

INHALT

DREI WELTEN ... 10

Künstliche Welt	10
Echte Welt	14
Wünschenswerte Welt	16

TEIL 1 ... 18

Bitte nehmen Sie am Sessel der Psychotherapeutin oder des Psychotherapeuten Platz

Was genau ist Psychotherapie?	19
Psychiater/-in, Psychologe/-in oder Psychotherapeut/-in?	23
Wie findet man eine/n PsychotherapeutIn?	25
Welche Richtung ist für mich die passende?	27
Wie genau darf ich mir einen psychotherapeutischen Prozess vorstellen? Braucht man eine Überweisung?	32
Wie lange dauert ein therapeutischer Prozess?	32
Braucht man eine Diagnose?	34
Darf man auch ohne Diagnose kommen?	34
Wie grenzt sich Selbsterfahrung, Supervision, Mediation und Coaching von Psychotherapie ab?	36
Psychosomatische Beschwerden – was ist das und was hilft? ...	39
Körperübungen können helfen	41
Psychotherapie hilft bei Entscheidungsprozessen	45
Vorurteile, die ich gerne ausräume!	47
Vorurteil 1: „Ich muss auf Fragen antworten.“	47

Vorurteil 2: „Ich komme aus so einem Prozess nicht mehr hinaus.“	48
Vorurteil 3: „Wenn ich einmal anfangen zu erzählen, dann kommt so viel, dass ich es nicht verkrafte.“	49
Vorurteil 4: „Ich muss ganz bestimmt über meine Kindheit erzählen.“	50
Vorurteil 5: „Wie sollen durch ein Gespräch meine Prüfungsängste, Panikattacken oder Suizidgedanken weniger werden oder sogar verschwinden? Dieses Gespräch könnte ich mit FreundInnen, Geschwistern, Eltern oder meiner Oma auch führen!“	52
Vorurteil 6: „Heißt es nicht, die Zeit heilt alle Wunden?“	53
Vorurteil 7: „So ein Prozess dauert Jahre!“	55
Vorurteil 8: „Ich stehe dann sicher in einem Register!“	57
Vorurteil 9: „Andere finden mich sicher komisch, wenn sie erfahren, dass ich in Psychotherapie bin!“	58
Vorurteil 10: „So deppert bin ich dann auch wieder nicht!“	59
Aus einzelnen Tönen entsteht eine Melodie – oder – Aus kleinen Schritten entsteht ein Weg in Richtung Gesundheit	60
Annehmen statt Abwehren	61
Die wertvolle Arbeit mit dem „Kinder – Ich“	63
Aus Vernunft wird Gefühl	65
Aus Vergleich wird Akzeptanz	67
Aus Zweifel wird Sicherheit	69
Aus Sorge wird Verständnis	71
Aus Schwarz-Weiß-Denken wird Vielfalt	74
Aus dem Kümmern um andere wird ein Kümmern um sich selbst	77
Aus Selbstkritik entsteht Selbstliebe	79

Aus Allgemeinem wird Privatsphäre	80
Aus der Arbeit mit Teilen wird ein gesundes Ganzes	81
Aus einem Muss wird ein Darf	84
Aus Fremd- wird Eigenverantwortung	85
Aus Melancholie wird Empathie	87
Aus Unruhe entsteht spürbare Ruhe	88
Aus selbstverletzendem wird wertschätzendes Verhalten	92
Die Erkrankung ist nur eine Facette des Menschen	94
Werden Sie ihr eigenes Original	96

TEIL 2 ... 99

**Bitte nehmen Sie am Sessel der Klientin/
des Klienten Platz und machen Sie es sich für
folgende Lebensgeschichten bequem**

Jede Menge Geschichten... ..100

Nachwort ... 129

Dank ... 131

Literatur ... 133