

# Verhaltenstherapie

Autor/in: Oliver Schubbe

Familientherapeut



Das Credo der Verhaltenstherapie lautet: menschliches Verhalten (hierzu zählen neben äußerlich sichtbaren Aktivitäten des Menschen auch inneren Vorgänge wie Gefühle, Denken und körperliche Prozesse) ist in wesentlichen Zügen gelernt, kann also auch ver-, um- oder neu gelernt werden.

Oberstes Ziel der Verhaltenstherapie ist die Selbstverantwortung und Autonomie des Einzelnen und seine Fähigkeit, mit den Problemen des Lebens besser umgehen zu können. Der Betroffene soll in die Lage versetzt werden, eigene - oft gewohnheitsmäßig ablaufende - Verhaltensmuster zu verändern, die bislang seinem Wohlbefinden im Wege stehen. Deshalb wird dem Patienten alles, was für den Heilungsverlauf wichtig ist, verständlich und nachvollziehbar dargelegt.

Indem bestimmte Themen erfragt werden (z.B. die Entwicklung der Persönlichkeit, die aktuelle Lebenssituation, die Beziehung zu wichtigen Bezugspersonen, die Art, sich selbst und die Umwelt wahrzunehmen), wird der Patient aktiv in die Therapie eingebunden. Ein weiterer Aspekt ist die Verständigung darüber, welche konkreten Ziele und Erwartungen der Patient mit der Therapie verbindet.

Wichtigstes Ziel der gemeinsamen Arbeit ist es, den Patienten in die Lage zu versetzen, sein eigener Therapeut zu werden. Die Wünsche und Bedürfnisse des Patienten bestimmen weitgehend die Inhalte und den Ablauf der Behandlung. Andererseits ist es notwendig, dass der Patient sich während und außerhalb der Sitzungen darauf einlässt, neue Verhaltensmöglichkeiten auszuprobieren und einzuüben - auch wenn es Anstrengung und Überwindung kostet.

Die Verhaltenstherapie kommt u.a. zum Einsatz bei neurotischen Störungen wie Angststörungen, Depressionen, Essstörungen, Belastungsstörungen und Zwängen, aber auch bei anderen Störungen wie Persönlichkeitsstörungen, Psychosen oder Schmerzstörungen.

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