Psychotherapie

Hauptformen der Psychotherapie

Psychotherapie wird entlang theoretischer Grundannahmen und praktischer Methoden in zwei verschiedene Hauptformen unterschieden:
Verhaltenstherapien

Verhaltenstherapeutische Verfahren basieren in der Regel auf dem Modell der klassischen Konditionierung. Sie haben zum Ziel, eine Extinktion, Gegenkonditionierung oder Habituation zu erreichen. Häufig werden den Patienten Methoden an die Hand gegeben, die ihnen dabei helfen sollen, ihre Probleme zu überwinden. Angestrebt wird auch die Ausbildung und Förderung von Fähigkeiten und die Ermöglichung einer besseren Selbstregulation. Beispielsweise versucht die kognitive Verhaltenstherapie, dem Betroffenen seine Gedanken und Bewertungen verständlich zu machen, diese gegebenenfalls zu korrigieren und in neue Verhaltensweisen umzusetzen.
Tiefenpsychologische Therapien

Im Rahmen von tiefenpsychologischen Verfahren (z. B. der analytischen Psychotherapie) und in der tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie findet eine Auseinandersetzung mit unbewussten, in der Lebensgeschichte, meist in der Kindheit grundgelegten Motivationen und Konflikten statt. Das Ziel ist hierbei, ein tieferes Verständnis des eigenen Selbst zu erreichen sowie Hintergründe und Ursachen von bestehendem Leid zu klären, damit dieses aufgelöst oder abgeschwächt werden kann.
Psychotherapieverfahren

Es gibt eine Vielzahl von Schulen und Methoden der Psychotherapie, von denen einige nur noch historisch bedeutsam sind, aber kaum noch angewandt werden. Bei vielen Methoden handelt es sich um Weiterentwicklungen, Spezialisierungen oder

Abspaltungen. Nicht alle Ansätze nehmen in Anspruch, zur Heilung psychischer Störungen beitragen zu können. Einige Methoden wurden nicht für die Psychotherapie konzipiert, sondern für Beratung oder als Selbsterfahrungstechnik. Die Rolle der einzelnen Methoden im Gesundheitswesen der deutschsprachigen Länder ist sehr unterschiedlich.

Psychotherapie Potsdam

Quell: Wikipedia