



SABINE SCHAUPP, MSc



WAS IST PSYCHOTHERAPIE?

Fast alle Menschen erfahren in ihrem Leben Zeiten von Krisen und psychischen Belastungen. Sind diese psychischen Probleme nicht mehr alleine in den Griff zu bekommen und dauern über längere Zeit an, so sollte man, ebenso wie bei körperlichen Erkrankungen, sich auch in diesem Fall professionelle Hilfe holen.

WAS IST VERHALTENSTHERAPIE?

Verhaltenstherapie zählt zu den großen klassischen Psychotherapieschulen, deren Wirksamkeit in vielen wissenschaftlichen Untersuchungen belegt wurde. Der Kerngedanke ist, dass (problematisches) Verhalten erlernt wurde und auch wieder "verlernt" werden kann, bzw. neue, angemessenere Verhaltensmuster erlernt werden können. Unter Verhalten versteht man nicht nur Handlung, es geht auch um Gefühle, Gedanken und körperliche Reaktionen. In der Therapie lernt man Zusammenhänge zwischen diesen und der Lebensgeschichte kennen, vor allem aber wie sie wirksam in die gewünschte Richtung verändert werden können. Die Therapeutin/der Therapeut bietet dabei fachliche Unterstützung und schlägt bestimmte Schritte, Maßnahmen und Übungen vor, damit neue Erfahrungen gemacht werden können.