ärzte und haben eine psychotherapeutische Weiterbildung absolviert. Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten behandeln Personen im Alter von 0 – 21 Jahren. Sie sind von der Grundausbildung her Psychologen, Pädagogen oder Ärzte mit einer mehrjährigen psychotherapeutischen Ausbildung. Nur der Titel "Psychotherapeut" ist geschützt. Auch Personen, die nicht berechtigt sind, diesen Titel zu führen, dürfen – auch ohne Zusatzausbildung - in der Öffentlichkeit oder in der Werbung psychologische Behandlungen anbieten. Die Begriffe "Psychologische Beratung", "Lebensberatung", "Selbsterfahrung" etc. sind nicht geschützt. Auch die Bezeichnung "Psychotherapie (HPG)", also nach dem Heilpraktikergesetz ist nicht immer Garant für eine qualifizierte Ausbildung. Scheuen Sie sich nicht, den Psychotherapeuten Ihrer Wahl direkt nach seiner Ausbildung zu fragen.

- **Überall gibt es lange Wartezeiten - ich brauche aber jetzt Hilfe**

Dies ist ein schwieriges und belastendes Thema. Gemessen am Bedarf gibt es in Deutschland nach wie vor zu wenig Psychotherapeuten, insbesondere solche mit Kassenzulassung. Psychotherapeutische Praxen sind deshalb häufig überlaufen und haben eine lange Warteliste. Monatelange Wartezeiten sind nicht ungewöhnlich.

Ein Psychotherapeut macht im Normalfall etwa 30-35 Therapiestunden pro Woche. Eine Therapie dauert meist zwischen 6 und 12 Monate, oft länger. Das heißt, ein Psychotherapeut kann etwa höchstens 40 – 50 Patienten (in diesem Zeitraum) gleichzeitig betreuen, wenn manche Psychotherapien nur 14 tägig stattfinden. Eine Warteliste wird so oft nur langsam abgearbeitet. Eine Beschleunigung ist kaum möglich. Wenn in unserer Praxis in der absehbaren Zeit kein Platz zur Verfügung steht, was vor allem durch die Lage unserer Praxis am Stadtrand und durch die noch viel geringere Versorgungsdichte mit psychotherapeutischen Praxen im Land Brandenburg bedingt ist, empfehlen wir Ihnen, sich auf Ihrer Suche mehr in Richtung der Berliner Innenstadtbezirke zu orientieren, weil es dort mehr psychotherapeutische Praxen gibt. Eine andere Möglichkeit besteht darin, eine Psychotherapie bei einem ebenso qualifizierten psychologischen Psychotherapeuten ohne Kassenzulassung im Verfahren der Kostenerstattung zu erwirken. Eine weitere Möglichkeit ist es, sich Hilfen für den Übergang zu suchen: Selbsthilfegruppen, Aufenthalte in einer psychosomatischen Einrichtung, im Notfall Psychiatrie. Sprechen Sie Ihre Probleme beim Hausarzt oder Psychiater an.

- **Wie ist Psychotherapie bei den Privatversicherten geregelt?**

Der Umfang der Psychotherapie ist bei den verschiedenen privaten Krankenversicherungen unterschiedlich. Teilweise gibt es pauschale Stundenzahlen pro Jahr (häufig 20 oder 30 Sitzungen), die ohne weiteren Antrag in Anspruch genommen werden können. Manche Gesellschaften sehen (ähnlich wie bei den gesetzlichen Krankenkassen) vor, dass zunächst eine Prüfung des Antrages erfolgt und dann über die beantragte Stundenzahl für Psychotherapie entschieden wird. Bitte prüfen Sie auch, ob Ihre Privatversicherung die Kosten einer Psychotherapie auch bei Psychologischen Psychotherapeuten übernimmt. Manche Versicherungen finanzieren nur die Kosten bei Ärztlichen Psychotherapeuten. Die

Psychotherapeutische Praxisgemeinschaft Zabel-Krüger-Damm

Abrechnung der Psychotherapie richtet sich nach der Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ) und der Gebührenordnung für Psychotherapeuten (GOP). Die jeweiligen Honorarsätze der beiden Gebührenordnungen sind identisch.

- **Wie ist die Regelung für Beihilfeberechtigte?**

Bei Versicherten, die beihilfeberechtigt sind, gilt die Beihilfeverordnung für Psychotherapie. Dort ist einheitlich geregelt, dass eine Kostenübernahme für die Verfahren tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie, Psychoanalyse und Verhaltenstherapie besteht. Falls mehr als 10 Sitzungen Psychotherapie erforderlich sind, muss ein entsprechender Antrag bei der Beihilfestelle gestellt werden. Die private Krankenversicherung des Beihilfeberechtigten schließt sich dann meist dem Bescheid der Beihilfestelle entsprechend an. Die Abrechnung für Beihilfeberechtigte richtet sich nach der Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ) und der Gebührenordnung für Psychotherapeuten (GOP). Die jeweiligen Honorarsätze der beiden Gebührenordnungen sind identisch.

