

Kognitive Verhaltenstherapie

Autor/in: Oliver Schubbe, Familientherapeut



Die Kognitive Verhaltenstherapie basiert auf der psychologischen Annahme, dass der Mensch sein Verhalten von seiner Umwelt lernt. Demzufolge können wir störende Verhaltensweisen durch äußere Anstöße auch wieder verlernen.

Die Bezeichnung Kognitive Verhaltenstherapie beruht auf der Anwendung kognitiver Techniken (unsere Einstellungen, Gedanken, Vorstellungen und Interpretationen betreffend) und verhaltensbezogener Methoden.

Die Grundannahme der Kognitiven Verhaltenstherapie besteht darin, dass nicht ein Reiz an sich, sondern die persönliche Interpretation dieses Reizes die Qualität der Empfindung bestimmt. Gefühle und Verhaltensweisen sind ein direkter Ausdruck von Gedanken. Bei der Therapie geht es deshalb darum, dass der Patient lernt, ungesunde und problematische Einstellungen, Denk- und Verhaltensweisen zu erkennen und mit Unterstützung des Therapeuten zu verändern.

Sowohl kognitive als auch verhaltensbezogene Techniken haben sich als sehr wirksam bei der Behandlung von Ängsten, Phobien und Depressionen erwiesen. Dies ist vielfach wissenschaftlich untersucht und nachgewiesen worden.

Die in diesem Verzeichnis vorgestellten Therapien und Methoden werden zum Teil seit Jahrhunderten praktiziert und sind auch in heutiger Zeit in Kursen und Seminaren unterrichtet worden. Sie können bei gesundheitlichen Problemen Rat und Hilfe eines Arztes nicht ersetzen. Der Betreiber dieses Verzeichnisses übernimmt keine Haftung für Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder etwaigem Missbrauch der hier vorgestellten Therapien und Methoden ergeben.

Alle Inhalte dieser Website copyright ©Heilverzeichnis/Heal24.com und der jeweiligen Rechte-Inhaber. Weiterverbreitung der Inhalte ohne vorherige schriftliche Genehmigung ist nicht zulässig. Alle Rechte vorbehalten