- **Gibt es Besonderheiten für Menschen die ALG II beziehen oder für Grundsicherungs- oder Sozialhilfeempfänger?**

Nein, für Menschen, die ALG II und/oder Grundsicherung oder Sozialhilfe beziehen gilt das Beantragungsverfahren entsprechend. Sie sollten sich aber ebenfalls bei Ihrem Kostenträger erkundigen - auch danach, wer Ihren Antrag begutachtet und ob das Antragsverfahren durch Chiffrierung geschützt ist.

- **Welche psychotherapeutischen Verfahren werden bezahlt?**

Nicht alle Psychotherapiemethoden sind über die Krankenkasse finanzierbar. Welche psychotherapeutischen Verfahren als Kassenleistung anerkannt sind, regeln die Psychotherapierichtlinien des Bundesausschusses der Ärzte und Krankenkassen. Derzeit sind als Kassenleistung anerkannt:

- Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie
- Analytische Psychotherapie (Psychoanalyse)
- Verhaltenstherapie

- **Meine Krankenkasse übernimmt die Kosten bei einem Psychotherapeuten nicht - was nun?**

Bei Privatversicherten: Schließt Ihr Versicherungsvertrag psychotherapeutische Leistungen aus? Dann müssen Sie wirklich selbst bezahlen.

Bei gesetzlich Versicherten: Die Psychotherapie bei einem Vertragsbehandler hat Vorrang. Wenn Sie aber keinen Psychotherapieplatz oder eine lange Wartezeit glaubhaft machen können, haben Sie evtl. Anspruch auf Kostenerstattung in der Psychotherapie.

Die Kostenübernahme durch die Versicherung ist noch unklar, die Therapie hat bereits begonnen. Können Kosten auf mich zukommen?

Entschieden ja! Klären Sie unbedingt vor Beginn der Behandlung mit Ihrem Psychotherapeuten, ob auf Sie Kosten zukommen können und in welcher Höhe.

- **Was sind "probatorische Sitzungen"?**

Um zu klären, ob eine Psychotherapie überhaupt sinnvoll ist und ob Klient und Therapeut zueinander "passen", übernehmen Krankenkassen und Beihilfestellen meist vorab bis zu 5 "probatorische" Sitzungen (Vorgespräche). Erst wenn wir die beiden erwähnten Fragen bejahen können, ist für Sie der Zeitpunkt gekommen, eine Psychotherapie zu beantragen.

- **Was mache ich, wenn mir der Psychotherapeut unsympathisch ist?**

Die ersten Sitzungen sollten immer immer für beide Seiten Probesitzungen sein. Können Sie sich bei diesem Psychotherapeuten öffnen, fühlen Sie sich verstanden und geschützt? Eine Therapie kann nur mit einem gewissen Ausmaß an gegenseitiger Sympathie Erfolg versprechend sein. Sie sind zu nichts verpflichtet. Sprechen Sie ganz offen mit Ihrem Psychotherapeuten darüber.

Bitte nutzen Sie das Angebot der probatorischen Sitzungen – der „Kennenlern-Sitzungen“ dazu, sich in Ruhe darüber klar zu werden, ob Sie in unserer Praxis richtig sind, d.h. ob Sie die geeignete Psychotherapeutin oder den geeigneten Psychotherapeuten gefunden haben (manchmal kann es z.B. hilfreicher sein, mit einer Frau anstelle eines Mannes zu sprechen – oder umgekehrt). Es ist also in Ordnung, wenn Sie einen oder sogar mehrere weitere Psychotherapeuten vor Ihrer endgültigen Entscheidung kennen lernen möchten. Auch bei einer einmal begonnenen Psychotherapie werden wir in regelmäßigen Abständen immer wieder überprüfen, ob die Psychotherapie weiterhin für Sie von Nutzen ist und welche Erfolge Sie bereits erzielt haben.

- **Wie ist die Schweigepflicht geregelt?**

Bezüglich der Psychotherapie besteht die im Strafgesetzbuch festgelegte Schweigepflicht. Inhalte der Therapie dürfen vom Therapeuten ohne Erlaubnis des Klienten an keine Person oder Institution weitergeleitet werden. Auch die Krankenkasse oder der Hausarzt des Klienten haben keinen Zugriff auf die Inhalte der Behandlung. Die Krankenkasse erfährt für den Antrag lediglich eine allgemein gehaltene Diagnose. Der Hausarzt oder der überweisende Facharzt kann jedoch mit Zustimmung des Klienten einen Bericht vom Psychotherapeuten erhalten.

- **Wie lange dauert eine Psychotherapie?**

Vorgespräche und gegebenenfalls testpsychologische Diagnostik dienen dazu abzuklären, wie tiefgehend ein seelischer Konflikt ist und in welchem Umfang Psychotherapie zur Besserung und Heilung angewandt werden sollte.

Handelt es sich um eine genehmigte verhaltenstherapeutische Psychotherapie als Kurzzeittherapie stehen 25 Sitzungen zur Verfügung. In der Regel wird in wöchentlichen Sitzungen gearbeitet. Aber auch andere Vereinbarungen sind bei der Kurzzeittherapie möglich. Vor oder bei Ablauf der 25 Sitzungen kann ein Umwandlungsantrag von einer Kurzzeit- in eine Langzeittherapie gestellt werden. Nach der Befürwortung durch einen Gutachter in einem anonymisierten Gutachterverfahren werden dann weitere 20 Therapiesitzungen bewilligt. Dieses Verfahren kann im Rahmen der VT durch zwei Fortführungsanträge auf max. 80 Therapiestunden verlängert werden.

Handelt es sich um eine genehmigte verhaltenstherapeutische Psychotherapie als Langzeittherapie, dann stehen 45 Sitzungen zur Verfügung. In der Regel wird in wöchentlichen Sitzungen gearbeitet. Vor oder bei Ablauf der 45 Sitzungen kann ein Verlängerungsantrag auf weitere 15 Therapiesitzungen gestellt werden, der wiederum das Gutachterverfahren durchlaufen muss. In besonderen Fällen kann ein zweiter Verlängerungsantrag auf weitere 20 Sitzungen gestellt werden, so dass auch hier für eine verhaltenstherapeutische Psychotherapie maximal 80 Psychotherapiesitzungen (45 plus 15 plus 20) beantragen werden können. Bei allen Verlängerungsanträgen ist kein erneuter Konsiliarbericht nötig.

- **Was darf ich von einer Therapie erwarten, und was nicht?**

Die Dauer einer Sitzung beträgt normalerweise genau 50 min. in seltenen Fällen 25 min. Üblich ist ein fester, wöchentlicher Termin. Der Psychotherapeut hat das Recht, Ausfallhonorar zu verlangen, wenn Sie unentschuldig fehlen. Die Einzelheiten regelt häufig eine entsprechende Vereinbarung.

Während der Sitzung konzentriert sich der Psychotherapeut ganz auf Sie. Sie/ Er wird Ihnen nicht nur aufmerksam zuhören, sondern Sie auch auf wichtige Dinge und Themen, die er mit Ihren Problemen im Zusammenhang sieht, ansprechen. Dabei wird er Ihnen helfen, Ihre eigenen Wege und Lösungen zu finden und wird Ihnen keinesfalls einfach nur "gute Ratschläge" geben, die Sie ohnehin schon von

Psychotherapeutische Praxisgemeinschaft Zabel-Krüger-Damm

anderen kennen und die Sie nicht weiterbringen. Viel oder wenig Psychotherapie ist nicht entscheidend, wichtig ist, was Sie daraus machen. Ein "guter" Psychotherapeut ist froh, wenn er so schnell wie möglich wieder "überflüssig" wird. Für die Psychotherapie bedeutet das, dass der Psychotherapeut viel Zeit, Verständnis und menschliche Wärme für Sie aufwendet. Geduld und Freundlichkeit, vor allem aber Kompetenz und Erfahrung ist es, was Sie von Ihrem Psychotherapeuten immer erwarten dürfen.

- **Wie wirke ich an der Behandlung mit?**

Eine verhaltenstherapeutische Psychotherapie wird Ihnen besonders dann helfen, wenn Sie darüber sprechen, welche Gedanken, Wahrnehmungen und Gefühle sie im Zusammenhang mit dem psychischen Erleben, dass es zu bearbeiten gilt immer wieder haben, oder was Sie immer wieder bedrängt oder stark beschäftigt. Das fällt naturgemäß besonders am Anfang schwer. Psychotherapie kann aber nur gelingen, wenn Sie aktiv mitwirken und Verantwortung in der Therapie wie auch im sonstigen Leben übernehmen. Dabei ist es die Aufgabe des Psychotherapeuten, Sie als Ihr "Assistent" bzw. "Trainer" auf dem Weg der Heilung unterstützend zu begleiten - die eigentliche "Arbeit" wird Ihnen der Psychotherapeut aber nicht abnehmen (können). Der "Heilungsvorgang" selbst (Ihre "Entwicklung") findet nicht nur in der Behandlungsstunde statt, sondern v.a. in den Zeiträumen zwischen den Psychotherapiestunden. Nutzen Sie also die Gelegenheit, neue Einsichten und Erfahrungen im Alltag umzusetzen bzw. zu erproben. Von einem besonders guten Erfolg der Psychotherapie kann man sprechen, wenn Sie zu Ihrem eigenen Psychotherapeuten geworden sind und damit dauerhaft auf die Unterstützung des Psychotherapeuten verzichten können.